

Topi Miettinen

NUORTEN LIIKKUMINEN

Pellomaan, Pellomaan materiaalipaketti

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Yhteisöpedagogi, kirkon nuorisotyö
Lokakuu 2022**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika helmikuu 2023	Tekijä/tekijät Topi Miettinen
Koulutus Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi NUORTEN LIIKKUMINEN PELLOOMAAN, PELLOOMAAN MATERIAALIPAKETTI		
Työn ohjaaja Emilia Teerikangas TH, ThM		Sivumäärä 14 + 1
Työelämäohjaaja		
<p>Opinnäytetyöni aiheena on liikunta. Tästä syntyy materiaalipaketti, jossa on toiminnallisia hartauksia, liikuntaideoita sekä liikunnallisia pelejä ja leikkejä. Opinnäytetyön teoriaosuus koostuu liikunnan perusteista, nuorten liikunnan näkökulmasta, liikkuvaseurakunta sekä mikä on hartauden tarkoitus ja isokoulutustoiminta ja nuorten leirielämä.</p> <p>Opinnäytetyötä ei ole hankkeistettu. Materiaalipaketti tulee liitteeksi opinnäytetyöhön ja tarkoituksena käyttää itse työelämässä ja jatkaa sen tekoa. Tarvittaessa jaan itse sen pyytäjälle.</p>		

Asiasanat Hartaus, isostoiminta, Liikunta, liikuntakasvatus, nuoret, nuorisotyö, seurakunta

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date February 2023	Author Topi Miettinen
Degree programme Bachelor of Humanities, Community Educator.		
Name of thesis movement of young people		
Centria supervisor Emilia Teerikangas	Pages 14 + 1	
Instructor representing commissioning institution or company		
<p>The topic of my thesis was physical. The result of the thesis was a material package with functional devotions, exercise ideas, and exercise games and games. The theory part of the thesis discusses the basics of exercise, the perspective of youth exercise, the mobile congregation and what the purpose of devotion is and activities and youth camp life. The thesis was not commissioned. The material package is included as an attachment to the thesis and is intended to be used in working life and to continue doing it. If necessary, I will share it with the requester.</p>		

<p>Key words Activities of voluntary young people, congregation, devotion, Exercise, physical education, young people, youth work,</p>

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Hartaus tarkoitetaan lyhyttä uskonnollista tilaisuutta.

Liikkuva seurakunta on toimintamalli, jonka tarkoituksena lisätä liikettä seurakunnissa.

Liikunta tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta.

Nuorella tarkoitetaan alle 29-vuotiaat.

Toiminnallinen hartaus on hartaus, joka voi sisältää liikettä.

Toiminnallisuus tarkoitetaan jatkuvaa tekemistä.

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 LIIKUNTA	3
2.1 Liikunnan merkitys?.....	4
2.2 Liikuntakasvatus	5
2.2.1 Liikkuva seurakunta	6
2.2.2 Nuorten liikunta	6
3 HARTAUS	8
4 NUORTEN LEIRIELÄMÄ	9
5 PELIEN JA LIEKKIEN MERKITYS NUORILLE	11
6 ISOSTOIMINTA	12
7 POHDINTA	14
LÄHTEET	15
LIIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikunnassa tai liikkumisessa ei ole tärkeintä voitto vaan osallistuminen. Tällä tavoin jokaisella on mahdollisuus kokea liikunnan iloa ja nautintoa. Nuorisotyöntekijöillä on tärkeä tehtävä: Ruokkia nuorten ja lasten motivaatiota liikkua ja huolehtia itsestään. Nuorisotyöntekijän ei tulisi syödä tätä motivaatiota. Tärkeää on huolehtia nuorille ja lapsille turvallinen ympäristö liikkumiselle ja luoda paikka missä saa liikkua, kehittyä, onnistua ja myös epäonnistua. Epäonnistuminenkin kuuluu liikuntaan ja se ei haittaa, sillä välillä täytyy epäonnistua, että voi oppia ja nousta ylös.

Opinnäytetyöni aiheena oli liikunta. Ajatuksena oli tehdä ideavihko, joka sisältää liikunta aiheisia ideoita esimerkiksi seurakunnan leireille ja nuorten toimintaan. Kohderyhmänäni on rippikouluikäiset ja sitä vanhemmat nuoret eli iältään noin 14–18-vuotiaat nuoret. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten liikkumista seurakunnan työssä. Ajatuksena oli jakaa materiaali niille seurakunnille, jotka tämän haluavat. Sekä muillekin nuorisotyössä työskenteleville. Tarkoitus ei ole tehdä nettisivua tälle, vaan materiaalin saa opinnäytetyöstäni tai kysymällä minulta. Verkkosivua en tee, koska se vaatii päivitystä paljon, ettei verkkosivu kaadu. Monet virukset ja muut iskevät yleensä tällaisille sivuille.

Opinnäytetyöni käynnistyi syyskuussa 2022. Vaikeinta oli valita aihe ja ryhtyä asiaa kirjoittamaan. Itselläni on aina kirjoittaminen ollut hankalaa. Jo viime vuonna esitin, että tekisin liikunta aiheisen opinnäytetyön. Matkan varrella kuitenkin, vaihtelin aihetta ja lopuksi esitin, että teen perinteisen ideavihkon, mutta samanlaisia töitä oli jo suunnitteilla, joten minun täytyi valita vähän tarkemmin, mihin opinnäytetyöni kohdentuisi.

Sitten valitsin liikunnan. Ideavihkossa on pelejä ja leikkejä, jotka ovat enemmän juoksupelejä. Itse pelit eivät välttämättä ole kuntoliikuntaa, mutta kuitenkin joutuu juoksemaan tai tekemään asioita, jossa tulee lämmin ja syke nousee. Tämmöiset pelit ja leikit lisäävät kuitenkin

terveellistä elämäntapaa. Ideavihkossa on vinkkejä, miten ohjata peliä tai leikkiä. Materiaalipaketissa on myös toiminnallisia hartauksia, tässä on ajatuksena lisätä perinteisiä sketsejä, sekä toiminnallisia tapoja ryhmäyttää. Teoriaosuudessa käyn läpi liikunnan perusteita ja käyn niitä läpi yleisesti ja nuorten sekä seurakunnan kautta. Myös hartauselämää käyn läpi sekä leirielämän ja isostoiminnan.

2 LIIKUNTA

Tässä osiossa käyn läpi liikuntaan liittyviä käsitteitä. Tarkoituksena ymmärtää mitä liikunta on. Helpottaa käsitystä siitä. Mikä on liikunnan ja urheilun ero. Mikä on liikunnallinen harrastus. Mitä vaikutuksia liikunnalla on ja miksi kannattaa harrastaa liikuntaa. Mitä liikuntakasvatus on. Mitä tämä liikunta sisältää. Liikunnalla tarkoitetaan sellaista tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta, jota harrastetaan tiettyjen tavoitteiden takia. Urheilulla tarkoitetaan fyysistä ja kilpailullista toimintaa. Jonka tavoitteena on yleensä mitata liikunnallisia ominaisuuksia. Nykyään kuitenkin urheilu on muuttunut käsite, se on pirstaloitunut moneksi osaksi. Puhutaan huippu-urheilusta, kilpaurheilusta, ammattilaisurheilusta, nuortenurheilusta, vammaisurheilusta, kuntourheilu, veteraaniurheilu ja uudempana e-urheilu. Alla olevasta taulukosta näkee, miten suomalainen liikuntakulttuuri näkyy. Tästä näkee miten urheilu ja liikunta käsitteet muodostuvat.

Huippu-urheilu	Olympialaiset, Eri lajit MM- ja EM kilpailut.
Ammattilaisurheilu	Ammattilaisarjat esim. jääkiekon NHL tai Liiga.
Kilpaurheilu	Paikallisen tason alueellisen tai kansallisen tason urheilu, ei kansallisen tason huippu, esim. jalkapallon 2 divari.
Kuntourheilu	Helsingin city maraton.
Kuntoliikunta	Säännöllinen hölkkä, uinti ja voimistelu.
Luontoliikunta	Sienestäminen ja erävaellus.
Koululiikunta	Koulussa tapahtuva liikunta, liikuntatunnit ja välitunnit yms.
leikkiliikunta	Leikkipaikoilla tapahtuva liikunta, mäenlasku.
Arkiliikunta ja hyötyliikunta	Kävely tai pyöräily kauppaan, lumen luonti.

(Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti. VK- kustannus yhtiö. Taulukko 2.1. Sivu 16. Sitä on muokattu.)

Millaisia liikuntasuosituksia on olemassa? Suositukset vaihtelevat puolesta tunnista ja jopa viiteen tuntiin katsottuna eri lähteistä. Nuorten ja lasten liikunta suosituksissa kannattaa huomioida myös se, miten nuori tai lapsi liikkuu eli huomioida nuoren ja lapsen kuntotaso. Lapsen ja nuoren suosituksissa on myös katsottava ikää. UKK-instituutin mukaan kouluikäisten 7–17- vuotiaiden tulisi liikkua päivässä vähintään puoli tuntia ja sykettä nostava ja hengästyttävää liikuntaa tulisi kertyä kolme kertaa viikossa. Tässä tulee huomioida yllä olevat asiat eli ikä ja kunto ja myös se, että tämä on vähimmäismäärä. THL: mukaan liikuntasuosituksia ovat päivässä 7–12-vuotiaalla vähintään 1 ½–2 tuntia päivässä. 13–18-vuotiaalla vähintään 1–1 ½ tuntia päivässä. Tästä voidaan päätellä, että 1–2 tuntia päivässä olisi hyvä tavoite aktiiviselle liikunnalle. (Ukkinstituutti.fi 2023: thl.fi 2023)

2.1 Liikunnan merkitys?

Liikunnan merkitystä voidaan perustella monella tavalla. Liikunnalla on monia terveysvaikutuksia lapsen ja nuoren kasvuun. Esimerkiksi UKK-instituutin mukaan liikunta parantaa terveyttä ja vointia, ehkäisee sairauksia ja niiden riskitekijöiden ilmenemistä tai astetta. Tärkeälle aivojen hermoverkkojen kehitykselle, kehittää tuki- ja liikuntaelimiä, lisää luu- massaa, lisää lihasmassaa, -voimaa ja -koordinaatiota ja parantaa liikkuvuutta. Kehittää liikuntataitoja ja auttaa lasta hallitsemaan liikkumista lihasten, hermostojen ja aistien yhteistoimintaa, kehittää reaktionopeutta ja tasapainoa. Auttaa oppimaan vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä, auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, luo edellytyksiä elinikäisen liikunnan ja terveellisten elintapojen noudattamiselle. Hyvin suunniteltu liikunta voi vahvistaa minä kuvaa myönteisesti.

Kuitenkin on hyvä huomioida, että liikunnassa on myös riskitekijöitä. Tietyissä urheilulajeissa voi sattua enemmän liikuntavammoja kuin toisissa. Nämä kuuluvat liikuntaan ja urheiluun kukaan ei niitä toivo, mutta niitä sattuu. Tärkeää on kuntouttaa itsensä hyvin takaisin kuntoon, nauttimaan liikunnasta. Lapset ja nuoret voivat tarvita henkistä tukea liikuntavammojen sattuessa. Ja näistä on hyvä selviytyä aikuisen tukemana. (UKK instituutti 2023).

2.2 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan liikkumisella opetettavaa kasvatustoimintaa. Liikunnan avulla voi oppia monenlaisia asioita. Liikuntakasvatuksen avulla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteena on, että lapsi oppii liikunnan avulla. Lapsen motoriset taidot kehittyvät liikunnan avulla, samoin kuin vuorovaikutukselliset ja ryhmässä toimimisen taidot. Lapsen kehitys jaetaan neljään alueeseen: kognitiiviseen eli älylliseen kehittymiseen esimerkkinä kielen kehitys tai oppiminen. Affektiiviseen tällä tarkoitetaan sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. Motoriseen, joka tarkoittaa liikkeissä ja liikkumisen kehittymistä ja fyysiseen, jolla tarkoitetaan muutoksia kehossa esimerkiksi pituutta ja painoa. Näillä neljällä osa-alueella voidaan erottaa lapsen kehittyminen. Kuitenkin tärkeä huomioida, etteivät ne ole irrallisia tai erillisiä, vaan ne ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Motorinen kehitys vaikuttaa kognitiiviseen kehitykseen ja toisin päin. Laadukkaalla motoristen taitojen opettelulla voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen kehittymisen edistämiseen esimerkiksi heidän kognitiivista ja affektiivista kehittymistä. (Jaakkola 2016, 17-25.)

2.2.1 Liikkuva seurakunta

Tässä osiossa käyn läpi Liikkuva seurakunta hankkeen. Liikkuvaseurakunta.fi sivujen mukaan kyseessä toimintamalli, jonka tarkoituksena olisi lisätä liikettä ja tehdä se näkyväksi. Liikkuva seurakunta perustuu kristilliseen käsitykseen ihmiskäsitykseen kokonaisvaltaisuuteen. Liikkuvan seurakunnan sivut tarjoavat vinkkejä niin työntekijöille kuin seurakuntalaisille siihen, kuinka lisätä liikkumista oman seurakunnan toiminnassa.

Hankkeessa on valittuja liikunta-agentteja. He toimivat oman seurakunnan liikuntayhteishenkilönä. Tehtäväkuva muodostuu oman seurakunnan tarpeista. Toiveena tällä olisi, että seurakuntaan muodostuisi liikuntatiimi, joka muodostuisi työntekijästä, aikuisesta seurakuntalaisesta ja nuoresta seurakuntalaisesta. Periaatteena toimisi ”Menkää ja tehkää” periaatteella eli toiminnassa edetään kokeilujen ja tekemisen kautta. Hiippakuntaan valitaan kaksivuotisella sopimuksella. Hiippakunnallisen liikunta-agentin tehtävänä on tukea oman hiippakunnan alueella toimivia liikunta agentteja ja tukea myös muiden seurakuntien toimijoiden liikuntakasvatukseen liittyvissä kysymyksissä. Tehtävänä on tehdä näkyväksi liikunta ja liike seurakunnissa ja innostaa tähän. Tehdä yhteistyötä paikallistasolla ja lisätä tietoa kokonaisvaltaisista liikkumisen hyödyistä. Edistää kristillistä ihmiskäsitystä, johon liikunta liittyy ja tutustuttaa muita liikkuvan seurakunnan ajatteluun. (liikkuvaseurakunta.fi)

2.2.2 Nuorten liikunta

Nuorten kanssa liikunnassa on tärkeää muistaa, että se on motivoivaa ja heille sopivaa. Jos nuorilla ei kiinnostus riitä, he lopettavat harrastukset ja liikuntahetket. Nuoret on hyvä saada kiinnostumaan, jotta heillä riittäisi motivaatiota kokeilla ja yrittää. Liian helpot ja liian haastavat voivat viedä motivaation pois kokonaan.

Nuorten kanssa työskentelevien on hyvä muistaa, että liikunta on yksi hyvä työkalu, samoin kuin musiikki tai videopelit. Työntekijän ei itse tarvitse olla ammattuurheilijoita, vaan riittää,

että on oma motivaatio liikkua ja liikuttaa muita. Apua on osaamisesta, mutta esimerkiksi seurakunnan nuorisotyötä tekevän ei tarvitse olla valmentaja, vaan antaa mahdollisuus liikumiseen ja kokeilemiseen eri liikunta muodossa. Seurakunnan nuorisotyössä voitaisiin tarjota liikuntaa leireillä, retkillä tai vaikka liikuntavuoroja. Seurakunnassa voi olla omia liikuntasaleja tai seurakunta voi hankkia liikuntasali vuoroja yhteistyökumppaneilta. Näissä liikunta hetkissä on tärkeää, että ne ovat turvallisia ja helposti lähestyttäviä. Näin nuoren on helpompaa lähteä mukaan liikuntaan ja alkaa liikkumaan. Monesti löytyy nuoria, jotka kaipaavat tavoitteellisempaa liikuntaa, myös seurakunnan toiminnassa. Jos näitä nuoria on tarpeeksi, työntekijä voi tehdä heistä joukkueen, joka harjoittelee esimerkiksi johonkin turnaukseen, joita järjestetään lähellä tai vähän kauempana. Esimerkiksi Kuopiossa järjestetään vuosittain jalkapallon peijaiset, johon voi kuka vaan osallistua.

