

LIITE 3. Liikkumiskerrat

17.1.2011

Alkukyselyjen täyttö ja tehtäväkirjojen jako osallistujille.

Nimileikki

Asetutaan istumaan ympyrään lattialle. Yksi osallistuja menee seisomaan ympyrän keskelle ja hänellä on pallo käsissään. Hän heittää pallon ilmaan ja huutaa jonkun ympyrässä istuvan nimen. Huudettu osallistuja nousee ja yrittää ottaa pallon kiinni mahdollisimman nopeasti. Saatuaan pallon kiinni, jää hän ympyrän keskelle ja huutaa seuraavan nimen. Ympyrässä olevien osallistujien alkuasentoja vaihdellaan.

Stop

Osallistujat asettuvat seisomaan riviin seinän lähelle, esimerkiksi tietylle viivalle, kasvot seinään päin. Yksi osallistujista on rivin edessä ja heittää pallon korkealle seinään huutaen samalla jonkun rivissä olijan nimen. Huudettu osallistuja yrittää ottaa heitetyn pallon kiinni mahdollisimman nopeasti ja muut leikkijät lähtevät juoksemaan vastakkaiseen suuntaan karkuun. Pallon kiinni saatuaan osallistuja huutaa "STOP" ja stopista kaikkien osallistujien pitää pysähtyä ja jäädä paikalleen seisomaan. Osallistuja, jolla pallo on, yrittää nyt osua johonkin karkuun juosseista vierittämällä palloa heitä kohti. Jos pallo osuu johonkin osallistujista, tämä osallistuja on seuraava, joka heittää pallon seinään.

20.1.2011

Ketjuhippa

Sovitaan leikkialue. Yksi osallistujista valitaan hipaksi. Hippiä yrittää saada muita osallistujia kiinni ja jonkun kiinni saatuaan, tulee tästäkin hippa, ja he jatkavat kiinniotta käsi kädessä. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki osallistujat ovat jääneet kiinni ja on muodostunut pitkä ketju.

Pariketjuhippa

Hipoiksi valitaan neljä osallistujaa, jotka muodostavat kaksi paria, ja he liikkuvat käsi kädessä muita kiinni ottaen. Jos hipat saavat osallistujan kiinni, tästäkin tulee hippa ja hän menee ketjun jatkoksi. Leikki loppuu, kun kaikki osallistujat ovat jääneet kiinni, eli on muodostunut kaksi pitkää ketjua.

Polttopallo

Merkataan ympyrä maahan ja valitaan yksi osallistuja polttajaksi. Polttaja jää ympyrän ulkopuolelle ja saa pallon. Muut osallistujat menevät ympyrän sisään ja yrittävät väistellä polttajan heittämää palloa. Jos polttaja osuu ympyrän sisällä

olevaan, tästä tulee myös polttaja ja siirtyy ympyrän ulkopuolelle. Pallosta palaa vain, mikäli se osuu vyötäröstä alaspäin olevalle alueelle. Peliä jatketaan näin, kunnes ympyrän sisällä on jäljellä yksi osallistuja. Polttopalloa voi vaikeuttaa ottamalla toisen pallon mukaan peliin.

Sovellettu polttopallo

Pelissä on sama periaate, kuin tavallisessa polttopallossa, mutta myös ympyrän sisäpuolella olevat saavat polttaa ympyrän ulkopuolella olevia, mikäli palavat ja saavat pallon ympyrän sisäpuolella kiinni. Jos ympyrässä palanut, saa poltettua ympyrän ulkopuolella olevan polttajan, hän pelastaa itsensä ja saa jatkaa ympyrän sisällä pallon väistelyä. Pallosta palaa vain, mikäli se osuu vyötäröstä alaspäin olevalle alueelle. Leikki loppuu, kun ympyrän sisällä on jäljellä enää yksi osallistuja.

