



## 1. Pihapelit ja -leikit

Pihapelit ovat oiva tapa viettää aikaa ulkona ja niitä voi leikkiä monipuolisesti eri paikoissa. Monet pihapelit kestävät sukupolvelta toiselle, mutta osa vanhoista pihapeleistä voi olla lapsille vieraita. Toisaalta koko ajan syntyy myös uusia pihapelejä ja -leikkejä. Pihapelien ja -leikkien opettaminen ja leikkiminen onkin perinteiden ja uusien kokemusten jakamista parhaimmillaan. Aikuiset voivat opettaa vanhoja pihapelejä lapsille ja lapset uusia pihapelejä aikuisille.

**Ennakovalmistelut ja tarvikkeet:** Valmiiksi mietittyinä muutama pihapeli tai /leikki, esim. tervapata, kymmenen tikkua laudalla, väripeli. Sopiva tila leikkimiseen, esim. metsä, tyhjä koulun piha, puisto.

**Kesto:** 45 minuuttia.

**Aloitus:** Kokoonnutaan alkurinkiin. Käydään läpi nimikierros ja leikitään tutustumisleikki, jossa leikin kapteeni seisoo ringin keskellä ja antaa leikkijöille ohjeita. Esim.: ”kaikki, jotka pitävät jäätelöstä vaihtavat keskenään paikkoja”, ”kaikki, joilla on lemmikkieläin, hyppäävät 3 kertaa ilmaan”.

**Toiminta:** Kysykää osallistujien leikkitoiveita tai ehdottakaa ennalta suunniteltuja leikkejä. Äänestäkää leikki, jota leikitään. Kun säännöt ovat kaikille selvät, leikki voi alkaa.

**Lopetus:** Rauhoitutaan loppupiiriin ja jutellaan hetki siitä, mikä oli kivaa ja olivatko leikit ennestään tuttuja.

### Ohjeet kahteen pihaleikkiin

**Tervapadassa** leikkialueelle piirretään ympyrä ja ympyrän kehälle jokaiselle leikkijälle puoliympyrän muotoinen oma paikka. Ympyrän keskelle piirretään pieni ympyrä, tervapata. Leikkijät asettuvat omille paikoilleen paitsi yksi, joka jää kiertäjäksi. Kiertäjä lähtee kiertämään ympyrää tikku kädessään pudottaen matkalla tikun jonkun taakse. Se, jonka taakse hän tikun pudottaa, ottaa tikun maasta ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan piirin ympäri. Leikkijät kilpailevat siitä, kumpi ehtii ensin

# KOKO SUOMI LEIKKI/



tyhjäksi jääneelle paikalle. Ilman paikkaa jäänyt jatkaa kiertäjänä. Tervapataan piirin keskelle joutuu, jollei huomaa tikkua eikä ehdi lähteä paikastaan siihen mennessä, kun kiertäjä on kiertänyt kierroksen. Tervapadasta pääsee pois, kun seuraava joutuu sinne tai ennalta sovitun ajan jälkeen.

**Kymmenen tikkua laudalla -leikissä** asetetaan 10 tikkua laudalle, jonka alla on kalikka. Valitaan leikkijöistä yksi tikuttajaksi eli etsijäksi. Joku polkaisee lautaa niin, että tikut lentävä mahdollisimman pitkälle ja hajalleen. Tikuttaja ryhtyy keräämään tikkuja, muut menevät sillä aikaa piiloon. Kerättyään tikut laudalle etsijä huutaa ”10 tikkua laudalla!” ja rupeaa etsimään muita leikkijöitä. Löydetyt huudetaan pois piilosta laudan luona olevaan ”pesään”. Joku leikkijöistä yrittää pelastaa pesässä olevat. Pelastaminen tapahtuu siten, että leikkijä yrittää etsijän huomaamatta edetä piilostaan laudalle, polkaista tikut ja huutaa ”10 tikkua laudalta! ”. Jos leikkijä onnistuu tässä, kaikki menevät taas piiloon, ja etsijä kerää tikut, ja leikki jatkuu kuten alussa. Kun kaikki leikkijät on löydetty pesään, joutuu ensimmäiseksi löydetty tikuttajaksi eli uudeksi etsijäksi.