3 HARTAUS

Hartaus koostuu musiikista, virsistä, rukouksista, puheista, toiminnasta, keskustelusta ja hiljentymisestä. Tärkeintä hartaudessa on kuitenkin, että kuulija saa olla kosketuksessa pyhään. Monella seurakunnalla on omia perinteisiä hartauksia. Näistä on hyvä pitää kiinni, koska kuulijan on helppo osallistua hartauteen. Seurakuntien järjestämällä leireillä ja retkeillä on tapana järjestää useampia hartauksia, yleensä aamu- ja iltahartaus ja lisäksi voi olla myös leirijumalanpalvelus. Nämä hartaudet ovat hyvä tapa saattaa leiriporukka aloittamaan ja päättämään päivä. Myös nämä hetket ovat hyviä rauhoittumisen hetkiä koko leiriporukalle.

Miten tehdä hyvä hartaus? Hyvän hartauden tunnusmerkkeinä pidetään monesti, että se on turvallinen, selkeä ja helposti ymmärrettävä. Osallistava, sopivan pituinen, herättää kysymyksiä ja välillä vastaa niihin. Pyhyden ja Jumalan läsnäolon kokemuksen mahdollistava ja hiljentää ja saa mietiskelemään. Hartaudessa on hyvä olla myös Raamatun sanaa sekä rukouksia. Kuitenkin Raamatun sana ja rukoukset voivat ilmetä monella tapaa. Esimerkiksi Raamatun sana voidaan tuoda nykypäivään.

Millainen voisi olla toiminnallinen hartaus tai mitä toiminnallisella hartaudella tarkoitetaan? Toiminnallisessa hartaudessa tarkoituksena on olla osallistava ja siinä on monesti toimintaa mukana tai se hyvin visuaalinen. Tällaisia asioita voi olla esimerkiksi yhdessä tanssiminen tai näytelty hartaus. Mielestäni kun se on nuori lähtöistä, se lasketaan osallistavaksi, silloin nuorilla on mahdollisuus päästä itse tekemään ja toteuttamaan. Minun materiaalipakettiini tulevat hartaudet ovat lähtökohtaisesti tällaisia hartauksia. Niissä on tarkoituksena, että isokset tekevät ne, tällä tavoin hartauksista tulee toiminnallisia. Nämä hartaudet kuitenkin ovat näyteltyjä tai niissä selvästi tuodaan visuaalisia tai muita efektejä mukaan, jotka lisäävät kuulijoiden mielenkiintoa. Toiminnallisissakin hartauksissa on hyvä muistaa, että hartaudet ovat hiljentymisen paikka. (Ihme isonen 2017, 93-95: Evl 2022: Alavan seurakunta).

4 NUORTEN LEIRIELÄMÄ

Tässä osiossa on tarkoituksena katsoa leirielämää leiriläisten, isosten ja työntekijän näkökulmasta. Leirillä korostuu yksi nuorisotyön perusajatuksista: nuoristyö on elämistä aikuisena nuorten maailmassa. Näin kertoo isostoiminnan kirja. (Peitso, Perkiö, Poropudas & Nieminen 2017 188–189) Millaista leirielämä on yhdessä? Miten työntekijä elää nuorten kanssa leirillä? Millaista on leiriläisellä olla leirillä? Miten isonen on leirillä? Näihin kysymyksiin olisi tarkoitus etsiä vastauksia. Kuitenkin tässä vaiheessa on hyvä huomata, että työskentelytapoja on monenlaisia ja tapoja olla leirillä ja puhaltaa yhteen hiileen.

Aluksi on hyvä käydä läpi mitä leireillä yleensä tapahtuu. Leirillä nukutaan, syödään, saunotaan, työskennellään, nauretaan ja itketään ja näitä tehdään yhdessä. Jotta leiristä tulisi turvallinen ja mieluisa kokemus kaikille, täytyy koko ryhmän puhaltaa yhteen hiileen eli yhteishengen ja yhteisten etujen puolesta jokaisen tulisi laittaa itsensä likoon. Nuorisotyötä tekevän on hyvä itse miettiä tapoja tähän ja kysymyksiä, mitä tämä herättää. Työntekijän tulisi olla tietoinen omasta tavastaan elää nuorten kanssa leirillä. Näyttää hyvää esimerkkiä isosille, sillä voi helpottaa isosia olemaan ja löytämään oman tapansa toimia vastuullisena isosena.

Miten leiriläisen saisi toimimaan yhteen hiileen? Esimerkiksi lupa olla oma itsensä. Kun työntekijä on oma itsensä monesti nuoretkin löytävät tavan olla leirillä oma itsensä. Nuoret kuitenkin osallistuvat parhaiten, kun he saavat itse tehdä niin kuin pitää tehdä. Tämän halun herättäminen on tärkeää, siitä on hyvä puhua ääneen esimerkiksi leirin alussa. "Leirillä jokaisella on oikeus olla oma itsensä ja jokaisen on tärkeää huomioida muut leirillä olijat. Huolehdataan yhdessä toisista ja yhteisistä tavaroista". Jollakin tavalla muistuttaa, että jokaisella on oikeus ja velvollisuus huolehtia kaikkien turvallisuudesta. Kun nuorilla herää halu toimia yhdessä leirin turvallisuus, leirin mukavuus ja työskentelyt onnistuvat paremmin. Kun leiriläinen tulee kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään ja hänen asiaansa reagoidaan oikealla tavalla ja kun kohtaa leiriläisen kohtaa ja hän kohtaa sinut, kasvaa todennäköisyys siihen, että hän toimii niin kuin pitää.

Leiriläinen ja isonen tarvitsevat molemmat kohtaamisia, sillä molemmat ovat kuitenkin nuoria. Vaikka isokset ovat yleensä vanhempia nuoria ja osaavat toimia oikealla tavalla, heidän vastuullensa ei voi jättää leiriläisten kohtaamista ja myös heille tulee antaa aikaa omasta ajasta.

Leirillä on paljon ärsykeitä leirillä olijalle, oli sitten isonen, leiriläinen tai työntekijä. Toisen ihmisen tavat, kiire, tekemättömät tehtävät ja sääntöjen rikkojat voivat olla tällaisia ärsykeitä. Nämä opettavat esimerkiksi työntekijälle, kannattaisiko aloittaa leirivalmistelut aikaisemmin ennen leiriä, tulisiko taukoja tai rauhoittumisen aikaa antaa enemmän kaikille. Ennen leiriä on kannattaa varautua haasteisiin, jos siihen on mahdollista. Tämäkin voisin olla osana leirinsuunnittelua.

Isosen rooli leirillä on tärkeä. Isonen suorittaa omaa tehtäväänsä leirillä. Hänelle kuitenkin voi tulla vastaan ongelmatilanteita, hän ei välttämättä jaksa olla leirillä tai hän väsy. Ohjaajan tulee huolehtia isosten jaksamisesta, mutta kuitenkin perässä ei tarvitse vetää. Hyvä tapa on kertoa ja näyttää esimerkkiä, kuinka toimia leirillä ja leiriläisten kanssa. Isokset esimerkiksi hyötyvät johtamisen esimerkistä. (Ihme isonen isostoiminnan kirja 2017, 188–191.)

5 PELIEN JA LIEKKIEN MERKITYS NUORILLE

Aluksi käyn läpi leikin merkityksen lapsuudessa, minkä jälkeen käydään läpi, millainen merkitys leikeillä ja peleillä on seurakunnan nuorten toiminnassa. Lapselle leikissä on monta merkitystä. Lapsi oppii leikkiessä. Lapsi saa leikkiessä mahdollisuuden tutkimiseen, kokemiseen ja asioiden käsittelemiseen. Lapselle se merkitsee perusedellytyksen tiedonpohjan rakentumiselle. Leikillä on hyvät edellytyksen myönteiseen tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen ja edistää tiedollista oppimista ja ajatusten kehittymistä. Leikki kehittää lasten kykyjä näissä toiminnoissa ja myös myöhemmässä vaiheessa. Lapsen leikkiminen kehittää kykyä seurata oman elämän kulkua, oppii toimimaan muiden kanssa, ratkaisemaan ristiriitaisia tilanteita ja kehittää luovuutta ja mielikuvitusta. Leikkiminen on osa myös liikuntaa ja se auttaa lasta oppimaan turvallisia tapoja liikkua yksin ja yhdessä ja erilaisia liikuntatapoja.

Miksi nuorten toiminnassa leikkiminen on tärkeää? Nuorten toiminnassa leikkiminen ja pelaaminen on myös yksi tapa opettaa nuorille asioita tai ainakin muistuttaa jo opittuja asioita. Nuoret oppivat pelatessa ja leikkiessä tuntemaan toisiaan ja näin samalla myös heidän välisensä yhteys paranee, joten yhteishenki paranee, tämä on iso osa heidän toiminnassaan se luo turvallisuuden tunnetta ja nuoret tuntevat itsensä paremmin tervetulleeksi. Mitä nuoret voivat oppia leikkiessä tai pelatessa? Heille voidaan opettaa esimerkiksi jotain tietystä aiheesta liittyen rippikouluun tai johonkin muuhun. He oppivat myös sosiaalisia taitoja, tunne elämän taitoja ja kehittyvät kypsemmiksi muissakin erilaisissa taidoissa. Tärkeää nuorten kanssa pelatessa ja leikkiessä on, ettei ketään jätetä ulkopuolelle tai kiusata, vaan kaikilla on mahdollisuus osallistua ja tämä on nuorten kanssa työskentelevien asia hoitaa. Tärkeää leikkiessä ja pelatessa on, että kaikille jää hyvä mieli.

Nuorten leikeissä on hyvä huomioida erilaisia leikkejä, eri vaiheissa. On siis pohdittava missä vaiheessa minkälainen leikki sopii parhaiten. Onko ryhmähenki vasta muodostumassa. Silloin ei kannata valita vaikeita pelejä, vapaaehtoisleikkejä tai nolausleikkejä. Nolausleikit eivät sovi ryhmille.

6 ISOSTOIMINTA

Isostoimilla tarkoitetaan toimintaa, joka kokoaa yhteen isosia. Kyseessä ei ole isoskoulutus, joka on kuitenkin iso osa sitä. Isostoimintaa ja isoskoulutusta on hyvä suunnitella nuori lähtöisesti, sillä saadaan aikaan vastuullisia nuoria, kun heihin on luotettu ja annettu vastuuta. Nuorille on hyvä, antaa mahdollisuus suunnitella heille itselleen järjestettävää toimintaa, oli sitten kyse leireistä, nuortenilloista tai messuista.

Itse isoskoulutuksessa voi olla lyhyitä tai vähän pidempi kestoisia kokoontumisia, joissa käydään läpi isostehtäviä ja sitä, miten toteuttaa näitä tehtäviä, tarkoituksena opetella isosille kuuluvia asioita ja myös voidaan opettaa vuorovaikutustaitoja ja muita hyödyllisiä asioita. Koulutukseen voi kuulua myös retkiä, leirejä tai projekteja. Ihme isosen kirjan 2017 s.8 mukaan opetettavat asiat on jaettu neljään: isosuus ja tehtävät, isonen ja hengellisyys, rippikouluissa ja leirityössä tarvittavat taidot ja neljännen osuuden tarkoituksena on vaihtua, joten voi keksiä uusia asioita koulutukseen. Tästä voi päätellä, että isoskoulutuksia on monenlaisia ja koulutukseen kuuluu eri seurakunnissa eri asioita. Mikään ei ole toista parempi, vaan on tärkeä tehdä koulutuksesta sellainen, että nuoret pitävät siitä ja kiinnostuvat omassa seurakunnassa.

Isostoiminnassa ja isoskoulutuksessa on tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri, jossa hyväksytään kaikki. Hyvä ilmapiiri edistää itsetuntoa, vuorovaikutusta ja oppimista. Ensiksi kaikkien on hyvä tulla tutuiksi toisille, joten pelien, leikkien ja erilaisilla harjoituksilla voidaan tutustua toisiin. Nämä parantavat myös yhteishenkeä. Myös turvallisen ilmapiirin luomiseen voidaan käyttää harjoituksia, joissa on tarkoitus tehdä yhdessä.

Isostoimintaan kuuluu muutakin kuin pelkästään isoskoulutus. Ajatellaan näin: jos isoskoulutus kestää puoli vuotta, jonka jälkeen pääsee isoseksi. Mitä tämän jälkeen isonen voi tehdä? käykö hän uudestaan saman koulutuksen? Vai millaista muuta toimintaa voi järjestää

isoselle. Voiko järjestää esim. k-16 toimintaa tai k-18 toimintaa, onko liikuntakerhoja vai musiikkikerhoja tai mitä muuta toimintaa isosille tai sille, joka ei koulutukseen lähde, mitä hänelle tarjotaan. Tulisi myös miettiä, millaisia vaihtoehtoisia toiminta muotoja olisi. (Ihme isosen isostoiminnan kirja 2017)

7 POHDINTA

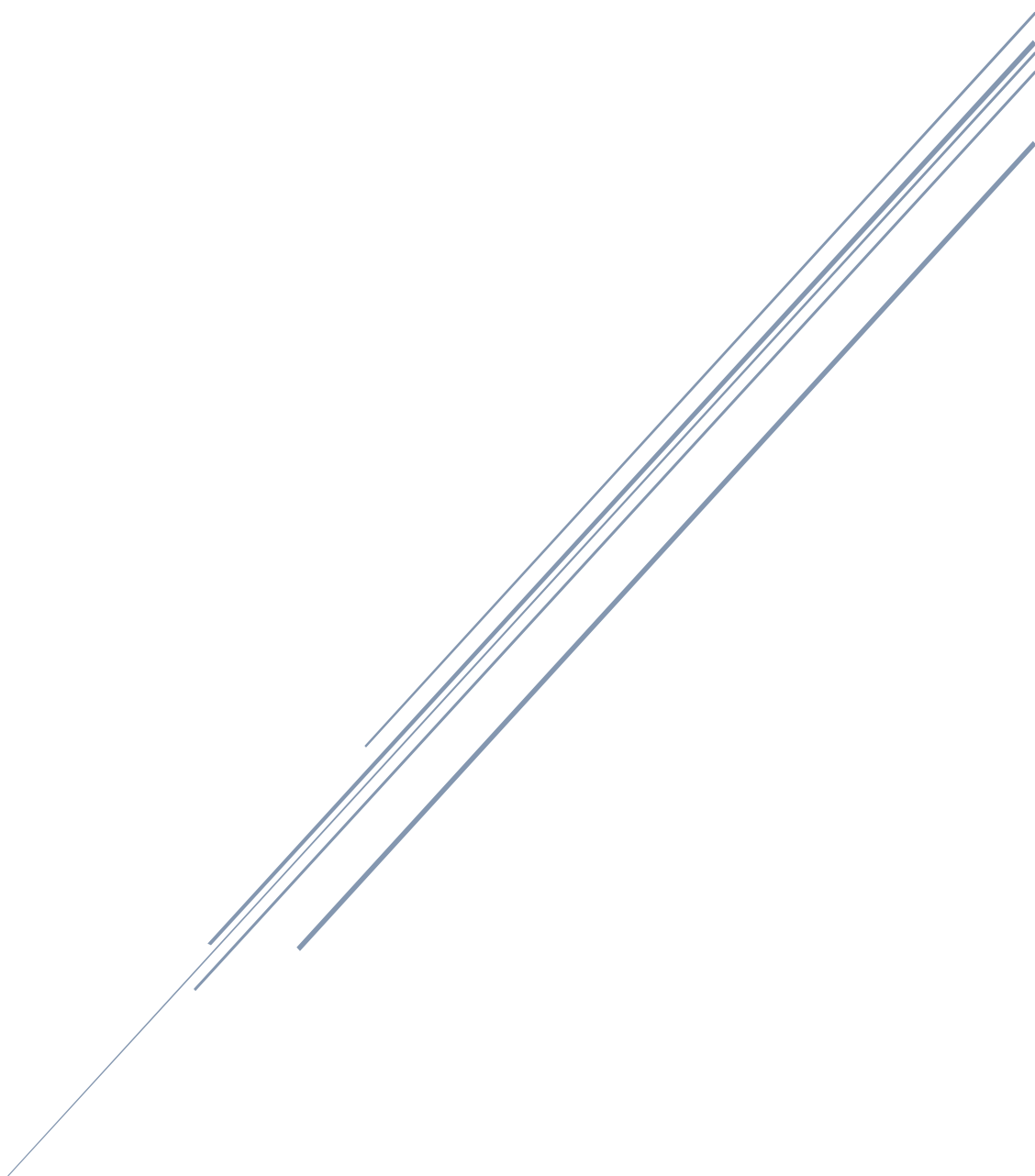
Nuorten liikunnasta löytyy enemmän valmennuksellisia kirjoja ja oppaita. Itse en halunnut tuoda valmennellusta puolta tähän opinnäytetyöhön. Koska tavoitteena on lisätä nuorten liikkumista ja valmennuksellinen toiminta on hyvin tavoitteellista. Monesti nuoret voivat säikähtää tällaista ja se tarkoittaa, että moni ei osallistu. Monet nuoret pitävät enemmän pelailusta.