Hankifutis

Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen. Molemmilla joukkueilla on oma maali, mutta ei maalivahtia (maali merkataan törpöillä). Joukkueet yrittävät saada pallon vastakkaisen joukkueen maaliin. Osallistujat liikkuvat juosten ja vain jalalla potkaisten saa tehdä maalin. Peli menee poikki neljästä maalista. Joukkueita ja päätyjä voidaan vaihtaa pelin päätyttyä.

24.1.2011

Musiikkileikkejä

Lapset saavat aluksi juosta ympäri salia omalla tyylillään musiikin tahdissa, mutta kun musiikki loppuu heidän täytyy pysähtyä.

Seuraavaksi lapset juoksevat ympäri salia samalla lailla kuin aiemminkin, musiikin soidessa koko ajan taustalla. Leikkiä muutetaan, niin että kun ohjaaja huutaa "YKSI", lasten täytyy liikkua konkaten. Kun huudetaan "KAKSI", lapset liikkuvat takaperin. Kun huudetaan "KOLME", lapset liikkuvat mahdollisimman matalana. Kun huudetaan "NELJÄ", lapsi saa keksiä oman tyylin liikkua.

Seuraavaksi lisätään patja, joka on turvapaikka, sekä valitaan osallistujista yksi hippa. Musiikin soidessa, kaikki osallistujat liikkuvat ympäri salia, mutta kun musiikki loppuu, täytyy kaikkien muiden paitsi hipan yrittää juosta turvapaikkaan. Hippa yrittää ottaa muita osallistujia kiinni, jos hän saa, tulee kiinnitetusta seuraava hippa.

Lapset liikkuvat ympäri salia haluamallaan tavalla musiikin soidessa taustalla. Salin lattialle on laitettu turvapaikkoja, esim. pieniä patjoja. Kun musiikki loppuu, täytyy kaikkien lasten kiiruhtaa turvapaikkaan. Yhteen turvapaikkaan mahtuu vain

yksi lapsi. Leikkiä voidaan vaikeuttaa, niin että otetaan turvapaikkoja pois, jolloin kaikille ei riitä turvapaikkaa. Kun osallistuja jää ilman turvapaikkaa, hän putoaa leikistä pois. Leikkiä voidaan muuttaa vaihtelemalla osallistujien liikkumistyylejä, esim. pitää liikkua hyppien, konkaten, laukaten.

Voimistelusarja musiikkiin

- askel, askel, polvennostohyppy eteenpäin
- askel, askel, polvennostohyppy taaksepäin *2
- eteenpäin 2*askel, jalat yhteen + varpaille nousu
- varpailla askellus oikealle: jalat auki, ristiin, auki, yhteen
- kädet ylös, vauhtiheitto, käden alas
- pivot-askel eteen (oikea jalka astuu ensin), pivot taakse (oikea jalka astuu ensin)
- oikean jalan nopea ojennus sivulle ja tuonti viereen
+ sama vasemmalla
- V-askel eteen + 2* tasahyppy taaksepäin *2
- eteenpäin 2* juoksuaskel + kerähyppy paikallaan
- oikea jalka ristiin vasemman jalan yli + pyörähdys ympäri paikallaan
- syöksy oikealle
- pyörähdys lattialle suoran jalan ympäri, kädet apuna, polvinistuntaan
- aalto polvinistunnassa
- noustaan polvinseisontaan

Venyttely

Ollaan piirissä, niin että kaikilla on tilaa ympärillään. Venyttelään kyljet, etureidet, takareidet, pakarat, yläselkä ja rintakehä.

27.1.2011

Musta pantteri

Sovitaan leikkialue ja valitaan yksi osallistujista mustaksi pantteriksi. Musta pantteri yrittää ottaa muita osallistujia kiinni. Musta pantteri on leikkialueen keskellä ja huutaa: "Kuka pelkää mustaa pantteria?". Tällöin muut osallistujat lähtevät juoksemaan leikkialueen laidalta toiselle ja yrittävät juosta mustaa pantteria pakoon. Jos musta pantteri saa jonkun kiinni, tulee hänestäkin musta pantteri. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki ovat mustia panttereita.