## 2. Omaehtoinen liikkuminen

Omaehtoisen liikkumisen kautta osallistujille luodaan ympäristö, jossa he voivat liikkua vapaasti ja eri tavoin. Tarkoituksena ei ole toistaa mitään yhtä kaavaa tai tavoitetta, vaan korostaa liikkumisen luonnollisuutta ja vapautta. Osallistujat voivat yhdessä päättää miten he liikkuvat ja miten tarvittaessa auttavat toisiaan liikkeiden tekemisessä.

**Ennakovalmistelut ja tarvikkeet:** Tilana voi toimia esimerkiksi koulun liikuntasali ja tarvikkeina käytetään liikuntasalin välineistöä (trampoliini, patjoja, pukki, hyppynaruja, palloja, puolapuut, renkaat, jne.). Rakennetaan temppurata tai erilaisia ”liikuntapisteitä”: trampoliini ja patja hyppimistä varten, kuperkeikkarata patjoista, hyppynaruja, puolapuut kiipeilyä varten, pukki ja patja pukkihyppelyä varten, renkaat roikkumista varten, jne. Jumppapatjoja voidaan käyttää lopun rentoutumishetkeen.

**Kesto:** 45–60 min.

**Aloitus:** Keräännytään yhteiseen aloituspiiriin. Nimikierroksen jälkeen liikuntahetki käynnistetään yhteisellä lämmittelyleikillä ”Meri, maa ja taivas”:

- Liikuntasalista valitaan alue, jolla voidaan juosta.
- Nimetään liikuntasalin lattiaan merkittyjen viivojen mukaisesti meri, maa ja taivas.
- Yksi viiva on meri, toinen on maa ja kolmas on taivas. Merkintään voidaan käyttää erivärisiä esineitä.
- Osallistujat asettuvat jollekin kolmesta viivasta. Ohjaaja ryhtyy huutamaan vuorotellen joko ”meri”, ”maa” tai ”taivas”, jolloin osallistujat juoksevat mahdollisimman nopeasti huudettuun paikkaan.
- Ohjaaja voi ”hämätä” osallistujia huutamalla esimerkiksi ”järvi”, jolloin ei kuulu juosta minnekään.

**Toiminta:** Käydään osallistujien kanssa huolellisesti läpi kaikki liikuntapisteet ja kerrotaan mitä kullakin pisteellä kuuluu tehdä. (Ohjeistukseen kannattaa käyttää aikaa, jotta vältytään vahingoilta.) Ohjeistuksen jälkeen osallistujat saavat liikkua tilassa vapaasti valitsemallaan tavalla. He voivat kiipeillä, pomppia, tehdä kuperkeikkoja tai vaikkapa hyppiä pukkihyppelyä.

# KOKO SUMA LEIKKI/



**Lopetus:** Liikuntahetki lopetetaan rentoutusharjoitukseen. Osallistujat asettuvat saliin rinkiin jumppapatjan päälle makaamaan. Ohjaaja vetää rentoutusharjoituksen:

1. Aloitus (pienennä valaistusta ja sulje silmät), 2. Hiljaisuus (kuuntele ääniä, rauhoitu), 3. Hengitys (hengitä syvään, sisään ja ulos), 4. Keho (rentouta koko keho, jokainen osa yksitellen), 5. Mieli (rentouta mieli tekemällä mielikuvitusmatka) ja 6. Lopetus (käynnistä "moottori" uudestaan)

Rentoutuksen lopuksi jaetaan kokemuksia yhteisestä liikuntahetkestä.