Opinnäytetyötä tehdessä haasteina oli tiukka aikataulu ja myös lähteiden hankinta. Kirjaston kanssa ongelmana oli, se kun kaikki kirjat olivat varattuina. Myös itselle hankala asia on kirjoittaminen. Oli vaikea tuottaa kunnollista tekstiä. Monen asian voisin tehdä toisella tavalla. Kuitenkin työn tekeminen on opettanut ja herättänyt oman huomion. Etenkin kirjallisuutta lukiessa huomaa, ettei ole välttämättä tarkkoja faktoja, vaan liikunnalliset suositukset vaihtelevat. Tähän voi vaikuttaa toki uusi tieto.

Materiaalipaketti on mielestäni toimiva konsepti. Täytyy muistaa, että aina kun valitsee jotain sieltä. Täytyy huomioida mikä voisi olla tälle ryhmälle sopivinta, huomioida valinnassa ryhmän ikää ja toiveita. Kun valinta on tehty, on vain kokeiltava, aina ei voi kaikki onnistua ja toimia, joten tätä varten hyvä olla vara suunnitelma.

LÄHTEET

- Hakanen, T. Myllyniemi, S. Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu.
- Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander. A. Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Lahti: VK- kustannus yhtiö.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Juva: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: Bookwell Oy.
- Koivisto, J. Paalanen, H. Siukkonen, A. 2010. Ihan sama eilen, tänään ja ikuisesti. Helsinki: LK-kirjat ja Lasten keskus Oy.
- Kokkonen. J. 2017. Tehdään ihmeitä! Osallisuus, vapaaehtoisuus, jäsenyys ja hengellisyys isostoiminnassa. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Kumlander, J. Ranta, P. 2009. Käkikello leikkejä ja sketsejä seurakuntatyöhön. Helsinki: Kirjapaja.
- Peitso, J. Perkiö, T. Poropudas, S. Nieminen, T. 2017. Ihme isonen isostoiminnan kirja. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja Oy.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Toinen painos. Helsinki: Lasten keskus.
- Liikkuva seurakuntahanke. Lasten ja nuorten keskus. [Liikkuva seurakunta | Enemmän liikkumista ja vähemmän istumista seurakunnissa!](#). 17.11.2022.
- Alavan seurakunta. Hartauden pitäminen. <https://www.kuopionseurakunnat.fi/alavannuoret/rok/hartauden-pitaminen>. 17.11.2022.
- [Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#). 17.1.2023.
- [Liikunta ja liikkuminen \(peda.net\)](#) 17.1.2023.
- [Liikunnan tehtävä | Opetushallitus \(oph.fi\)](#) 17.1.2023.



Kuinka valita hyvä leikki ja peli. Miten sitä johtaa?

Miten johtaa peli/leikkiä

- Sinä johdat, muut eivät johda.
- Hyvä olisi itse tuntea peli.
- Selitä tarkasti säännöt ja pelin kulku.
- Ota kysymykset selityksen loppuksi.
- Ole innostava.
- Peliä ja leikkiä täytyy valvoa.
- Ole reilu ja oikeidenmukainen
- Leikki tai peli on hyvä lopettaa, kun kaikilla on vielä hauskaa.
- Jos ryhmä on hankala, koita saada muitakin innokkaita mukaan.

Huonoja pelejä ja leikkejä:

- Perustuu nolaamiseen, kiusaamiseen, vahingoniloon ja seksuaalisuuteen. Nämä eivät kuulu näihin tilanteisiin.
- Pelit, jossa tuhotaan tavaroita tai tuhrita vaatteita.
- Jossa joku esiintyy yksin.
- Tällaiset pelit vaikuttavat leirin yhteishenkeen huonolla tavalla.

Huomioi

Turvallisuus: Aina täytyy huomioida turvallisuus näkökulmat. Pelin ja leikin ideana ei ole vahingoittaa, ketään henkisesti tai fyysisesti.

Valmistelu: Jos ennen peli/leikkiä täytyy tehdä valmisteluja, tee ennen aloitusta. Esim. etsi pelivälineet yms.

Liikunnallisen hetken valmistelu: Jos toiminnassa on tarkoitus pitää liikunnallinen hetki. Tärkeää on muistaa hyvät alkulämmittelyt, se ehkäisee vahinkojen sattumista. Esimerkiksi hip-
pojen tai muiden lyhyiden juoksu pelien vetäminen on hyvä lämmittely. Loppu veryttelyt kuuluvat, myös hyvän liikuntahetket pitämiseen, tämäkin ehkäisee. Muista myös varata riittävästi aikaa pelaamiseen ja myös vaatteiden vaihtoon yms.

Toiminnallisia ideoita peleihin, leikkeihin ja kilpailuihin.

The Peli

Lähde: Lähde: Ihan sama eilen tänään ja ikuisesti. Opettajan opas. 2010. J. Koivisto. H. Paalanne. A. Siukkonen

Sopii esimerkiksi hyväksi iltaohjelma peliksi. Erinomainen peli ryhmäytymiseen.

Valmistelut: Ohjaajien tehtävä levittää 100–120 tehtävälappua ympäri leirikeskusta. Tehtävälappujen määrä riippuu pelialueesta. Jos on pieni alue kannattaa levittää enemmän. Lappujen tulee olla nähtävillä ja rajatulla alueella. Lapun taakse kirjoitetaan tehtävä numero. Laput kiinnitetään numeropuoli päällepäin. Jos haluaa tehdä tehtävälapuista kestäviä, laminoi tai käytä pahvia. Tehtäviä voi keksiä itse ja muokata niitä.

Pelivälineet: jokaiselle pelipöytä, paperi, kynä ja arpakuutiot.

Pelinkulku: Joku ohjaaja on pelinjohtaja. Kiistoista päättää pelinjohtaja. Kerrotaan kaikille etukäteen. Isokset osallistuvat ryhmien mukana. Pelinjohtaja kertoo säännöt ja aikarajan. Esim. 45min tai tunti.

Ryhmillä on hyvä olla nimet. Ennen peliä voi keksiä sen.

Kun peli alkaa, pelinjohtajan määräyksessä. Ryhmät heittävät noppaa, silmäluku kirjoitetaan paperille. Ryhmien tulee etsiä tehtävälappu minkä silmäluku näyttää. ryhmät voivat hajaantua tai etsiä yhdessä. Kun ryhmänjäsen löytää tehtävälapun, hänen tulee huutaa ryhmäkasaan. Tehtävälappua ei saa katsoa, eikä suorittaa ennen kuin koko ryhmä on kasassa.

Tehtävä suoritetaan tehtävälapun luona, ellei lapussa ole määrätty muuta paikkaa. Tehtävälappu tulee palauttaa sille paikalle mistä se on otettu. Jos paikalle tulee useampi ryhmä. Ryhmät jonottavat omaa vuoroa, ensimmäinen ryhmä, joka on paikalla aloittaa ja niin edelleen. Isosten tehtävä huolehtia, että ryhmät suorittavat tehtävät ja palauttavat laput oikeille paikoille.

Tehtävän suoritettua ryhmä menee pelipöydän luokse. Noppaa heitetään uudelleen. Seuraava silmäluku lisätään edelliseen. Esimerkiksi eka heitto 1+ toinen heitto 6= 7. Silloin etsitään tehtävälappu 7 ja sitten kun se on suoritettu, heitetään uudestaan ja lisätään heitto seitsemään ja tehdään tehtävä. Peliä jatketaan, kunnes voittoja selviää tai pelinjohtaja lopettaa pelin.

Miten pelin voittaa? Ryhmä, joka ensimmäisenä löytää viimeisen tehtävälapun 100 tai 120 ja suorittaa kyseisen tehtävän. Tai ryhmä, joka on aikarajan puutteissa edennyt pisimmälle. Pelin voi lopettaa esim. pillin vihellykseen.

Jos ryhmä ei löydä, jotain tehtävälappu, voivat pyytää pelinjohtajalta lupaa mennä heittämään noppaa uudestaan. Pelin jälkeen kannattaa varata aikaa uimiseen tai saunomiseen se lisää hyvää fiilistä.

Tehtävälaput löytyvät kirjasta ihan sama eilen ja tänään ja ikuisesti. Myös netistä voi löytyä. Tehtävä laput voi keksiä myös itse. Kannattaa käyttää luovuutta, sekä tehdä kuitenkin tehtävistä yksinkertaisia ja helppoja. Mukavampi pelata.

Lipunryöstö

Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen ja kummallekin joukkueelle annetaan oma lippu suojeltavaksi. Kenttä jaetaan kahtia, jolloin oma puolisko on turva aluetta ja vastustajan puolella saa vastustaja ottaa kiinni.

Tarkoituksena on löytää ja ryöstää vastustajan lippu omalle kenttäpuoliskolle. Pelin alussa kumpikin joukkue piilottaa oman lippunsa omalle kenttäpuoliskolle. Tämän jälkeen yritetään löytää vastustajan lippu ja kuljettaa se omalle kenttäpuoliskolle ennen kuin vastustaja tekee saman.

Omalla kenttäpuoliskolla voidaan ottaa vastustajia kiinni koskettamalla. Tällöin vastustaja joutuu vankilaan, josta hänet voidaan pelastaa koskettamalla takaisin peliin. Pelin voittaa joukkue, joka on saanut kuljetettua lipun omalle kenttäpuoliskolleen.

- Mitä lipulle tehdään, mikäli ryöstäjä on lippu kädessä ja jää vangiksi?
- Palautetaanko lippu aloituspaikkaan (toimii tuossa ensimmäisessä muokatussa versiossa) vai jätetäänkö siihen paikkaan, missä jäi kiinni
- Sopia, mitä pelastetulle pelaajalle tapahtuu, onko vapaa kulku omalle puolelle ja saako lähteä suoraan ryöstämään lippua

Stratego lipunryöstöllä

Tulosta ja laminoi kortit. Numerokortteja 3 kpl /numero ja erikoiskortteja 2/erikoiskortti.

Kaksi joukkuetta. Joukkueet perustavat oman tukikohdan pelialueelle (joukkueiden tukikohdat pelialueiden päädyssä yms.). Tukikohdan läheisyyteen piilotetaan oma lippu (n 10 m tukikohdasta). Tukikohdassa toimii kortinjakaja. Hän toimii koko pelin kortinjakajana, eikä saa poistua tukikohdasta.

Pelin voittaa se, joka löytää vastapuolen lipun ja tuo sen omaan tukikohtaansa.

Peliä pelataan korteilla. Joukkueen kortinjakaja toimii strategistina ja jakaa kortteja joukkueen jäsenilleen. Pelaajilla pitää olla kortti, jonka kanssa hän ottaa kaksintaistelun vastapuolen pelaajan kanssa. Kosketa vastapuolen pelaajaa läppäämällä (kuin hippaleikissä), tämän jälkeen otatte korteilla kaksintaistelun.

Kortit kertovat kumpi teistä voittaa vastustajan kortin. Pääsääntöisesti isompi kortti voittaa, pelissä on myös erikoiskortteja, joissa on erityissääntöjä. Jos on sama kortti molemmilla, kortit vaihdetaan ja viedään ns. voitettuna kortteina tukikohtaan ja samalla saa uuden pelattavan kortin (lukee korteissa vaihtokohdassa).

Kaksintaistelussa voittaja siis saa vastapuolen kortin itselleen. Hänen tulee viedä voitettu kortti omaan tukikohtaansa (kerätään erilliseen pinoon, näillä ei enää pelata). Kun on viemässä voitettua korttia, ei voi ottaa kaksintaistelua kenenkään kanssa (kahdella kortilla ei saa pelata). Vietyäsi kortin, jatka pelaamista omalla kortillasi. Hävinnyt pelaaja palaa omaan tukikohtaan hakemaan uuden kortin (hänekään ei voi pelata ennen kuin on saanut uuden kortin).

Kun kortit vähenevät, pelaaminen samalla vaikeutuu. Jos kortinjakajalla ei ole antaa uutta korttia (kortit loppu), jää pelaaja kortinjakajan kanssa tukikohtaan. Tukikohtaan ei saa tulla vastapuolen pelaaja (turva alue noin 2–5 m).

Kun pelaaja löytää vastapuolen lipun, yrittää hän viedä sen nopeasti omaan tukikohtaansa. Jos vastapuolen pelaaja läppää häntä matkallaan, lippu pitää pudottaa siihen kohtaan. Pelaajat pelaavat kaksintaistelun ja pelin mukaisesti häviöjä lähtee hakemaan uutta korttia omasta tukikohdasta ja voittaja viemään voitettua korttia omaan tukikohtaansa (et voi ottaa silloin lippua mukaan, lipun kanssa vain yksi kortti). Lippua ei saa siirtää, vaan lippu pitää jättää siihen, mihin se on tippunut/jätetty.

Muunnoksia:

- Tukikohdassa voi vaihtaa omia kortteja (voi siis käydä vaihtamassa pelikorttiaan tukikohdassa).

- Olemme pelanneet peliä myös ilman lipunryöstöä, ainoastaan korteilla. On sovittu tietty peliaika ja tarkoituksena on yrittää voittaa mahdollisemman monta toisen joukkueen korttia. Pelissä samat tukikohdat, kortinjakajat ja kaksintaistelut. Peliajan jälkeen lasketaan, kuinka monta korttia joukkueella on jäljellä/kuinka monta korttia ovat voittaneet.

- Pienempien kanssa olemme pelanneet numerokorteilla (1–10 ja jokerikortti). Näissä isompi kortti voittaa aina pienemmän. Jokerikortti voittaa kympin, mutta häviää ykköselle. Samalla tavalla voi pelata korttipelinä (aikapeli) tai ottaa lipunryöstön mukaan.

Kortit:

KENRAALIKORTTI

VOITTAA: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 ja miina

HÄVIÄÄ: vakooja ja pommi

VAIHTO: kenraali.