Talviolympialaiset

Lapset jaetaan 3-4 hengen joukkueisiin. Joukkueet kisailevat toisiaan vastaan leikkimielisissä talviolympialaisissa.

1. Keilaan osuminen: Joukkueen tehtävänä on osua mahdollisimman monta kertaa keiloihin. Keilat ovat kolmella eri etäisyydellä ja kauimmaisesta saa 3

pistettä, toisesta 2 ja lähimmästä 1 pisteen. Jokainen joukkueen jäsen saa heittää yhden kerran pallolla ja yrittää osua valitsemaansa keilaan.

2. Pujottelurata: Joukkueilla on 40 sekuntia aikaa hakea pujotteluradan toisesta päästä palloja. Pujotteluradalla saa olla yksi joukkueen jäsen kerrallaan. Palloja saa tuoda yhden kerrallaan. Kun ensimmäinen joukkueen jäsen tulee maaliin, saa toinen joukkueen jäsen lähteä liikkeelle. Joukkueet yrittävät kerätä mahdollisimman paljon palloja. Tämän jälkeen pallot lasketaan ja joukkueet yrittävät heittää palloja maaleihin, jotka on merkattu lumeen. Kauimmaisesta maalista saa kaksi pistettä ja lähimmästä yhden.
3. Pulkkailu: Joukkueen tehtävänä on vetää yhtä joukkueen jäsentä pulkassa merkitty rata. Pulkassa olijaa vaihdetaan aina radan puolella välissä, niin mennessä kuin palatessakin. Pulkkaa saa vetää 2 joukkueen jäsentä yhtä aikaa. Nopein joukkue saa pisteen.
4. Pituushyppy: Tehtävä suoritetaan kentällä, jossa on lunta. Joukkueen ensimmäinen jäsen hyppää pituutta lumihankeen. Seuraava joukkueen jäsen hyppää eteenpäin siitä kohtaa, johon edellinen hyppäsi. Kaikki joukkueen jäsenet hyppäävät kerran. Pisimmälle hyppinyt joukkue saa pisteen.
5. Räpylän viskonta: Joukkueet heittävät räpylää kenttää pitkin. Jokainen joukkueen jäsen heittää vuorollaan. Kaikki saavat heittää kerran. Tarkoituksena on saada heitettyä räpylä mahdollisimman kauas. Pisimmälle heittänyt joukkue saa pisteen.
6. Keihäänheitto: Tehtävä suoritetaan kentällä. Jokainen joukkueen jäsen saa heittää kerran keihästä. Joukkueen tulokseksi jää heidän joukkueensa pisimmälle heittäneen jäsenen heitto. Pisimmälle heittänyt joukkue saa pisteen.

31.1.2011

Temppurata

- renkaat
- köydet
- trampoliini
- pukki
- rekki
- permanto

- puomi
- puolapuut
- liukumäki penkeistä
- tasapainolauta
- hyppynaruja
- fysiopallot
- tarkkuusheitto

Osallistujat kiertävät vapaasti rataa, jotta ei tule ruuhkautumista ja odottelua, vaan kaikilla on koko ajan tekemistä.

Näytetään esimerkkiliikkeitä muutama kaikille pisteille, jotta osallistujat tietävät, mitä voivat yrittää ja harjoitella kussakin radan kohdassa, mutta osallistujat saavat tehdä pisteillä muitakin liikkeitä kuin ohjaajien näyttämiä.

Ohjaajat auttavat kaikissa pisteissä, missä apua tarvitaan.