### 3. Tarinajooga

Joogaliikkeet ovat monille tuttuja, vaikkei varsinaisesti joogaa harrastaisikaan. Joogaliikkeitä tehdään jumppatunneilla, voimistelutunneilla, pilates-tunneilla ja kaikki ihmiset, erityisesti lapset tekevät joogaliikkeitä aivan luonnostaan venytellessään ja leikkiessään. Joogassa on kivaa se, ettei joogassa tarvitse kilpailla. Omaa suoritusta ei voi verrata toiseen, sillä liikkeissä tärkeintä on kuunnella itseään, keskittyä ja tehdä oma parhaansa, mitä ei edes ohjaaja voi ulkopuolisena arvostella. Tarinajooga-kerhoon valitaan liikkeitä ja asennot erityisen huolellisesti siten, että tekeminen on kaikenikäisille turvallista ja hyödyllistä. Hyvin valitut joogaliikkeet parantavat kehontuntemusta, lisäävät kehon liikkuvuutta ja voimaa, parantavat verenkiertoa ja niiden tekemiseen keskittyminen tekee hyvää myös mielelle.

**Ennakovalmistelut ja tarvikkeet:** Satu tai tarina, joka voi olla joko kirjasta tai itse keksitty, joogamattoja tai voimistelualustoja.

**Kesto:** 45 min.

**Aloitus:** Kokoonnutaan aloituspiiriin. Nimikierroksen jälkeen lämmitellään ”Ollaan niin kuin” –leikillä:

- Ohjaaja sanoo esimerkiksi: ”Ollaan niin kuin kipittävät hiiret,” jolloin osallistujat matkivat kipittäviä hiiriä.
- Muita esimerkkejä: ”Ollaan niin kuin: tömistävät karhut, mönkivät madot. Ollaan niin kuin leivänpaahdin, kukkaset, kukkakimppu, metsän puut, yhteinen telta.”
- Ohjaaja keksii sellaisia asioita joissa saa liikkua, olla kekseliäs ja hassutella, yksin tehtävistä asioista sellaisiin, joissa toimitaan ryhmässä.

#### **Toiminta:**

- Joogataan ennalta valitun tarinan mukaan. Valitun kirjan/tarinan tulisi edetä selkeissä osioissa.
- Kirja on hyvä väline, koska sitä on helppo lukea ja näyttää esimerkiksi kuvia osallistujille
- Kirjasta luetaan osio ja sen jälkeen tehdään joogaliikkeinä tarinan toiminnalliset tapahtumat. - Esimerkkiliikkeitä: lentäminen = tasapaino-liike, ärjyntä = leijona-

# KOKO SUOMI LEIKKI/



harjoitus (näytetään kieltä ja karjaistaan - äänen avausharjoitus, tekee hyvää väsyneelle kurkulle ja kasvojen verenkierrolle) prinsessan vangitsemisyrietykset = kaksi kiemuraista, ”solmuista” asentoa, 1.kotka-asento, 2. selän kierto istuen.

## **Lopetus:**

- Rentoutus-harjoitus: siirretään matot seinän viereen. Maataan matoilla ja nostetaan jalat ylös seinää vasten.
- Annetaan jalkojen, käsien, pään ja koko kehon levätä vauhdikkaan tarinan jälkeen.
- Asento on hyvä lepoasento: verenkiertoa helpotetaan, painetta jaloista helpotetaan.
- Huomioidaan asennosta poistuminen: rauhassa ja jos asennossa on kauan, saattaa huipata.
- Rentoutuksen jälkeen tunti lopetetaan loppupiiriin. Keskustellaan tarinasta ja sen kulusta.

## **Huom!**

Ohjaaja arvioi aina asennot ja niissä olemisen keston ryhmäläisten mukaan, ja muistuttaa ryhmäläisiä kuuntelemaan itseään: jos jokin ei tunnu hyvältä, älä tee. Ohjaaja voi ohjata esim. toisenlaiseen lepoasentoon.