MIINAKORTTI

VOITTAA: vakooja, 1, 2 ja pommi

HÄVIÄÄ: 4,5,6,7,8,9,10 ja kenraali

VAIHTO: miina, 3

POMMIKORTTI

VOITTAA: vakooja, 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 ja kenraali

HÄVIÄÄ: miina

VAIHTO: EI MAHDOLLINEN

ERIKOISUUS: POMMI EI SAA LÄPÄTÄ!

VAKOOJAKORTTI

VOITTAA: kenraali

HÄVIÄÄ: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, miina ja pommi

VAIHTO: vakooja

1

VOITTAA: vakooja

HÄVIÄÄ: 2,3,4,5,6,7,8,9,10, miina, kenraali ja pommi

VAIHTO: 2

2

VOITTAA: vakooja ja 1

HÄVIÄÄ: 3,4,5,6,7,8,9,10, miina, kenraali ja pommi

VAIHTO: 1

3

VOITTAA: vakooja, 1 ja 2

HÄVIÄÄ: 4,5,6,7,8,9,10, kenraali ja pommi

VAIHTO: 3 ja miina

4

VOITTAA: vakooja, 1,2,3 ja miina

HÄVIÄÄ: 5,6,7,8,9,10, kenraali ja pommi

VAIHTO: 4

5

VOITTAA: vakooja, 1,2,3,4 ja miina

HÄVIÄÄ: 6,7,8,9,10, kenraali ja pommi

VAIHTO: 5

6

VOITTAA: vakooja, 1,2,3,4,5 ja miina

HÄVIÄÄ: 7,8,9,10, kenraali ja pommi

VAIHTO: 6

7

VOITTAA: vakooja, 1,2,3,4,5,6 ja miina

HÄVIÄÄ: 8,9,10, kenraali ja pommi

VAIHTO: 7

8

VOITTAA: vakooja, 1,2,3,4,5,6,7 ja miina

HÄVIÄÄ: 9,10, kenraali ja pommi

VAIHTO: 8

9

VOITTAA: vakooja, 1,2,3,4,5,6,7,8 ja miina

HÄVIÄÄ: 10, kenraali ja pommi

VAIHTO: 9

10

VOITTAA: vakooja, 1,2,3,4,5,6,7,8,9 ja miina

HÄVIÄÄ: kenraali ja pommi

VAIHTO: 10

Kaupunkisota

Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Molemmat joukkueet rakentavat oman kaupungin eli erilaisia suojia omalle puolelleen salia.

Tavoitteena on saada ryöstettyä vastakkaisen joukkueen Timantti/aarre omalle puolelleen tai ohjaajalle, jolloin timantin/aarteen varastanut joukkue saa pisteen.

Timantti/aarre jota vastakkainen joukkue yrittää varastaa, laitetaan omaan kaupunkiin näkyväälle

paikalle. Timanttia voi suojella heittämällä vastakkaisen joukkueen pelaajia palloilla.

Jos pelaajaan osuu pallo, hänen täytyy hänen tehdä jokin näistä sovituista asioista:

1. Käydä koskettamassa oman kaupungin päätyseinää
2. Hyppiä esim. viisi kyykkyhyppyä oman kaupungin puolella olevassa vanteessa.
3. Mennä vankilaan ja oman joukkueen pelaajat voivat pelastaa koskettamalla

Variaatio 2. Samoilla säännöillä kuin yllä oleva peli mutta joukkueesta valitaan ryöstäjät ja pommittajat. Ryöstäjän tehtävänä on saada vastakkaisen joukkueen timantti omalle puolelle. Pommittajan tehtävä on suojata ryöstäjiä ja oman puolen timanttia.

HUOM! Tämä variaatio kaupunkisodasta on vaativampi kuin edellinen.

Nöffe

Talvipeli.

Tarvikkeet: Jätesäkki, teippiä ja vanha tyyny tai peitto. Hyvä lämmin vaatetus.

Pelikenttä, jossa kahteen päätyyn tehdään maalialueet.

Jätesäkistä ja vanhasta peitosta tai jostain pehmeästä tehdään nöffeä. Teipillä voidaan sitoa nöffeä kiinni.

Nöffeä kuljetetaan heittämällä tai kantamalla. Porukka jaetaan kahteen tiimiin ja tarkoituksena tiimien tehdä maaleja, kantamalla nöffeä maalialueelle. Eniten maaleja tehnyt voittaa. Voidaan käyttää kahta nöffeä. Ketään ei saa satuttaa pelin aikana!

Lähde: Kirjasta: käkikello leikkejä ja sketsejä seurakuntatyöhön.

Vastustajan Ryöstö

Talvipeli eli lämpimät vaatteet mukaan.

Valmistelut: Jaa pelikenttä kolmeen osaan. Alueet molemmille joukkueille ja yksi neutraali-alue, joka on keskialue. Ryhmien jako.

Ryhmät menevät omille alueille. Kun peli alkaa, joukkueet siirtyvät keskialueelle, jossa heidän tulee ottaa muita kiinni ja kantaa omalle alueelle. Toisen pelaajan voi kantaa, vetää tai työntää omalle alueelle näin tapahtuu ryöstö. Kun pelaaja on toisen alueella, hän siirtyy tähän joukkueeseen pelaajaksi eli vaihtaa tähän joukkueeseen. Peli päättyy, kun kaikki pelaajat ovat toisen joukkueen pelaajia.

Ennen peliä kannattaa antaa vinkkejä joukkueille. Aikuinen mieskin liikkuu, jos tehdään yhteistyötä. Kaikenlainen satuttaminen ja vaatteiden repiminen on kielletty. Ei saa satuttaa.

Lähde: Kirjasta: käkikello leikkejä ja sketsejä seurakuntatyöhön.

Ultimate

Välineet: Frisbee.

Pelikenttä on parhain, jos on suorakaiteen muotoinen.

Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Molempiin päihin tehdään maalialueet eli rajataan. Näitä alueita joukkueiden on puolustettava. Pelin aloittaja arvotaan. Pelialoitetaan heittämällä kiekkoa mahdollisimman pitkälle vastustajan maalialuetta kohti. Molemmat joukkueet ovat omalla maalialueella. Maali syntyy, kun oma pelaaja saa kopin vastustajan maalialueella. Frisbee kädessä ei saa liikkua, tukijalla voi kääntyä. Kuljettaminen tapahtuu siis syötlemällä frisbeetä. Frisbeetä ei saa ottaa toisen kädestä. Puolustavan joukkueen täytyy katkaista syötöt tai maali yritykset ilmasta. Maahan pudonnut frisbeen saa poimia maasta eli kuka ehtii ensin. Ultimate on herrasmies peli.

Lähde: Kirjasta: käkikello leikkejä ja sketsejä seurakuntatyöhön.

Jalkapalloa ja sovellettua

Pelataan perinteisen jalkapallon sääntöjen mukaan, palloa pelataan jaloilla, ei saa käsillä pelata. Rinnalla ja päällä saa pelata. kontakti vain palloon. Ei tarvitse kontaktia. Pelinvetäjä päättää mitä sääntöjä peliin tulee. Sääntöjä voi muokata omalle porukalle sopivaksi.

Jalkapalloa voidaan soveltaa esimerkiksi seuraavasti:

- rivijalkapallo: joukkue liikkuu ainoastaan toisiaan käsistä kiinni pitäen.

- Jalkapalloa useampaan maaliin.
- Norsupallo: jättipallolla.
- Peliä voi pelata useammalla pallolla, tai erilaisella pallolla.
- Kosketus palloon siirry alueen ulkopuolelle suorittamaan jokin tehtävä.
- Siamilainen: pelataan parin kanssa käsikynkässä - eri liikkumistyyliä esim. pepullaan, rapukävely jne.
- Hankipalloa, eli talvella hangessa jalkapalloa, jalkapallon säännöillä.
- Suofutis, jos on suoalue missä voi pelata. Mille vaan suolle ei voi mennä pelaamaan.
- Lajista voi tehdä myös turnauksen, jakamalla useampaan joukkueeseen. Esim. valmiista ryhmistä voi tehdä lyhyen turnauksen.
- Pallon kanssa ei saa liikkua vaan syöttämällä omille.
- Maalin saa tehdä vain, kun pallo on käynyt kaikilla.
- Lyhyitä pelejä esim. ajallisesti lyhyitä tai 3 maalista poikki ja sikit vaihtoon, voi jatkaa myös peliä samoilla ja laskea ottelu voitot. Pienellä kentällä.
- Futsalia sisällä.

Käsipallo

Sääntöjä voi muokata omalle porukalle sopivaksi.

Pelinkulku: Peli aloitetaan toisen joukkueen alkuheitolla keskipisteestä. Tavoitteena on heittää pallo vastustajan maaliin. Pelaajat siirtelevät palloa kantamalla ja pomputtelemalla sekä syöttelemällä toisilleen. Pelaaja saa pitää palloa kädessään enintään kolme sekuntia ja kantaa sitä kolmen askeleen verran, minkä jälkeen palloa on pomputettava lattiaan. Jos pallo ylittää kentän rajan, toinen joukkue saa sisään heiton.

Käsipallo on kontaktilaji, mutta vastustajaa saa koskettaa vain ylävartalolla. Vastapelaajalta ei saa riistää tai lyödä palloa pois, jos se on hänen hallussaan. Rikkeistä voidaan tuomita vapaaheitto, tai rangaistusheitto eli 7 metrin heitto. Pelaajat voivat myös saada varoituksia tai 2 minuutin ulosajoja.

Peli voi jatkua keskeytyksen jälkeen monin eri tavoin. Aloitusheitto tapahtuu puoliaikojen alussa tai silloin, kun jompikumpi tekee maalin. Puoliaikojen alkaessa pelaajien tulee olla

omilla kenttäpuoliskoilla, mutta maalin jälkeen sen joukkueen pelaajat, joita vastaan tehtiin maali, saavat olla vastustajan kenttäpuolella.

Sisään heitto tapahtuu, kun pallo ylittää sivurajan tai pallo osuu viimeisenä puolustavan joukkueen kenttäpelaajaan ennen kuin se ylittää päätyrajan. Sisään heitto tuomitaan sille joukkueelle, joka ei ole koskenut palloon viimeiseksi. Vastustajan pelaajien tulee olla vähintään kolmen metrin päässä sisään heittopaikasta.

Maalivahdin avausheitto tuomitaan silloin, kun vastustajan pelaaja on astunut maalialueelle tai pallo on ylittänyt päätyrajan siten, että siihen on koskenut viimeisenä joko maalivahti tai hyökkäävän joukkueen pelaaja. Tämän lisäksi on vapaaheittoja ja rangaistusheittoja.

Maalialue on tärkeä merkata. Kentällä on 6 pelaaja ja maalivahti. Kannattaa miettiä, miten kentälle mahtuu, pitääkö olla vähemmän. Turvallisuus vaarantuu, jos kentällä on liikaa pelaajia. Maalivahti saa koskettaa palloa kaikilla ruumiinosillaan vain maalialueen sisällä. Maalivahti saa poistua maalialueelta, mutta tämän jälkeen häneen sovelletaan samoja sääntöjä kuin kenttäpelaajiin. Maalivahti ei kuitenkaan saa poistua maalialueelta siten, että pallo on hänen hallinnassaan. Pelaajien vaihtomäärää ei ole rajoitettu.

Palloa saa pelata käsillä, käsivarsilla, päällä, torsolla, reisillä ja polvilla. Palloa ei saa pitää kiinni kolmea sekuntia pidempään eikä sen kanssa saa ottaa enempää kuin kolmea askelta pomputtamatta sitä maahan välissä. Palloa ei myöskään saa pelata kentän ulkopuolelta.

Hyökkäävä joukkue voi myös syyllistyä passiiviseen peliin: puolustavalle joukkueelle tuomitaan vapaaheitto, jos hyökkäävä joukkue ei yritä hyökätä tai heittää palloa kohti maalia.

Käsipallossa on sallittua estää vastustajaa vartalon avulla, kunhan kasvot ovat vastustajaa kohden ja kädet eivät ole suorassa. Vastustajaa ei kuitenkaan saa estää käsien, jalkojen ja käsivarsien avulla. Vastustajasta ei saa myöskään pitää kiinni tai työntää. Jos vaarantaa vastustajan terveyttä, muun muassa kohdistamalla iskun niskaan tai päähän, kampittamalla tai heittotilanteessa estää käden liikettä, saa rangaistuksen. Myöskään epäurheilijamainen käytös ei ole sallittua. Pelaajia voidaan varoittaa.

Rikkeen jälkeen peliä jatketaan joko vapaaheitolla tai rangaistusheitolla. Rangaistusheitto eli 7-metrin heitto tuomitaan silloin, kun pelaaja rikkoo vastustajan pelaajaa selkeässä maalipaikassa tai kun tuomari on virheellisesti keskeyttänyt pelin selkeässä maalipaikassa. Muissa tapauksissa rikkeen jälkeen rikottu joukkue jatkaa peliä vapaaheitolla.

Soveltavia esimerkkejä:

- Rivijalkapallo: joukkue liikkuu ainoastaan toisiaan käsistä kiinni pitäen
- Norsupallo: jättipallolla
- Peliä voi pelata useammalla pallolla, erilaisella pallolla.
- Kosketus palloon siirry alueen ulkopuolelle suorittamaan jokin tehtävä
- Siamilainen: pelataan parin kanssa käsikynkässä - eri liikkumistyyliä esim. pepullaan, rapukävely jne.
- Useampaan maaliin tai pieneen maaliin.
- Lajista voi tehdä myös turnauksen, jakamalla useampaan joukkueeseen. Esim. valmiista ryhmistä voi tehdä lyhyen turnauksen.
- Pallo kädessä ei saa liikkua vaan syöttämällä.
- Maalin saa tehdä vain, kun pallo on käynyt kaikilla.
- Lyhyitä pelejä esim. ajallisesti lyhyitä tai 3 maalista poikki ja sakit vaihtoon, voi jatkaa myös peliä samoilla ja laskea ottelu voitot.

Koripallo

Sääntöjä voi muokata omalle porukalle sopivaksi.

Pelissä viisi pelaajaa kentällä. Palloa on pelattava käsin: syöttämällä, heittämällä, lyömällä, vierittämällä tai pomputtamalla. Pallo käsissä ei saa juosta, eikä sitä saa tahallaan pelata jaloilla tai lyödä nyrkillä.

Pelin tarkoitus on tehdä enemmän pisteitä kuin vastustaja. Pelaajat syöttelevät palloa toisilleen, kuljettavat sitä pomputtelemalla ja yrittävät heittää pallon vastustajan korirenkään läpi.

Jos pallo palaa peliin korilevystä, peli jatkuu. Jos pallo koskettaa lattiaa tai koritelinettä sivurajan takana, toinen joukkue saa rajaheiton. Koriin menneestä vapaaheitosta joukkue saa yhden pisteen, kolmen pisteen kaaren ulkopuolelta heitetystä korista kolme pistettä, ja kaikista muista koreista kaksi pistettä.

Jos pelaajaa rikotaan, joukkue saa sisään heiton tai kaksi vapaaheittoa, jos rikkomus tapahtui heittotilanteessa. Joukkue voi saada myös yhden vapaaheiton, jos heittotilanteessa rikottu pelaaja saa korin siitä. Henkilökohtainen virhe tuomitaan, jos vastustajaa kosketaan sääntöjen vastaisesti. Tekninen virhe tuomitaan yleensä epäurheilijamaisesta käytöksestä, ja se on vakavampi kuin henkilökohtainen virhe. Rikkomus on jokin sääntöjen vastainen teko palloa käsiteltäessä. Rikkomuksia ovat esimerkiksi pallon pompauttaminen rajan ulkopuolella, askelrikkomus eli pallo käsissä käveleminen, pallon vääränlainen käsittely, kaksoiskuljetus eli pallon kuljettaminen uudelleen tai kahdella kädellä pompottaminen, tai pallon palautus omalle kenttäpuoliskolle. Rikkomuksista tuomitaan yleensä sisään heitto vastustajalle.