3.2.2011

Pihasuunnistus

Osallistujat jaetaan pieniin n. 3-4 henkilön ryhmiin. Koulun pihalle on laitettu erilaisia rasteja, joita ryhmät kiertävät. Jokaisella rastilla on jokin tehtävä, joka ryhmän tulee tehdä. Ryhmät saavat aina ohjaajilta vinkin siitä, missä rasti sijaitsee, ja heidän täytyy sen perusteella löytää kyseinen rasti. Kun he ovat löytäneet ja suorittaneet kyseisen rastin, palaavat he takaisin ohjaajien luo tarkistuttamaan tehtävän ja saamaan uuden vihjeen. Jokainen rasti on merkattu tietyllä kirjaimella ja kirjaimet muodostavat jonkun sanan, jonka ryhmä saa selville käytyään jokaisella rastilla.

Sana, joka rasteista muodostuu on lumiukko.

L-rasti: Ryhmän tehtävänä on selvittää kysymyslause ja vastata siihen: Kinukamtaon tinuta mniun päitisi uknkau yssöä?

U-rasti: Ryhmän tehtävänä on miettiä, kuinka he hyöty- ja arkiliikkuvat. Ryhmä kirjoittaa asiansa paperille ja palauttaa sen ohjaajilleen.

M-rasti: Ryhmän tehtävänä on tehdä lumipatsas, joka muistuttaa jotain liikuntavälinettä, ja ohjaajan tulee tunnistaa tämä väline.

I-rasti: Ryhmän tehtävänä on suunnitella lyhyt tanssiesitys ja tulla esittämään se ohjaajille. Ryhmä saa käyttää vapaasti mielikuvitusta, tärkeintä on, että on hauskaa.

U-rasti: Ryhmän tehtävänä on miettiä ja piirtää paperille millaiselta näyttää oikeanlainen ruokalautasmalli.

K-rasti: Ryhmän tehtävänä on täyttää punainen pulkka kukkuralleen lumella ja vetää lunta täynnä oleva pulkka pujotteluradan läpi ja ohjaajien luo.

K-rasti: Ryhmän tehtävänä on tuoda ohjaajille jotakin, mitä he rastin lähettyviltä löytävät. Esim. käpy, keppi, lumipallo yms. Ryhmän jäsenten tulee palata ohjaajien luo mahdollisimman nopeasti käsistä kiinni pitäen.

O-rasti: Ryhmän tehtävänä on suunnitella liikkuva kone, joka tekee terveellisiä kasviksia, ja jossa kaikki ryhmäläiset ovat koneen osia eli kiinni toisissaan. Koneesta kuuluu myös ääniä. Koneen valmistuttua kone lähtee liikkeelle kohti ohjaajia ja näyttää ohjaajille, miten kasvikset valmistuvat tällä koneella.

Rastien vinkit

L-rasti: Menkää sinne, missä voitte heittämällä pallon tehdä korin.

U-rasti: Siellä voitte potkaisemalla saada maalin.

M-rasti: Täällä tarvitset sukset mukaan, jos aiot hiihtämään.

I -rasti: Täältä pääset kouluun sisälle kauimmaisesta ovesta.

U-rasti: Jos aiot löytää rastin, tulee sinun kivuta kukkulan päälle.

K-rasti: Rasti löytyy punaisen pulkan luota.

K-rasti: Jos tulisit pyörällä kouluun, näkisit tämän rastin.

O-rasti: Tämän takaa löydät pieniä lapsia.