## 4. Tanssituokio

**Ennakovalmistelut ja tarvikkeet:** Musiikkia tai jokin oma soitin esim. tamburiini., paperista leikatut muodot: kolmio, neliö, ympyrä ja suorakulmio.

**Kesto:** 45–60min

**Aloitus:** Kokoonnutaan yhteiseen nimipiiriin, jossa kaikki ovat ylhäällä. Osallistujat sanovat oman nimensä. Kaikki hyppivät nimessä olevien kirjainten verran hyppyjä ilmaan, sen jälkeen osallistuja tekee oman asennon, muut kerholaiset tekevät samanlaisen asennon perässä. Tämä jatkuu, niin että kaikki ryhmäläiset on esitelty.

### **Toiminta:**

- Tanssihippa: valitaan 1–2 hippaa. Liike tapahtuu aina musiikilla: kun musiikki pysähtyy, kaikki pysähtyvät paikoilleen. Kun hippa koskettaa, osallistuja menee venytysasentoon yksi jalka maassa, toinen ilmassa kohoten kohti kattoa, molemmat kädet maassa ja pää alaspäin osoittaen maata. Tästä asennosta voi toinen pelastaa, niin että ottaa nätisti ilmassa olevasta jalasta kiinni ja tekee kolme kyykkäystä, polvien koukistusta jalat yhdessä, selkä suorana. Näin pelastetaan. Pelastettu voi jatkaa hippaa muiden kanssa.
- Hipassa käytettävät liikkeet voidaan päättää yhdessä, esim. sipsutus varpaillaan, konttaaminen, ryömiminen, polvennostohyppy, varsahyppy, kävely, juoksu, laukka-askel jne. Tässä voi kuunnella osallistujien ideoita.
- Valssia ja marssia:
  - otetaan esille muotokuvat: kolmio, neliö, ympyrä ja suorakulmio.
  - Pyydetään osallistujia muodostamaan kehollaan jokaista muotoa vastaava asento.
  - Viritellään osallistujia tunnistamaan kolmijakoinen ja tasajakoinen rytmi. Voidaan taputtaa yhdessä eri kehonosilla. Valssimusiikilla voidaan keinua.
  - Asetutaan tilaan omaan asentoon. Jaetaan osallistujat pareiksi.
  - Kun ohjaaja laittaa musiikin, osallistujat ryhtyvät liikkumaan marssimusiikin tahtiin terävillä, kulmikkailla ja suoraviivaisilla liikkeillä. Musiikin vaihtuessa valssiksi aloitetaan liikkumaan pehmeästi, pyöreästi mukaillen valssin keinuvaa tunnelmaa.
  - Musiikin pysähtyessä osallistujat pysähtyvät paikoilleen ja muodostavat parin kanssa ohjaajan ohjeiden mukaan yhteisen kolmion, neliön, suorakulmion tai ympyrän.



# KOKO SUOMI LEIKKI/



**Lopetus:** Rauhoittumisleikki: Perunamuusi: osallistujia pyydetään hyppäämään rajattuun tilaan, taikakattilaan, perunat hyppelevät kattilassa, kiehuen, ohjaajan taputtaessa käsiä yhteen. Perunakattilaan kaadetaan kuvitteellisesti maitoa ja hiukan voita, jolloin perunat hyppäävät suuren hypyn ilmaan ja rauhoittuvat maahan. Kun ohjaaja alkaa kuvitteellisesti hämmentämään isoa kattilaa ja muusaamaan perunoita osallistujat kierivät ja pyörivät maassa omalla tavallaan, kunnes lopulta ohjaaja lopettaa vatkaamisen ja muusi on melkein valmista, osallistujat rauhoittuvat paikoilleen, rentona maaten. Rauhoittumisleikin jälkeen kokoonnutaan piiriin jakamaan tanssituokion kokemuksia.