- Rivikoripalloa: joukkue liikkuu ainoastaan toisiaan käsistä kiinni pitäen
- Peliä voi pelata useammalla pallolla, erilaisella pallolla.
- Kosketus palloon siirry alueen ulkopuolelle suorittamaan jokin tehtävä
- Siamilainen: pelataan parin kanssa käsikynkässä - eri liikkumistyyliä esim. pepullaan, rapukävely jne.
- Useampaan koriin.
- Lajista voi tehdä myös turnauksen, jakamalla useampaan joukkueeseen. Esim. valmiista ryhmistä voi tehdä lyhyen turnauksen.
- Pelkästään syötteleillä liikkuen, ei saa pompottaa palloa. Ei saa liikkua pallon kanssa.
- Pallon tulee syöttää kaikille oman joukkueen pelaajille, ennen kuin saa tehdä korin.
- Lyhyitä pelejä esim. ajallisesti lyhyitä tai 3 maalista poikki ja sikit vaihtoon, voi jatkaa myös peliä samoilla ja laskea ottelu voitot.

Salibandy tai sähly

Kun salibandyn sääntöjä muokataan, pelataan yleensä sählyä, säännöt lajeissa on kuitenkin samat. Mutta esim. sählyssä ei ole maalivahteja tai kentällä vähemmän pelaajia. Tee omalle ryhmälle sopiva pelitapa.

Peliä voidaan pelata 5vs5 tai 4vs4 systeemillä, maalivahdeilla tai ilman. Pelaajilla olisi hyvä olla kengät jalassa ja pelaajat tarvitsevat ehjät mailat. Pelin tarkoituksena tehdä maali vastustajan maaliin ja puolustaa omaa maalia. Pelaaja tulee pelata mailalla palloa, jaloilla kuitenkin voi palloa potkaista. pallo otetaan haltuun joko mailalla tai kropalla. Kädellä tai päällä palloa ei saa pelata, jos pelaa tulee vastustajalle vapaalyönti. Pelaajat eivät saa mennä maalivahdin pienemmälle alueelle. lentävät vaihdot käytössä.

Salibandyssa on muutamia erilaisia rangaistusmuotoja. Lievin on vapaalyönti, joka annetaan rikotulle joukkueelle paikasta, jossa rike tapahtui. Vapaalyöntiä ei kuitenkaan voi antaa lähempää kuin 3,5 metriä maalista tai maaliviivan takaa. Vastustaja joukkueen pelaaja ei saa olla kolmea metriä lähempänä paikkaa, josta vapaalyönti annetaan. Vapaalyönti on laitettava liikkeelle lyömällä eikä esimerkiksi nostaen tai saattaen. Vapaalyönnin antaja ei saa koskea palloon ennen kuin joku muu on koskenut siihen.

Vapaalyönti tuomitaan esimerkiksi kun:

- pelaaja lyö, painaa, nostaa tai potkaisee vastustajan mailaa tai pitää siitä kiinni.
- maila nousee laukaistaessa yli lantion tason.
- palloa pelataan vastustajan jalkojen välistä.
- pelaaja työntää vastustajaa muuten kuin olkapää olkapäätä vasten.
- pelaaja estää vastustajan liikettä hänen aikomaansa suuntaan.
- pelaaja etenee takaperin, kun pelaaja pelaa palloa tai suuntautuu kohti vastapelaajaa.
- kenttäpelaaja on maalivahdin alueella.
- pelaaja hyppää ja estää näin pallon kulun.
- maalivahti pelaa pallon keskiviivan yli ilman pallon lattiakosketusta.
- pallo on maalivahdin hallussa yli kolme sekuntia.

-vapaalyönti, sisään lyönti tai kiistapallo pelataan virheellisesti tai sitä viivytetään tarpeettomasti.

Soveltavia esimerkkejä:

- Peliä voi pelata useammalla pallolla, erilaisella pallolla.
- Maalin syntyessä täytyy pelaajien tehdä jotain liikettä esim. punnertaa, ristihyppyjä, rapukävely.
- Useampaan maaliin tai pienempiä maaleja useita.
- Lajista voi tehdä myös turnauksen, jakamalla useampaan joukkueeseen. Esim. valmiista ryhmistä voi tehdä lyhyen turnauksen.
- Pelkästään syöttelemällä liikkuen, ei saa liikkua, kun saa pallon.
- Pallon tulee syöttää kaikille oman joukkueen pelaajille, ennen kuin saa tehdä maalin.
- Hankisählyä, eli hangessa pelataan. Talvella mailat kuitenkin hajoilevat ja pallot särkyvät. Ei kannata uusimilla mailoilla pelata vaan ottaa vanha hyöty käyttöön.
- Lyhyitä pelejä esim. ajallisesti lyhyitä tai 3 maalista poikki ja sakit vaihtoon, voi jatkaa myös peliä samoilla ja laskea ottelu voitot.

Lentopallo

Sopikaa, moneen pisteeseen pelataan. Kuinka korkealle verkko laitetaan. Kosketuksien määrästä voi sopia. Myös montako kentällä on pelaajia. Tapahtuuko syöttö vain alakautta vai yläkautta?

Kuusi kenttäpelaajaa, takana 3 ja edessä 3. Jokainen pallo aloitetaan aloitussyötöllä. Pelaajat pyrkivät saamaan pallon vastapuolen kenttään tai pelaamaan pallon ulos pelialueelta siten, että vastustaja koskee palloon viimeksi. Pallon voittaja aloittaa seuraavan pallon. Mikäli pallon on voittanut syöttöä vastaanottanut joukkue, suorittavat voittaneen joukkueen pelaajat kiertovaihdon myötöpäivään.

Palloa saa pelata kaikilla ruumiinosilla. Sitä on kuitenkin lyötävä, eikä sitä saa kopata tai heittää. Kun pallo saapuu joukkueen kenttäpuoliskolle, joukkueella on käytössään korkeintaan kolme kosketusta, jotka ovat yleensä vastaanotto, passi ja hyökkäys. Sama pelaaja ei saa koskea palloa kahdesti peräkkäin, ellei ensimmäinen kosketus ole torjunta – torjuntaa ei laskea joukkueen kosketukseksi, vaan torjunnan jälkeen joukkueella on edelleen kolme kosketusta jäljellä. Kuitenkin pallon mennessä torjunnasta ”ulos”, on virhe torjuvan joukkueen. Joukkueen ensimmäiseksi kosketukseksi sallitaan myös tahaton kaksoiskosketus, johon pelaaja ei reagoi tai ehtisi reagoida (esim. kädestä päähän). Tällöin käytössä on vielä kaksi kosketusta.

Pallon voittanut joukkue saa pisteen. Erävoittoon vaaditaan 25 pistettä, mutta tasatilanteessa 24–24 jatketaan siihen asti, että toinen joukkue saavuttaa kahden pisteen eron. Ottelun voittaa se joukkue, joka voittaa ensin kolme erää. Jos erävoitot ovat 2–2, viides erä pelataan 15 pisteeseen ja vähintään kahden pisteen eroon.

Soveltaa?: Pelistä voi tehdä turnauksen. Pelata yhdellä kosketuksella. Usealla pallolla tai erilaisella pallolla. Pallo kannattaa olla kuitenkin semmoinen, että voi sitä lyödä ei liian kova. Pelata pelkillä jaloilla.

Lippupallo

Lippupallo on amerikkalaisen jalkapallon kevyt versio, jossa ei ole kovaa kontaktia, estämistä tai taklaamista. Pelaajalla on lippuvyö, jossa on muoviset liput lantion molemmin puolin. Lipun irrottaminen, liputtaminen, korvaa amerikkalaisessa jalkapallossa käytettävän taklaamisen. Pelikenttä on pienempi kuin amerikkalaisessa jalkapallossa, voidaan lippupalloa pelata myös sisätiloissa. Pelialueen molempiin päihin tehdään maali alue. Joukkueessa on 5 pelaajaa ja sitä voi mainiosti pelata myös sekajoukkuein. Lippupallo on hienoimmillaan huippunopea taktiikkapeli, jossa vaaditaan saumatonta yhteistoimintaa koko joukkueelta.

Sääntöjä:

- Tahallinen kontakti vastustajaan on kiellettyä, samoin estäminen, eli blokkaminen.

- Ennen peliä suoritetaan arvonta, jonka voittanut joukkue aloittaa hyökkäysvuorolla - hävinnyt joukkue saa valita kenttäpuoliskon.
- Arvonnan hävinnyt joukkue saa aloittaa toisen puoliajan hyökkäysvuorolla.
- Hyökkäävä joukkue aloittaa ottelun omalta viiden jaardin linjalta ja sillä on neljä yritystä ylittää kentän puoliväli. Puolivälin ylitettyään joukkue saa uudet neljä yritystä tehdä maali. Jos hyökkäävä joukkue epäonnistuu maalinteossa, saa puolustanut joukkue pallon aloittaakseen hyökkäysvuoronsa omalta viiden jaardin linjalta. Jos pelissä on rangaistus, joka aiheuttaa automaattisen ensimmäisen yrityksen, kumoaa se kaikki vaatimukset koskien neljää yritystä päästä kentän puoliväliin tai maaliin.
- Jos hyökkäys ei pääse kentän puoliväliin neljällä yrityksellä, aloittaa puolustanut joukkue seuraavaksi oman hyökkäysvuoronsa omalta viideltä jaardin linjalta.
- Kaikissa pallonmenetystilanteissa, lukuun ottamatta syötönkatkoja, aloittaa hyökkäävä joukkue uudelleen omalta viiden jaardin linjalta.
- Joukkueet vaihtavat kenttäpuoliskoja ensimmäisen puoliajan jälkeen.

Tästä lähteestä alkaa ja päättyy: <https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/#Riehumisleikit>



Purkkis

Tähän leikkiin tarvitaan monta pelaajaa. Pelialueen rajat on hyvä määritellä. Yksi leikkijöistä on etsijä. Pallo laitetaan keskelle nurmikkoja ja joku potkaisee sen mahdollisimman kauas. Etsijä hakee pallon ja muut menevät piiloon. Kun etsijä on tuonut pallon entiselle paikalleen, hän huutaa "Purkki kotona!" ja alkaa etsiä toisia pelaajia. Aina, kun etsijä näkee jonkun, hän juoksee pallon luo ja huutaa esim. "Minna purkissa!" Toiset pelaajat voivat yrittää pelastaa kiinni jääneen siten, että he juoksevat pallon luokse etsijän huomaamatta ja potkaisevat pallon uudelleen. Tällöin kaikki kiinni jääneet pelastuvat ja etsijä joutuu aloittamaan etsimisen alusta. Kun etsijä on löytänyt kaikki, ensimmäisenä löydetystä tulee seuraava etsijä.

Askelnaatta

Leikkijät asettuvat samalle lähtöviivalle. Se, joka on askelnaatta määrää, montako askelta harpataan ja mihin suuntaan. Leikkijät harppaavat määrätyt askeleet ja jäävät paikalleen seisomaan. Askelnaatta harppaa yhden askeleen vähemmän kuin muut leikkijät. Harpattuaan askelnaatta yrittää ylettyä koskettamaan lähinnä itseään olevaa. Itseään saa yrittää venyttää niin pitkälle kuin pystyy, mutta toisen jalan on pysyttävä maassa. Jos askelnaatta saa koskettua leikkijää, tästä tulee uusi askelnaatta ja leikki jatkuu siitä, mihin jäätiin. Askelten lajit voidaan leikin alussa sopia: esim. kääpiö-, hiiri-, jättiläisaskelia jne.

Laiva-vene-hyökyaalto

Maahan on piirretty leikkialue, jossa on kolme viivaa. Laitimmaisat viivat ovat laiva ja vene. Keskellä on hyökyaalto. Leikinohjaaja huutaa jonkun näistä viivoista, esimerkiksi "Vene". Kaikki juoksevat tällöin veneviivalle. Jos taas leikinohjaaja huutaa "Laiva", juoksevat kaikki laivaviivalle. Jos hän huutaa "Hyökyaalto", täytyy kaikkien juosta hyökyaaltoviivalle ja käydä kyykkyy. Se, joka viivoille juostessa tulee viimeiseksi tai tekee virheen, joutuu pelistä pois. Viimeiseksi peliin jääneestä leikkijästä tulee huutaja.

Hillopurkit

Leikkijöistä valitaan yksi varkaaksi ja toinen vartijaksi. Muut leikkijät ovat hillopurkkeja. Hillopurkit asettuvat riviin viivalle ja he keksivät itselleen jonkin hillon nimen. Varas sanoo vartijalle "Minulta on jäänyt kultakenkä kellariin. Saanko avaimen lainaksi?" Vartija antaa varkaalle leikkiavaimen ja varas menee kellariin. Siellä hän huutelee eri hillojen nimiä. Jos varas huutaa jonkin leikkijän hillopurkin nimen, tämä juoksee pakoon sovittua reittiä. Jos varas saa hänet kiinni, hänestä tulee varas.

Muorin torimatka

Yksi leikkijöistä on muori ja muut lapsia. Muori seisoo lasten edessä ja sanoo lähtevänsä torille. Lapset tahtovat torille mukaan, mutta muori keksii erilaisia esteitä. Lopulta muori suostuu ottamaan lapset mukaan. Muori lähtee kulkemaan lapset perässään. Joku lapsista huutaa "Kraks", jolloin kaikki pysähtyvät ja muori kysyy "Mikä se oli?" Lapset keksivät vastauksen, esimerkiksi "Oksa katkesi". Jatketaan kävelyä ja taas joku lapsista sanoo "Kraks". Muori kysyy ja lapset keksivät taas jotain syyksi. Kolmannella kerralla, kun joku lapsista sanoo

“Kraks” ja muori kysyy “Mikä se oli?”, lapset vastaavat “Muorin hame repesi.” Tällöin lapset juoksevat takaisin kotiviivalle ja muori koettaa saada jonkun kiinni. Kiinni saadusta tulee muori ja leikki alkaa alusta.

Noitaleikki

Yksi leikkijöistä on noita. Muut menevät vuorollaan lainaamaan häneltä jotakin, esimerkiksi polkupyörän. Noita lupaa lainata esineen ja leikkijä sanoo palauttavansa sen huomenna. Otettuaan muutaman askeleen kotia kohti hän huutaakin “En palautakaan huomenna!”. Tällöin noita lähtee ottamaan häntä kiinni. Jos noita tavoittaa hänet, hänestä tulee noita. Jos sama leikkijä joutuu olemaan liian kauan noitana, vaihdetaan noitaa.

Paha kuningas

Leikkijöistä valitaan paha kuningas, joka menee kuninkaan viivalle. Muut leikkijät menevät ensin kotiviivalle keksimään kuninkaan kysymyksiin vastaukset ja siirtyvät sitten kyselyviivalle. Leikkijät sanovat “Hyvää päivää paha kuningas!”. Kuningas vastaa “Hyvää päivää kilit lapset! Mistä te tulette?”. Lapset vastaavat sen, mitä ovat sopineet. Kuningas kysyy “Mitä te syötte ja mitä te juotte?”. Lapset vastaavat, mitä ovat sopineet. Kuningas kysyy “Mitä te osaatte tehdä?”. Leikkijät jäljittelevät liikkein aiemmin sovittua työtä. Kuningas yrittää arvata, mitä työtä he tekevät. Kun hän arvaa oikein, lähtevät leikkijät juoksemaan kotiviivalle. Ne, jotka kuningas saa koskettamalla kiinni, tulevat kuninkaan avustajiksi. Leikki alkaa alusta, kunnes kaikista on tullut kuninkaan avustajia.