7.2.2011

Kahden tulen välissä

Ryhmä jaetaan kahteen yhtä suureen joukkueeseen. Pelialue sovitaan ennen pelin aloitusta. Molemmilla joukkueilla on polttaja, jonka alue on vastakkaisen joukkueen takana eli pelialueen päädyssä. Molemmat joukkueet ja polttajat yrittävät polttaa vastakkaisen joukkueen jäseniä osumalla palloa heittämällä vastustajan vartaloon. Joukkueet saavat siis omalla alueellaan ottaa pallon käsiin ja yrittää polttaa vastakkaisen joukkueen jäseniä. Pallosta palaa vain, kun se osuu vyötäröstä alaspäin. Palanut osallistuja siirtyy polttajaksi vastakkaisen joukkueen alueen taakse. Ensimmäinen polttaja saa siirtyä oman joukkueensa alueelle väistelemään palloa. Peli päättyy, kun toinen joukkue on saanut poltettua kaikki vastakkaisen puolen jäsenet. Peliä voidaan vaikeuttaa ottamalla toisen pallon peliin.

Käsipallo

Ryhmä jaetaan kahteen yhtä suureen joukkueeseen. Pelialueena on koko sali. Laitetaan maalit salin päätyihin. Maalit voivat olla esimerkiksi kaksi ohutta patjaa nostettuina pystyyn seinää vasten. Joukkueet voivat halutessaan valita maalilleen maalivahdin. Joukkueet yrittävät tehdä maalin heittämällä pallon vastakkaisen joukkueen maaliin. Palloa saa liikuttaa vain käsillä heittämällä ja pallollinen pelaaja ei saa liikkua. Pelin voittaa se joukkue, joka saa enemmän maaleja.

Kaikki palaa, kaikki polttaa

Sovitaan pelialue. Osallistujat juoksevat ympäri pelialuetta väistellen palloa. Kaikki osallistujat polttavat toisiaan. Peli lähtee liikkeelle, kun yksi osallistujista yrittää polttaa toista palloa heittämällä. Pallon kanssa saa liikkua kolme askelta. Kuka vain osallistujista saa ottaa pallon maasta ja yrittää polttaa toisia. Jos osallistuja, jota yritetään polttaa, saa heitosta kopin, palaa tällöin pallon heittänyt osallistuja. Pelissä palaa myös, jos pallo osuu vyötärön alapuolelle. Palanut joutuu pelialueen ulkopuolelle ja hänen täytyy muistaa, kuka hänet poltti. Kun palaneen pelaajan polttanut pelaaja palaa ja joutuu pelialueen ulkopuolelle, saa aiemmin palanut pelaaja palata takaisin pelialueelle. Eli kaikki saman pelaajan polttamat osallistujat saavat palata pelialueelle ja jatkaa peliä, kun heidät polttanut pelaaja itse palaa. Peliä voidaan vaikeuttaa ottamalla toinen pallo peliin. Peli päättyy, kun peli vihelletään poikki, tai jos joku osallistujista onnistuu polttamaan kaikki muut osallistujat.

10.2.2011

Meren Ahti

Yksi osallistuja on leikkialueen keskellä ja huutaa: "Kuka pelkää meren Ahtia?". Tällöin muut lähtevät juoksemaan kentän laidalta toiselle ja yrittävät juosta meren Ahtia pakoon. Jos meren Ahti saa jonkun kiinni, tulee hänestä merikasvi, joka jää paikalleen seisomaan ja yrittää koskea ohi juokseviin leikkijöihin ja tehdä heistä uusia kasveja. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki osallistujat ovat jäänet kiinni, ja muuttuneet merikasveiksi.

Rotat ja revot

Jaetaan osallistujat kahteen yhtä suureen ryhmään. Ryhmät asettuvat leikkialueen keskelle vastakkain niin, että kaikilla osallistujilla on joku vastakkaisesta joukkueesta suoraan vastapäätä. Joukkueet voivat asettua esimerkiksi tietyille viivoille riveihin. Toinen joukkue on nimeltään revot ja toinen rotat. Leikin ohjaaja huutaa joko revot tai rotat ja silloin huudettu joukkue kääntyy ympäri ja lähtee juoksemaan kohti turvaa, kun samalla joukkue, jota ei huudettu, lähtee ottamaan kiinni huudettuja joukkuelaisia. Jos joukkuelaisista joku saadaan kiinni ennen turvaan pääsyä, siirtyy kiinnijäänyt vastakkaisen joukkueen puolelle. Turvana on joukkueen omalla puolella oleva leikkialueen takaraja, eli esimerkiksi, kun koskee

takarajana olevaan seinään, on turvassa. Pelin voittaa se joukkue, joka on ensimmäiseksi saanut vastakkaisen joukkueen kaikki jäsenet omaan joukkueeseensa.