Tervapata

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 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.

Viimeinen pari uunista ulos

Leikkipaikaksi valitaan tasainen alue. Leikkijät seisovat pareittain. Pariton leikkijä seisoo jonon edessä selin toisiin ja huutaa "Viimeinen pari uunista ulos!" Silloin viimeisenä olevat lähtevät juoksemaan omaa puoltaan eteenpäin tavoittaakseen parinsa. Edessä ollut pariton yrittää saada kiinni toisen juoksijoista. Jos hän onnistuu ennen kuin takaa-ajettavat ehtivät koskettaa toisiaan, heistä tulee uusi pari jonon etupäähän. Yksin jäänyt juoksija on vuorostaan huutaja.

Pallolitta

Kaksi tai useampia leikkijöitä asettuu seinän viereen ja pitää kiinni seinästä joko kädellä tai jalalla nojaten. Polttajaksi valittu yrittää polttaa pallolla seinästä kiinni pitäviä leikkijöitä. Päähän ei saa heittää! Leikkijä ei saa irrottaa otettaan seinästä, vaan hänen pitää muuten yrittää väistää palloa. Pallon osuessa leikkijää vartaloon, hänestä tulee litta (hippa) ja leikki jatkuu.

Nurkkis

Nurkkiseen tarvitaan keppi sekä talo, jonka ympäri voi kulkea. Yksi leikkijöistä valitaan nurkkiseksi ja toiset menevät talon taakse. Leikkijät kiertävät taloa ja Nurkkis yrittää nähdä jonkun heistä. Ennen kuin Nurkkis kurkistaa nurkan takaa, hänen täytyy heiluttaa kolme kertaa kepillä, jotta muut ehtisivät juosta seuraavan nurkan taakse. Jos Nurkkis näkee jonkun leikkijän, tästä tulee seuraava Nurkkis. Leikkijät kulkevat koko ajan samaan suuntaan, mutta Nurkkis saa vaihtaa suuntaa aina, kun haluaa.

Metsänhaltija

Leikkipaikaksi käy metsä tai puisto, jossa on joku korkea kohta, esimerkiksi iso kivi tai kumpu. Yksi leikkijöistä on metsänhaltija. Metsänhaltijalle valitaan valtaistuini, josta hän tarkkailee alamaisiaan. Muut leikkijät ovat aluksi kauempana näkymättömissä ja yrittävät lähestyä metsänhaltijaa eri suunnista hiipien puiden takaa tai ryömien maassa hiljaa. Tarkoituksena on päästä koskettamaan metsänhaltijaa tai valtaistuinta. Kun metsänhaltija näkee jonkun lähestyvän, hän huutaa tämän nimen. Silloin leikkijän täytyy palata omaan lähtöpaikkaansa tai mennä piiloon ja yrittää uudelleen. Jos joku onnistuu koskettamaan metsänhaltijaa tai valtaistuinta, valta vaihtuu.

<https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/#Riehumisleikit>

[liikuntaleikkikirja-66 leikkia opetukseen.pdf \(liikkuvakoulu.fi\)](#)

Maa, meri ja laiva tyyppinen peli

Peli alueella on kolme viivaa, jotka kuvastavat maata, merta ja laivaa, ohjaajan huutaessa liikutaan kyseiselle viivalle. Voidaan myös sopia eri liikkumistyyli jokaiselle viivalle esim. maahan "kävellään", mereen "sukellellaan" ja laivaan liikutaan pyörien tai viivalla suoritettava tehtävä esim. vatsalihakset, selkälihakset, punnerrukset tai eri paikkojen nimet esim. koulu, koti, harrastus ja niille tyypilliset tekemiset.

Kupit ja hatut

Puolet pelaajista on kuppeja, joiden tehtävänä on kääntää kaikki tötsät kupeiksi, puolet taas hattuja, jotka kääntävät tötsät hatuiksi. Voittajajoukkue on se, jolla on enemmän omia merkkejä pelin loputtua.

Munitus (ehkä voisi paremman nimen keksiä)

Yksi pelaaja heittää pallon ilmaan, jolloin muut lähtevät karkuun. (pelialuetta voi rajata) Kun heittäjä saa pallon kiinni, hän huutaa **SEIS** ja muut pelaajat pysähtyvät. Tämän jälkeen pallon heittänyt pelaaja yrittää polttaa heittämällä jonkun toisen pelaajan. Poltettu pelaaja tippuu tai häviää kierroksen ja sitten vain alusta. Jos poltettu ei tipu, hänestä tulee uusi polttaja. Jos tippuu, voidaan valita uusi tai jatkaa samalla. Tai niin, että joka poltti, pääsee mukaan ja tippunut menee polttamaan jne.

Seinäpallo eli seinis

Peliä voi pelata yksi tai useampi. Siihen tarvitaan tennispallo tai muu sopiva pallo sekä sopivan kokoinen seinä. Peliä voi pelata esim. jaloilla tai mailoilla.

Peliä voi pelata erilaisilla säännöillä. Yhdessä muunnelmassa osanottajat heittävät palloa vuorotellen seinään, ja pallo täytyy heittää siitä kohdasta mihin se on pysähtynyt edellisen

heiton jälkeen. Jos heittää seinästä ohi menettää yhden "elämän". Käytettävien elämien määrä sovitaan ennen kuin ryhdytään pelaamaan.

Peliä pystyy pelaamaan esim. kosketuksilla eli montako kertaa palloa saa koskettaa. Jos peliä pelataan kahdella kosketuksella toisen kosketuksen voi käyttää pallon pysäyttämiseen ja toisen laukomiseen. Sopii parhaiten jaloilla tai mailalla pelattavaan seinikseen. Palona voi toimia jalkapallo tai sählypallo, jos pelataan sählymailoilla. Jos ei saa palloa kahdella kosketuksella seinään tai ei osu siihen tippuu tai menettää yhden kosketuksen.

Kolmas muunnelma pallo pyritään pitämään hallinnassa pudottamatta sitä. Pelaajat tekevät heittosarjoja vuorotellen. Joka heitolla tehdään tietty liike, liikesarja tai temppu, ja otetaan pallo sitten kiinni

Kahden tulen välissä

Sama idea kuin polttopallossa, mutta pelikenttänä toimii alue, joka on jaettua kahteen yhtä suureen osaan. Peliä pelataan kahdessa joukkueessa, jotka yrittävät polttaa toisen alueen pelaajia. Lisäksi molemmilla joukkueilla saa olla yksi **polttaja**, joka saa pelata vastakkaisen joukkueen alueen takana, jotta polttaa voi useammasta suunnasta. Palaneet pelaajat siirtyvät **Polttajan** avuksi avuksi. Voittajajoukkue on se, jolla on viimeisenä pelaajia virallisella pelialueella.

Polttopallo

Polttajat heittävät palloilla alueen reunoilta yrittäen osua leikkijöihin, jos pallo osuu leikkijään hänestä tulee myös polttaja. Voidaan leikkiä myös amerikkalaisena polttopallona (=polttajan palaessa pääsee takaisin peliin) tai niin, että osat vaihtuvat aina poltettaessa (=polttaja pääsee takaisin peliin). Voidaan pelata eri liikkumistyyyleillä esim. sisiliskoina ryömien.

Prinsessa ja hirviö

Parit muodostavat käsistään linnan, lisäksi yksi pari on aluksi prinsessa ja hirviö: prinsessa luistelee kirkuen örisevää hirviötä karkuun ja koittaa päästä suojaan johonkin linnaan, josta lähtee uusi prinsessa karkuun (kun hirviö saa prinsessan kiinni, osat vaihtuvat). Voidaan pelata muillakin rooleilla esim. kettu ja kana.

Kuka pelkää...

Keskellä kiinniottaja joka huutaa "kuka pelkää...?", jolloin kiinniotettavat liikkuvat pelialueen toiselta laidalta toiselle, hipan samalla ottaessa kiinni pelaajia, kiinnijääneistä tulee myös kiinniottajia. Kiinniottaja voi olla: - tiikeri/ lumimies - nosturi/ supermies (kiinniotettava tulee nostaa ilmaan, ennen kuin hän jää kiinni) - mustekala/ vesimies (kiinnijääneet jäävät paikoilleen ja voivat ottaa käsillään kiinni muita, mutta eivät saa liikkua) - merirosvo (kiinniotto tapahtuu palloilla pommittamalla, pallo kädessä ei saa liikkua).

Rosvo ja poliisi

Poliisit ottavat kiinni rosvoja, ja vievät heitä vankilaan (esim. maaliin). Toinen rosvo voi pelastaa kiinnijääneen hakemalla hänet vankilasta. Sovittava pelialue. Jaetaan kahteen joukkueeseen.

Erilaisia Hippoja (Soveltuvat hyvin lämmittely peleiksi)

X-hippa Hipan kiinniottama jää x-asentoon, kaveri pelastaa ryömimällä/ vierittämällä tai syöttämällä välineen kaverin jalkojen välistä. Tunnelihippa Sama kuin x-hippa, mutta ennen pelastajan ryömintää/ vieritystä tai syöttöä kiinnijääneen taakse täytyy muodostaa tunneli kahdesta muusta ihmisestä, jotka myös tulevat x-asentoon.

Vessanpönttöhippa Kiinnijäänyt jää tois polviseisontaan toinen käsi ilmassa, pelastus istumalla polvelle ja laskemalla käden.

Töpseli- / Hali hippa Kiinnijäänyt jää seisomaan kädet lanteille, pelastus "laittamalla töpselin seinään" eli halaamalla kaveria käsien välistä.

Tynnyri- / Korihippa Kiinnijäänyt jää seisomaan paikalleen ja muodostaa käsistään ympyrän. Kaveri pelastaa kurkkaamalla ympyrästä tai heittämällä välineen "koriin".

Sairaalahippa Hipan kosketuksesta pelaaja "loukkaantuu" ja menee maahan makaamaan x-asentoon, pelastamiseen tarvitaan neljä ambulanssikuskoa, jotka kantavat sairastuneen sairaalaan (esim. keskiympyrään). Ambulanssikuskeja voivat olla joko kaikki tai sitten tietyt sovitut henkilöt.

Liikehippa Kiinnijäänyt jää paikallaan tekemään jonkin tasapainon/ hypyn/ yleisurheilun heittoasennon/ hihalyöntiasennon tms., kaveri voi pelastaa tekemällä saman liikkeen kiinnijääneen luona.

Eläinhippa Hippa ja kiinniotettavat liikkuvat jonkin eläimen tavoin (esim. laukkaamalla, pingviinikävely), kiinnijäätyään he jäävät paikoilleen (esim. kuopimaan maata jalallaan, keinumaaan vatsalleen). Pelastus tapahtuu tekemällä samaa liikettä kiinniotetun edessä.

Kompostihippa Kiinniotettava jää paikalleen "maatumaan" (vaipuu hitaasti alaspäin huuhtaen samalla "maatuu, maatuu"). Pelastus kottikärrämällä (kottikärrykävely) maatuva pelaaja kompostiin ennen kuin pelaaja ehtii maata kokonaan. Kompostissa täytyy suorittaa tehtävä esim. paritaputukset toisen maatuvan kanssa, jonka jälkeen saa jatkaa leikkiä. Jos pelaaja ehtii maata kokonaan, kuljetus kompostiin tapahtuu neljän ihmisen voimin.

Ketjuhippa Hipat ovat ketjujen alkuja, kiinnijääneet muodostavat hipan kanssa käsistä pitäen ketjun, jonka reunimaiset kädet saavat ainoastaan ottaa kiinniotettavia kiinni. Laastarihippa Hipalla on merkki, jolla hän koskee kiinniotettavia "haavoja" tehden (ensimmäinen haava= kiinniotettava laittaa käden laastariksi hipan koskettamaan kohtaan, toinen haava= toisella kädellä sama juttu, kolmas haava= laastarit loppuvat ja kiinniotetusta tulee uusi hippa).

Taputushippa Kiinnijäänyt menee polvi-istuntaan, kaveri voi pelastaa tulemalla luokse, jolloin pari tekee sovitun taputusrytmisarjan yhdessä. Kuperkeikkahippa Kiinnijäänyt käy tekemässä kuperkeikan (piruetin, kärrynpyörän tms.), jonka jälkeen saa jatkaa leikkiä.

Viivahippa Hippa ja kiinniotettavat liikkuvat ainoastaan salin lattian viivoja pitkin. Hippa vaihtuu kiinniotosta.

Älä osu lattiaan -hippa Pelialueella on esineitä/ välineitä, joita pitkin hippa ja kiinniotettavat saavat ainoastaan liikkua. Hippa vaihtuu kiinniotosta. Kissa, kroko(tiili), kilpikonna Hipat ovat kissa, kroko ja kilpikonna, kiinnijäänyt muuttuu hipan mukaiseksi eläimeksi (kissa= kontallaan 5 selänpyörästystä/-ojennusta, kroko= lankku ja kaveri pelastaa ryömimällä ali, kilpikonna= kippurassa selällään keinunta ja kaveri pelastaa vetämällä käsistä ylös)

Banaani- / Hedelmä-hippa Hipat ovat eri hedelmiä, kiinnijäänyt muuttuu hipan mukaiseksi hedelmäksi (banaani= kädet ylhäällä, jalat yhdessä pelastus "kuorimalla" kädet alas, omena =

kippuraan maahan pelastus pukkihypyllä yli, päärynä= kädet ylhäällä, jalat auki pelastus ryömimällä jalkojen ali).

Kivi, paperi, sakset –hippa Kolme joukkuetta (kivet, sakset, paperit), jokaisella joukkueella toinen ryhmä, joita yrittää ottaa kiinni. Kiinnijäätään pelaaja tekee oman esineensä muodon (esim. kivi kyykkyyn), oman joukkueen jäsen pelastaa (esim. työntämällä kiven nurin).

Värihippa Kolme joukkuetta (eri värit), jokaisella joukkueella oma vankila, johon kuljetetaan tietyn värisiä kiinniotettavia. Pelastus tapahtuu suorittamalla tehtävä (esim. 5 x-hyppyä/ pi-ruetti luistimilla tms.) vankilassa.

Peikkoäiti ja lapset Jokaisessa nurkassa on peikkoäiti, joka on hippa. Muut pelaajat ovat peikkolapsia, jotka nukkuvat ensin keskiympyrässä ja leikin alkaessa lähtevät liikkumaan pelialueella. Äidit yrittävät napata yksitellen mahdollisimman monta lasta omaan pesäänsä. Karhu nukkuu / Hauki herää Yksi pelaajista on karhu talviunilla, pelaajat hiipivät hiljaa ympärillä (tai sorsaemon johdattamina poikasina). Kun karhu/ hauki herää se huutaa "karhu/ hauki herää" ja yrittää ottaa kiinni jonkun pelaajista, josta tulee seuraava hippa.

Saammekohan kiinni? Kaikki liikkuvat sovitulla tavalla (esim. rapukävely), Pelinvetäjä huutaa jonkun leikkijän nimen esim. "Saammekohan Villen kiinni?", jolloin kaikki yrittävät ottaa Villen mahdollisimman nopeasti kiinni.

Idols- / Talenthippa Kiinnijäänyt menee lavalle laulamaan/ esittämään jonkun akrobatialiikkeen tms., pelastaja tulee "fanittamaan" lavan eteen heilumaan ja huutamaan pelastettavan nimeä.

Popcorn- hippa Leikkijät ovat keskiympyrässä kyykyssä, josta lähdetään pomppimaan ympäri salia ohjaajan merkistä. Kun kaksi popcornia törmää toisiinsa, ne takertuvat kiinni, lopuksi kaikki pelaajat pomppivat yhtenä popcornklönttinä. Voidaan leikkiä myös esim. koripalloja pomppottaen (pompotellaan ensin pienesti/ kävellen, sitten voimakkaammin/ juosten).