Mummo, susi ja metsästäjä

Osallistujat jaetaan kahteen yhtä suureen ryhmään. Ryhmät asettuvat leikkialueen keskelle vastakkain riveihin niin, että kaikilla osallistujilla on joku toisesta ryhmästä suoraan vastapäätä. Ryhmät voivat asettua esimerkiksi tietyille viivoille. Vastakkain olevista osallistujista tulee pari ja leikissä yritetään ottaa vain tätä omaa paria kiinni. Ensin ryhmät kääntyvät selin toisiaan vasten, jotta leikin ohjaaja voi näyttää ryhmille heidän roolinsa ilman, että toinen ryhmä näkee. Ohjaaja antaa ryhmille eri roolit, joko mummon, suden tai metsästäjän. Tämän jälkeen ryhmät kääntyvät takaisin kasvot vastakkain. Kun ohjaaja sanoo: yksi, kaksi, kolme, NYT, parit näyttävät toisilleen omaa rooliaan, ja miettivät, kumpi voittaa kumman.

Mummo voittaa metsästäjän, koska mummo hurmaa metsästäjän. Metsästäjä voittaa suden, koska metsästäjä ampuu sen. Susi voittaa mummon, koska susi syö mummon. Mummoa esitetään menemällä hieman kyyryyn, hymyilemällä ja tekemällä käsillä kudontaliikettä. Metsästäjää esitetään osoittamalla eteenpäin käsiväärillä. Sutta esitetään nostamalla kädet kohti kattoa, laittamalla sormet haralleen ja koukkuun, jalat pieneen haara-asentoon ja polvia koukkuun.

Parien täytyy siis nopeasti reagoida toisen liikkeeseen ja miettiä, voitanko minä. Se, kumman rooli voittaa, yrittää ottaa parinsa kiinni ennen kuin tämä ehtii turvaan. Hävinnyttä roolia esittänyt yrittää siis juosta nopeasti turvaan oman puolen leikkialueen takarajalle, eli koskettamaan päätyseinää. Leikkiä jatketaan siten, että parit palaavat omille riveilleen leikkialueen keskelle, ohjaaja näyttää heille uudet roolit ja reagointi / nopeus –leikki jatkuu erilaisena. Leikkiä voidaan leikkiä siihen asti, että molemmat ryhmät ovat saaneet esittää kaikkia eri rooleja.

Kuningaspallo

Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen. Pelialue jaetaan puoliksi siten, että toinen joukkue on pelialueen toisella puolella ja toinen toisella. Pelialueen keskiviivalle, molempien joukkueiden alueen eturajalle, laitetaan yksi pallo (esim. koripallo). Kaikille osallistujille annetaan pienempi pallo, kuin keskellä oleva. Joukkueet yrittävät saada keskellä olevan pallon vierimään vastakkaisen joukkueen puolelle heittämällä keskellä olevaa palloa omilla pikkupalloillaan. Joukkueet saavat heittää pallojaan vain sovittujen viivojen takaa, läheltä joukkueen oman alueen takarajaa. Kun keskellä ollut pallo vierii vastakkaisen joukkueen puolelle, saa pisteen. Peli menee poikki kolmesta pisteestä.