[liikuntaleikkikirja-66 leikkia opetukseen.pdf \(liikkuvakoulu.fi\)](#)

Toiminnallisia hartauksia.

Hartaudet on otettu omasta isokoulutuskansiosta, alkuperäisiä lähteitä ei ole tiedossa.

Hartauden valmistelu: Hartauteen kuuluu voi kuulua lauluja, musiikkia, ruokouksia, puheita, toimintaa tai hiljaisuutta. Pyrkimys olisi osallistujat kosketukseen pyhyteen. Hartaudet rauhoittavat ja hiljentää ja antaa mahdollisuuden olla kosketuksessa Jumalan läsnäoloon päivän puuhastelujen keskellä. Hartaudessa on hyvä muistaa rutiinit esim. sisaruspiirit ja tutut rukoukset. Rutiinit luovat turvallisuuden tunnetta. Jos puhut asioista, elä puhu asioista, minkä takana sinun on vaikea seistä. Kaikki osallistuvat hartauksiin leireillä ja muissa toiminnoissa.

- Valmistele hartaus etukäteen eli laita tila kuntoon ja käy hartaus läpi.
- Hartaudessa tulisi olla rukouksia tai Raamatun sanaa. Voi toteuttaa monella tapaa
- Lisäksi hartaudessa voi olla tarina, laulua, musiikinkuuntelua, kuvien katselua, näyttelmää tai muita toiminnallisia asioita.
- Huomioi osallistujien ikä, niin että on helppo ymmärtää.
- Leirielämässä on hyvä huomioida päivän teemat ja ottaa ne mukaan hartauteen.

Hyvä hartaus:

- Turvallinen.
- Selkeä ja helppotajuinen.
- Osallistava.
- Ajoissa valmistelu.
- Puitteet huomioiva.
- Sopivan pituinen.
- Kysymyksiä herättävä, välillä myös vastauksia antava.
- Pyhyiden ja Jumalan läsnäolon kokemuksen mahdollistava.
- Hiljentymään ja mietiskelyyn johdattava.
- Arkipäivien kohtaamisen ja lähimmäisen rakkauteen suuntaava.

Seurat: Voivat toimia ilta tai aamuhartauden tilalla, ne kannattaa järjestää yleensä loppuleiristä, voi toimia myös alkuleiristä, rikkomaan jäätä. Seurat voivat olla kokonaan isosten tai työntekijöiden pitämänä. Voi myös leiriläiset päästä puhumaan, jos haluavat ja heille myös kannattaa antaa mahdollisuus.

- Voi olla laululliset seurat
- raamattuseurat, jokainen valitsee Raamatun kohdan ja lukee ja puhuu siitä.
- kuvaseurat, jossa valitaan kuva ja puhutaan siitä.
- ”nuorten seurat” jossa nuoret puhuvat omista asioista ja välissä lauletaan.
- Puheena voi olla mitä vain, kertovat omista kokemuksistaan esim. seurakunnassa, iloista tai suruista.

ISÄ MEIDÄN HARTAUTEMME.

Tekijät: Yksi nuori, joka rukoilee isä meidän rukoustamme. Aluksi hänen on hyvä, kertoa että rukoilee näin päivittäin eli on aika päivittäisen isä meidän rukouksemme yms. Toisen tekijä Jumala/Jeesus, joka on piiloutunut johonkin mistä häntä ei näe. Mutta ääni kuuluu kaikille.

Nuori aloittaa: Isä meidän, joka olet taivaissa...

Jumala: Niin?

Nuori: Älä keskeytä minua, minä rukoilen.

Jumala: Mutta sinähän puhut minulle.

Nuori: Puhun sinulle? En minä puhu sinulle, minä rukoilen. Isä meidän, joka olet taivaissa...

Jumala: Minä olen sinun isäsi, joka on taivaissa. Tässä minä olen. Mitä haluat?

Nuori: En minä tarkoittanut mitään. Minä rukoilen näin joka ilta. Se on kuin täyttäisin velvollisuuteni.

Jumala: Ymmärrän. Jatka.

Nuori: Pyhitetty olkoon sinun nimesi...

Jumala: Pysähdy. Mitä tarkoitat sillä?

Nuori: Millä?

Jumala: Sanoit pyhitetty olkoon sinun nimesi.

Nuori: Se tarkoittaa... En minä tiedä, sehän on vain rukous... Mitä se sitten tarkoittaa?

Jumala: Se tarkoittaa, kiittäisit, ylistäisit ja kunnioittaisit minua sanoin ja teoin. Siis olisit onnellinen minusta.

Nuori: Onnellinen sinusta... Tulkoon sinun valtakuntasi, tapahtukoon sinun tahtosi myöskin maan päällä niin kuin taivaissa....

Jumala: tarkoitatko todella sitä?

Nuori: Kyllä, miksipäs en.

Jumala: haluat siis, että minä vaikutan elämässäsi ja valtakuntani tulee tykösi.

Nuori: Kuulehan nyt, Herra. tämä vie paljon enemmän aikaa kuin normaalisti. Haluaisin päästä vain jo loppuun. Anna meille tänä päivänä jokapäiväinen leipämme...

Jumala: Mitä ymmärrät jokapäiväisellä leivällä?

Nuori: No... Että Minulla olisi tarpeeksi ravintoa elääkseni ja ettei kenenkään tarvitsisi elää ilman ravintoa. Olenko oikeassa?

Jumala: Haluan kyllä antaa sinulle ruumiin ravintoa, mutta haluan myös antaa sinulle terveyttä, ystäviä ja kaikkea muuta, että voisit elää onnellisesti.

Nuori. äh, lopeta. Mistä tässä on kysymys? Minä olen suorittamassa rukoustani ja äkkiä sinä tunkeudut luokseni puhumaan minulle ja muistut minua rukoilemistani asioista.

Jumala: Rukous on vaarallista. Se voi aiheuttaa sen, että sinä muutut. Rukoilemasi asiat todella vaikuttavat sinuun. Sitä minä yritän sanoa sinulle: Olen kiinnostunut rukouksestasi.

Jatka.

Nuori: En uskalla.

Jumala: Miksi et uskalla?

Nuori: Minä tiedän mitä aiot sanoa.

Jumala: Jatka vain.

Nuori: Anna meille meidän syntimme anteeksi niin kuin mekin anteeksi annamme niille, jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.

Jumala: Onko helppoa antaa anteeksi, jos joku on loukannut sinua?

Nuori: Ei, mieleni tekisi kostaa ja silloin voisin olla tasoissa muiden kanssa.

Jumala: Minä annan sinulle syntisi anteeksi ilman kosta ja siksi vaadin sinuakin tekemään samoin. Minä annan sinulle anteeksi, anna sinäkin toisille ihmisille... Et ole päässyt vielä loppuun.

Nuori: äläkä saata meitä kiusaukseen, vaan päästä meidät pahasta...

Jumala: Haluan suojella sinua kaikelta pahalta, tuke sinua epäuskossa ja tilanteissa, jotka voisivat johtaa sinut vääriin tekoihin. Toivon, ettet pidä minua pelkkänä nallekarhuna, jonka apuun voi turvautua vasta jälkeenpäin. Mutta kohtahan rukouksesi loppuukin.

Nuori: Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti. Aamen.

Jumala: Tiedätkö mikä todella antaa minulle kunnian ja tekee minut iloiseksi?

Nuori: En, mutta haluaisin tietää.

Jumala: Minulle antaa kunnian se, että sinä myönnät tarvitsevasi minua. haluat pyytää synteesi anteeksi ja minä haluan antaa ne sinulle anteeksi. Raamatussa minä lupaan: Joka hylkää syntinsä ja tunnustaa ne, saa armon. Kaikille niille, jotka ottavat minut vastaan omaksi vapautajakseen, minä annan voiman tulla jumalan lapsiksi. Tiedä, että sinua kannattavat iankaikkiset käsivarret.

Hartauden voi lopettaa yhteiseen isä meidän- rukoukseen tai ottaa omat perinteiset käytöön. tai voi päättyä tähän.

NURJA LUOMISKERTOMUS

"Jokainen hyvä anti ja jokainen täydellinen lahja tulee ylhäältä, taivaan tähtien Isältä, jonka luona ei mikään muutu, ei valo vaihdu varjoksi. Päätöksensä mukaan hän synnytti meidät totuuden sanalla, että olisimme hänen luomistekojensa ensi hedelmä. Tietäkää, rakkaat veljeni, että itse kunkin tulee olla herkkä kuulemaan mutta hidas puhumaan ja hidas vihaan, sillä miehen viha ei johda oikeudenmukaisuuteen, jota Jumala tahtoo. Olkaa siis sävyisiä ja pankaa pois kaikki saasta ja pahuus. Ottakaa vastaan sana, joka on teihin istutettu ja joka voi pelastaa teidän sielunne."

Jaak. 1: 17–21

Luetaan ensin luomiskertomus Raamatusta päiväkerrallaan. 1. Moos. 1:1–5, 1. Moos. 1:6–8 1. Moos. 1:9–13, 1. Moos. 1: 14–19. 1. Moos. 1: 14–19. 1. Moos. 1: 20–23. 1. Moos. 1: 24–31. 1. Moos. 2: 1–4. Jokaiselle päivälle lukija. Sitten sytytetään kynttilä, jokaisen luomispäivän kohdalla. Sitten aloitetaan nurja luomiskertomus. Jokaiselle päivälle lukija. Sammutetaan kynttilät, kun on lukenut oman osuutensa.

Alussa Jumala loi taivaan ja maan.

Kaikkivaltiaan siunaus kantoi hedelmää, ehkä liikaakin. Sillä Jumalan kuvaksi luotu ihmisten laji vahvistui, viisastui ja ylpistyi.

Ensin hän kasvatti eläimiä ja viljeli maata. Sitten hän oppi kirjoittamaan ja lukemaan. Ja hän oppi ihmeellisiä taitoja. Hän rakensi laitteita, joilla matkustetaan kauas, sukellaan merten syvyyksiin, lennetään maapallon ympäri ja kuuhun asti. Mutta tuliko hänestä parempi olento, tuliko hänen planeetastaan parempi paikka? Ei tullut.

Ensimmäinen päivä: Aatamin ja Eevan lapset käyttivät viisautensa oman mahtinsa kasvattamiseen ja toisten alistamiseen. Tätä varten he keksivät nerokkaan järjestelmän, valtion.

Alussa valtion tarkoitus ehkä oli huolehtia siitä, että ihmiset toimisivat yhdessä ja puolustaisivat heikompaa. Pian valtiot kuitenkin alistivat ja sortivat toisiaan. Vahvat orjuuttivat heikompaansa ja suuret söivät pienempiään.

Ihminen oli unohtanut, että olemme kaikki toistemme veljiä ja siskoja. Jumala näki tämän, ja siunasi luomakuntaansa. Sitä se tarvitsi.

Toinen päivä: Rakennettiin valtioiden turvaksi rautamuurit. Tehtaat takoivat tykkeitä, panssarivaunuja, pommikoneita ja ohjuksia. Laboratorioissa oli kemikaaleja, joilla voitaisiin tuhota viljapeltoja ja saastuttaa vesistöjä. Atomin ytimeistä löytyneestä energiasta tehtiin kamottava ase, ydinase. Jos maailman asevarikkojen häkkeihin kahlitut ydinaseet pääsisivät vapaiksi, ne tuhoisivat planeettamme hetkessä.

Ihminen oli unohtanut, että sotaan valmistautuminen ei koskaan johda rauhaan. Jumala näki tämän, ja siunasi luomakuntaansa. Sitä se totisesti tarvitsi.

Kolmas päivä: Ihminen pystytti tehtaita, joiden piiput sylkivät saasteensa taivaalle ja poistoputket ulostivat jätteensä meriin. Kaatopaikat kasvoivat suuriksi tuhlauksen muistomerkeiksi. Sademetsiä kaadettiin ja aavikot laajenivat, kun tuuli kulutti paljaaksi hakattua maata. Vähitellen monet eläinlajit kuolivat sukupuuttoon.

Ihminen oli unohtanut, että hän tarvitsee luontoa elääkseen. Jumala näki tämän, ja siunasi luomakuntaansa. Sitä se tarvitsi enemmän kuin koskaan.

Neljäs päivä: Kansat olivat jakautuneet köyhiin ja rikkaisiin. rikkaita oli vähemmän, mutta heidän vatsansa oli pohjattomia. He söivät suurimman osan maailman ruuasta, he käyttivät suurimman osan maailman energianravinnoista ja he asuttivat maailman parhaimmat paikat. Köyhiä oli paljon. Monet elivät nälässä ja puutteissa ja taudit runtelivat heitä. rikkaat eivät auttaneet köyhiä. Päinvastoin he käyttivät köyhiä hyväkseen, käyttämällä heitä huonosti palkatussa työssä ja he kaatoivat jätteensä köyhien kotipihoille.

Ihminen oli unohtanut synnynnäisen kykynsä myötätuntoon ja laupeuteen. Jumala näki tämän, siunasi luomakuntaansa, ja itki.

Viides päivä: Aivot syrjäyttivät sydämen. Ihminen sammutti omatuntonsa ja laittoi kaiken luottamuksen järkeensä. En tarvitse Jumalaa, sillä osaan itse huolehtia itsestäni. En pyydä Jumalalta viisautta, sillä tiedän itse mitä haluan tehdä. enkä oikeastaan uskokaan Jumalaan, Koska en ymmärrä häntä. Ymmärrykseni on kaiken mitta, ihminen ajatteli. Ja ihminen täytti mielensä ja aikansa turhuudella, jota hän kutsui viihteeksi, virkistykseksi ja kulttuuriksi. Hän loi keinotodellisuuksia, jotka turruttivat hänen aivonsa ja vääristivät hänen todellisuutensa. Kaikki on hyvin, sillä minä viihdyn, hän luuli.

Ihminen oli unohtanut luojansa ja sen mukana kaiken muunkin tärkeän. Jumala näki tämän, ja siunasi luomakuntaansa ja pidätteli raivoaan.

Kuudes päivä: Kuudentena päivänä luotiin ihminen. Nyt elämme kuudetta päivää, ihmisen päivää. Tänään hän jälleen valitsee tiensä. Jumalan kuvaksi luotu sukupolvi päättää jälleen, mihin suuntaan se haluaa kulkea. Taivas hiljenee ja odottaa ihmisen valintaa. Puhuuko ihminen luojalleen, hiljaa ja arasti? Sanooko hän, anna anteeksi, armahda minua? Löytääkö ihminen lähimmäisensä uudestaan, veljenään ja siskonaan? sanovatko rikkaat köyhille, anna anteeksi, pyytävätkö sortajat uhreiltaan, armahda meitä? Ottaako ihminen käteensä kourallisen

multaa ja sanoo: maasta minä olen tullut, maasta minä saan elantoni ja maahan minä kerran palaan. Anna anteeksi, äiti maa, armahda meitä?

Jumala katsoo nyt meitä ja siunaa luomakuntaansa. Hän puhuu meille ja odottaa meidän vastaustamme.

Seitsemäs päivä: Seitsemäs päivä on Jumalan päivä. Se on luomakunnan historian viimeinen päivä. Silloin näemme, minkä tein ihminen on lopulta valinnut. Ja silloin kuulemme, mitä Jumala sanoo siihen.

Jumalan viimeinen sana on sama kuin ensimmäinen. Se on luomisen sana. Tulkoon uusi taivas ja uusi maa.