Kaikki palaa, kaikki polttaa

14.2.2011, Judosali

Ambulanssihippa

Yksi pelaajista on hippa, joka yrittää saada muita kiinni. Kun hän saa, tulee kiinniotetun jäädä paikoilleen pomppimaan. Kaksi muuta pelaajaa voivat pelastaa kiinniotetun laittamalla kädet tämän ympärille ja kuljettamalla hänet ambulanssiin. Kun kiinniotettu on kuljetettu ambulanssiin, voivat kaikki kolme jatkaa hippaleikkiä tavallisesti. Ambulanssina voi toimia esimerkiksi patja. Hippaa vaihdellaan.

Parihippa

Osallistujat jaetaan pareiksi. Parit yrittävät koskettaa oman parinsa polvitaivetta, kun osuu, saa pisteen. Molemmat yrittävät siis koskettaa oman parinsa polvitaivetta saadakseen pisteen. Samalla täytyy yrittää väistellä, ettei kaveri saa kosketettua omaa polvitaivetta. Tätä jatketaan kunnes on tullut lämmin ja ohjaaja lopettaa leikin.

Hoovertaistelu

Osallistujat jaetaan pareiksi. Parit asettuvat hoover-asentoon vastakkain eli niin, että he ovat omien käsiensä varassa, polvet ovat ilmassa ja vain varpaat ja kämmenet koskettavat lattiaa. Molemmat yrittävät saada samaan aikaan vastustajan käden "pettämään" läppäämällä vastustajan käsivarsia, jolloin vastustaja kaatuu maahan mahalleen. Kun tämä onnistuu, saa pisteen. Tätä jatketaan, kunnes ohjaaja lopettaa leikin.

Hämähäkkijalis

Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen. Pelaajien tulee liikkua hämähäkiasennossa, eli niin että vain jalkapohjat ja kämmenet osuvat lattiaan ja pyly nostetaan irti lattiasta. Palloa saa liikuttaa vain potkimalla. Molemmille joukkueille merkataan maalit tötsillä. Pelin voittaa se joukkue, kummalla on enemmän maaleja peliajan päättyessä.

Konttauspallo

Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen. Pelaajat saavat liikkua vain kontaten. Pallon saa ottaa kiinni käsiin ja palloa liikutetaan heittämällä pelaajalta toiselle. Molemmille joukkueille merkitään maalit, esim. tötsillä tai patjoilla. Pelin voittaa se joukkue, kumpi on saanut enemmän maaleja peliajan päättyessä.

Akrobatikokeiluja

Ryhmäläiset saavat kokeilla matoilla kuperkeikkoja, karrynpyöriä, kierimistä, matoja.

Jännitysrentous

Jokainen ryhmäläinen valitsee itselleen rauhallisen paikan salin lattialta ja menee selinmakuulle. Aluksi ryhmäläiset sulkevat silmänsä ja rentoutuvat. Seuraavaksi ohjaaja pyytää ryhmäläisiä ajattelemaan oikeaa käsivartta ja jännittämään sen ja painamaan alustaa vasten. Jännitys pidetään noin 10 sekuntia, jonka jälkeen

ohjaaja sanoo, että käden saa rentouttaa. Tämä sama jännitys-rentous harjoitus tehdään myös toiselle kädelle ja molemmille jaloille. Tämän jälkeen jännitetään vielä napa ja alaselkä kiinni alustaan ja pidetään jännitys noin 10 sekuntia, ja aivan viimeiseksi vedetään leukaa rintaa kohti ja painetaan päätä alustaa vasten. Lopuksi ryhmäläiset jäävät makaamaan lattialle aivan rentoina muutamaksi minuutiksi.

17.2.2011, luistelukerta

Lämmittely

Luistellaan kentän päästä päähän makkaroita, takaperin, nopeita jarrutuksia, liukuja ja pujottelua.

Maa-meri-laiva

Merkitään jälle maan, meren ja laivan kohdat, esimerkiksi törpöillä. Ohjaaja huutaa jonkun edellisistä vaihtoehtoista ja osallistujat luistelevat kyseiseen paikkaan mahdollisimman nopeasti. Luistelutyylejä voidaan vaihdella.