(Ilm. 21: 1–4) 1. Minä näin uuden taivaan ja uuden maan. Ensimmäinen taivas ja ensimmäinen maa olivat kadonneet, eikä merta ollut enää. 2. Näin, kuinka pyhä kaupunki, uusi Jerusalem, laskeutui taivaasta Jumalan luota juhla-asuisena, niin kuin morsian, joka on kaunistettu sulhasta varten. 3. Ja minä kuulin valtaistuimen luota voimakkaan äänen, joka sanoi: Katso, Jumalan asuinsija ihmisten keskellä! Hän asuu heidän luonaan, ja heistä tulee hänen kansansa. Jumala itse on heidän luonaan, 4. ja hän pyyhkii heidän silmistään, joka ainoan kyyneleen. Kuolemaa ei enää ole, ei murhetta, valitusta eikä vaivaa, sillä kaikki entinen on kadonnut.

Kymmenen käskyä

Aluksi voidaan kertoa, että kyseessä hartaus kymmenestä käskystä, johon voi olla erilaisia mielipiteitä. Tässä kaksi nuorta vastaa, mitä he ajattelevat käskyistä. Tähän voi myös itse keksiä mitä ajatuksia näistä herää mutta tässä on kaksi erillistä vastausta.

Lukija 1: Minä olen herra, sinun jumalasi. Sinulla ei saa olla muita jumalia.

Lukija 2: Minulle elämässäni riittää, kun on katto pään päällä ja saan tarpeeksi rahaa. Eipä siinä muuta tarvita.

Lukija 3: Minulle Jumalan tunteminen on tärkeintä. Jumalan avulla opin ymmärtämään koko elämää.

Lukija 1: Älä käytä väärin herran, Jumalasi nimeä.

Lukija 2: Herra, pyydän, että et suojele kiusaajiani, vaan anna heille sattua onnettomuuksia.

Lukija 3: Herra siunaa meitä ja varjele meitä. Herra kirkasta kasvosi meille ja ole meille armollinen. Herra käännä kasvosi meidän puoleemme ja anna meille sinun rauhasi.

Lukija 1: Kunnioita isääsi ja äitiäsi.

Lukija 2: Voi että mä vihaan mun vanhempia. Ne ei anna koskaan, tehdä mitään mitä haluan. Aina ne yrittävät määräillä ja sanoa mulle, mitä pitäisi tehdä.

Lukija 3: Mun vanhemmat ovat aika ankaria, mutta kuitenkin oikeidenmukaisia. Jos teen jotain väärin tai oikein, niin kyllä ne sanoo mulle ansion mukaan. Mutta onhan ne mut kasvatanut ja varmaan sen verran enemmän elämää nähnyt, että tietävät mistä puhuvat.

Lukija 1: Älä tapa

Lukija 2: Kyllä täällä maailmassa on jo niin paljon ihmisiä, ettei haittaisi, jos jossain soditaan ja ihmisiä kuolisi pois.

Lukija 3: Jos olisin itse sodassa ja näkisin toisen ihmisen asean tähtäimen läpi, en ole varma pystyisinkö päättämään hänen elämänsä siihen. Haluaisinko tehdä hänen läheisensä surulliseksi.

Lukija 1: Älä tee aviorikosta

Lukija 2: Eihän se nyt paljoa haittaa, jos vähän jonkun toisenkin kanssa on.

Lukija 3: Kunnioitan ja arvostan omaa kumppaniani niin paljon, etten halua tuottaa hänelle mielipahaa.

Lukija 1: Älä varasta

Lukija 2: Ei minun tarvitse muista välittää. Kunhan itse pärjään elämässä.

Lukija 3: Yritän edes jonkin verran kierrättää ja suojella luontoa, jotta lapsillani ja lapsenlapsille voisi olla hyvä paikka elää ja kasvaa.

Lukija 1: Älä lausu väärää todistusta lähimmäisestäsi

Lukija 2: Enhän minä voi myöntää tehneeni sitä. Sanon jonkun muun tehneen sen.

Lukija 3: Ei se ollut hänen vikansa! En tiedä, kuka se oli, mutta joku muu se oli joka tapauksessa, hän oli minun kanssani koko ajan.

Lukija 1: Älä tavoittele lähimmäisen omaisuutta.

Lukija 2: Nyt sillä on uusi puhelin. Ei oo varmasti itse ostanut sitä ja tuolla se vaan esittelee sitä kaikille muille.

Lukija 3: Tosi kiva kun sait uuden puhelimen. Taisi tulla tarpeeseen.

Lukija 1: Älä tavoittele lähimmäisesi puolisoa, työntekijää, karjaa äläkä mitään mikä hänelle kuuluu.

Lukija 2: Tuolla ne nyt menevät, mun paras kaveri ja koulun halutuin tyyppi. Jos se vain tietäis. Miten paljon parempi mä oisin sille, niin varmasti olisi valinnut minut.

Lukija 3: Tuolla ne nyt menevät, voi kun ne ovat söpöjä yhdessä. Mä oon onnellinen molempien puolesta.

Rukoilkaamme: Pyhä Jumala, rakas taivaan isä
 Auta meitä noudattamaan sinun tahtoasi,
 sekä huolehtimaan lähimmäisistämme.
 Opeta meille lähimmäisenrakkautta,
 jotta elämämme muiden ihmisten kanssa olisi sopuisaa.
 Kiitos, että olet rakkaudella antanut meille ohjeita,
 että meille olisi hyvä olla.
 Sinun nimessäsi, amen.

Teepussi hartaus

Tarvikkeet: Teepussi, sakset, tulitikut, syttymätön alusta. (Kokeile ennen hartautta, että tempu toimii valitsemallasi teepussilla.) Muista paloturvallisuus.

Tähän tarvitaan myös kaksi tekijää, toinen lukee tarinaa, ja toinen tekee samalla, kun tarina kulkee eteenpäin. Toisen tehtävänä valita tee ja alkaa poistamaan siitä osia pois. Lopuksi tehdä suppilo ja sytyttää se palamaan.

Vinkkejä:

Testaa tempku ennen hartautta, koska kaikki teepussit ei sovellu tempkuun.

Muista tulenkestävä alusta tempulle esim. lautanen.

Tarina:

Teepakkauksessa voi olla kymmeniä erilaisia ja eri makuisia teelaatuja. Niin myös meitä ihmisiä löytyy täältä maapallolta eri maista, erinäköisiä ja erikokoisia ihmisiä. Mutta ennen kuin teestä pääsee nauttimaan, on pakkauksesta valittava se yksi teepussi. Yksi pussi, jota tässä voimme verrata yhteen ihmiseen, sinuun tai minuun.

Teepussissa on aina hienot kuoret, houkutteleva mainos sisällöstä. Yleensä myös me ihmiset rakennamme päällemme hienon kuoren, joka on kuin edustus meistä, siitä mitä me parhaimmillamme olemme. Kuitenkaan tämän kuoren läpi ei pysty näkemään, ei teetä eikä meidän ominta minäämme. Kun lähestymme Jumalaa, emme tarvitse itsellemme näitä kuoria, sillä Hän tuntee meidät ulko- ja sisäpuolelta. Voimme siis huoletta ottaa kuoren pois.

Nyt saimme sisuksen näkyville. Pussista roikkuu kuitenkin vielä narun päässä lappu, jossa kerrotaan mitä teetä on luvassa. Se on ikään kuin pussin nimilappu aivan samalla tavalla kuin meillä ihmisillä on kaikilla oma nimi, mistä meidät voi tunnistaa. Jumalalle jutellesamme tai Häneltä apua pyytäessämme voimme luottaa siihen, että koska Jumala on meidät kaikki luonut, niin Hän myös tuntee ja tietää meidät nimeltä. Hänen edessään, me emme tarvitse nimilappuja. Voimme siis ottaa turhan nimilapun pois.

Narusta roikotamme ja uitamme teepussiamme mukissa. Sekä isoilla että pienillä ihmisillä on joskus elämänsä aikana sellainen tunne, että jokin sitoo tai kahlitsee meitä. Kun pahalta ja ahdistavilta tuntuvia asioita on liikaa niistä voi tulla meitä sitovia, joskus voi tuntua siltä kuin olisi aivan umpisolmussa. Nämä meitä sitovat narut ja mieltämme painavat asiat voit

huoletta purkaa Jumalalle. Hänen edessään olet vapaa, sillä Hän on ottanut kantaakseen sinun ja minun murheeni ja taakat. Naru voidaan siis poistaa.

Nyt olemme päässeet jo pitkälle. Turhat nimet ja narut on poistettu ja olemme melkein valmiita menemään Jumalan eteen ihan omana itsenämme. On kuitenkin vielä jotakin, mitä tässä pussissa on liikaa. Nimittäin pussissa on vielä niitti. Tämä niitti estää pussia aukeamasta ja sen tärkeä tehtävä on estää teepuruja pääsemästä mukiin valtoimenaan kellumaan. Sillä eihän kukaan halua purujen pääsevän vapaaksi. Ihmisessä tämä niitti kertoo siitä, millä olemme sulkeneet kaikki salaisuutemme, mitä emme ole uskaltaneet kertoa kenellekään. Tämä niitti sulkee tien sinun syvimpiin ja aidoimpiin tunteisiin ja ajatuksiin, jotta salaisuudet ja ne kaikkein ikävimmät asiat eivät pääsisi vapaasti muiden tietoon.

Tämä niitti on hyvä muistaa purkaa silloin, kun ryhdymme juttelemaan Jumalan kanssa. Meidän on turha salata sisimmässämme olevia asioita Jumalalta, sillä Hän kyllä tietää ne. Lisäksi niistä asioista on hyvä aina välillä jollekin puhua. Jumala on tässä kohtaa oiva valinta. Hän ei nimittäin koskaan kerro asioita eteenpäin eikä petä luottamustasi. Ainut mitä Hän voi tehdä, on helpottaa oloasi. Muista siis avata niittisi ja ottaa se pois, kun ryhdyt juttelemaan Jumalalle. Nyt kun niitti on irrotettu, niin saadaan kätevästi kaikki purutkin poistettua. Eli kaikki asiat sieltä sinun mielestäsi voit tyhjentää pois.

Nyt ei teepussista ole jäljellä enää kuin ohut valkoinen harso, joka on avattuna tällainen avoin putkilo. Putkilo kuvaa sinussa sitä, mitä oikeasti syvimmiltäsi olet. Eli omaa ihanaa itseäsi. Juuri sellainen, minä Jumala sinut näkee. Nyt tällaisina kun me laitamme kädet ristiin ja hiljennymme rukoukseen, tapahtuu näin.... (Pussi sytytetään palamaan ja se nousee ilmaan...)

Näin rukous päättyy perille taivaaseen. Jumala on kuullut rukouksesi.

Kun teepussin jäännökset alkavat laskeutua maata kohti se kuvastaa Jumalan rakkautta, joka laskeutuu ihmisten ylle.

Minun käteni soi- hartaus.

Kappale: Minun käteni soi- Jukka Leppilampi.

Rooleja: Käärme, Aatami, Eeva, Kädet eli 2, piru ja Jeesus. Myös valoja ja musiikkia hoitaa yksi.

Tarvikkeet: Maalia, millä maalataan jonkun käsi käärmeen näköiseksi. Myös kädet on hyvä maalata tummiksi. Jeesukselle alba. Pirulla on tummat vaatteet ja kasvot ja kädet maalattu punaisiksi. Aatamilla ja Eevalla on samenväriset vaatteet esim. valkoinen paita ja tummat housut. Tarvitaan seinä tai sermit, johon laittaa valkoinen tausta kankaasta. Tähän heijastetaan esim. piirtoheittimellä tai tykillä valoa. Valon pitää välillä vaihtua punaiseksi. Omena tarvitaan myös Aatamin ja Eevan käsiin piirretään sydän ja risti molemmille(näytä on hyvä piilotella näytöksen ajan).

Vinkkejä: Kahdeksan henkilöä tarvitaan tämän hartauden tekemiseen. Tätä hartautta tulee valmistella ja harjoitella huolella. Joten ei kannata olla ensimmäisenä leiripäivänä.

Laulu	Aatami& Eeva	Kädet	Käärme	Piru	Jeesus	Valot
	Seisoivat lavan edessä, katseet maahan.	Veltoina sermin yllä.	Lavan takana.	Lavan takana.	Yleisön takana piilossa.	Hämää
Musiikki lähtee		heräilevät ylös, tunnustelevat toisiansa				
laalaalaa	heräävät rauhassa, tunnustelevat omia käsiä, kasvojaan	Huojuvat tahdissa puolelta toiselle.				
Minä luojalta kaksi kättä sain...	Huomaavat toisen, tunnustelevat	kädet alas.				

	toisiansa kä- sistä ja kas- voista.					
välisoitto	Eeva hu- maa kää- meen, ottaa omenan, maistaa ja antaa Aata- mille, Aatami pudottaa omenan, molemmat peittävät kasvonsa, kääntyvät selin toi- siinsa.		käärme lui- kertelee an- taa omenan Eevalle, poistuu			
Mutta en op- pinut rakas- tamaan...	Kädet tas- kuihin, päät alas painet- tuina.					
En oppinut käsiä käyttä- mään...	lievää töni- mistä keske- nään.					
Niitä luojalle lähdin näyt- tämäänään.	Kädet ylös nyrkissä tun- teella.					
Mitä tahansa tahdon kos- kettaa...	Voimak- kaampaa tö- nimistä, Eeva läimäi- see Aata- mia.					
On siis pa- ras, että kä- teni taskuun jää..	kädet taskui- hin, mustat hanskat kä- teen, selät vastusten.					

Musiikki taukoaa.				Piru astuu näyttämölle, naureskellen ilkeästi ja poistuu lavan taakse		punaiset valot.
laalaaalaaa	katsovat varovasti jeesusta.	Nousevat kämmenet yhdessä			Kävelee valokeilaa pitkien eteen.	Kirkas valkoinen valo.
Näin luojani silmissä kyöneleet...	Eeva katsoo Jeesusta silmiin, sitten myös Aatami, Eeva pitää käsiä koholla hämillään, sitten myös Aatami.				Ottaa hanskat pois ensin Eevalta ja sitten Aatamilta, Jeesus poistuu.	
Mitä tapahtui silloin, tiedä en...	katselevat käsiään					
Tuulet alkoivat huminoida.	ottavat toisistaan käsistä.	Huojuvat tahdissa puolelta toiselle.				
Minun käteni alkoivat soida.	Irti toisistaan, katseleisöön, kämmenet (sydän ja risti) näkyvillä lähtevät kiertelemään yleisön joukossa, näyttävät käsiään jokaiselle.					

...valo virtasi sormen päihin	valmiina keskikäytävää kohdin.					
laalaalaa	Yhdessä keskikäytävää pitkin eteen, polvistuvat toisiinsa kohti.					
Musiikki rauhoittuu.		kädet alas		Poistuu pettyneenä näyttämön yli yleisöön taakse piiloon.		punainen valo.
Jumala, sinulta käteni sain..	katse Jeesuksen silmiin.	Kädet ristissä ylös.			Kävelee Aatamin ja Eevan taakse, kädet päitten päille	Valkoinen valo
Jumala, sinulta käteni sain...	Ottavat toisiinsa käsiä(ristiin) nostavat Jeesuksen tahdissa ylös.	Kädet levälään, kuten jeesuksella.			Nostaa kädet ylös päiden päille.	
Musiikki loppuu	Kädet rauhassa alas.	kädet rauhassa alas.			kädet rauhassa alas.	

Lähteet

Käkikello leikkejä ja sketsejä seurakuntatyöhön. 2009. J. Kumlander. P. Ranta.

Ihan sama eilen, tänään ja ikuisesti. Opettajan opas. 2010. J. Koivisto. H. Paalanne. A. Siukkonen.

[liikuntaleikkikirja-66 leikkia opetukseen.pdf \(liikkuvakoulu.fi\)](#)

<https://www.leikkipankki.fi/haku>

<https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/#Riehumisleikit>

Oma isoskoulutuskansio.

Esimerkki monisivuisen liitteen 2 sivusta 1.