T-hippa

Valitaan osallistujista yksi hippa, joka yrittää ottaa muita osallistujia kiinni. Kun hippa saa jonkun kiinni, tulee kiinniotetun jäädä t-asentoon paikalleen. Kiinniotettu voidaan pelastaa kiertämällä hänet ympäri. Hippaa vaihdetaan usein.

Ringette

Peliin tarvitaan kaikille osallistujille ringettemaila, eli suora mailan varsi, ja pieni kuminen rengas. Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen ja molemmilla joukkueilla on kapea maali, mutta ei maalivahtia. Maali voidaan tehdä esimerkiksi tötteröistä. Joukkueet yrittävät saada renkaan vastakkaisen joukkueen maaliin. Rengasta kuljetetaan mailalla. Toisen pelaajan mailaa ei saa lyödä siten, että se nousee ilmaan. Pelin voittaa se joukkue, joka on tehnyt enemmän maaleja.

Parikuljetus

Jaetaan osallistujat pareiksi. Kuljetetaan paria ympäri jäätä ringettemailoista kiinni pitäen. Parin kanssa asetutaan peräkkäin, jolloin molemmat pitävät mailojen päistä kiinni. Ensimmäisenä oleva lähtee kuljettamaan paria etuperin luistellen ja perässä tuleva pari liikuu eteenpäin. Tämän jälkeen ensimmäisenä oleva pari kääntyy ympäri ja jatkaa parinsa kuljetusta takaperin luistellen. Osia vaihdetaan.

21.2.2011

Hännänryöstö

Kaikille osallistujille jaetaan hännät, jotka kiinnitetään taakse, esimerkiksi housun reunaan. Kaikki osallistujat yrittävät ryöstää häntiä toisiltaan ja suojella omaa häntäänsä. Ryöstettyjä häntiä pidetään kädessä ja yhden hännän täytyy olla aina housuissa. Eniten häntiä ryöstänyt voittaa.

Varjo

Kaikki ryhmäläiset asettuvat varjon ympärille ja ottavat kiinni yhdestä lenkistä. Juostaan ja laukataan myötä- ja vastapäivään varjon lenkistä kiinni pitäen, jolloin varjo pyörii paikallaan.

Paikoillaan ollen tehdään erikokoisia ”aaltoja” varjolla, siitä kiinni pitäen ja sitä ravistellen. Aloitetaan pienillä aalloilla ja tehdään niitä kyykyssä ja nousta hitaasti seisomaan, samalla aaltojen koko kasvaa. Suurimpia aaltoja tehdään hypäten, jolloin varjo nousee kaikkein korkeimmalle.

Laitetaan erikokoisia pehmeitä palloja varjon keskelle ja pidetään omasta varjon lenkistä kiinni. Tehdään erikokoisia aaltoja varjolla, pienistä aalloista aloittaen, ja yritetään pitää pallot varjolla, etteivät ne pomppaisi varjon reunojen yli.

Tehdään jättiaaltoja, jolloin varjo on kuin sirkusteltoa, ja kolmannella aallolla kaikki varjosta kiinnipitäjät menevät varjon sisään ja vetävät omat lenkkinsä peppunsa alle, jolloin ilmaa jää varjon sisään ja se pysyy ns. telttana koholla.

Varjorentoutus

Puolet ryhmäläisistä menee varjon alle selinmakuulle ja puolet pitää varjoa ilmassa, eli kiinni lenkeistä, asettuen tasaisesti varjon ympärille. Varjolla tehdään erikokoisia aaltoja, jolloin varjon alla olevat saavat nauttia ilmavirroista. Rooleja vaihdetaan.

Keppijumppa musiikilla

- Marssia ja kepin pyörytys edessä
- Askel viereen ja hartioiden pyörytys, kepin veto taakse
- Kepillä kosketus jalkapohjan sisäsyryään
- Keppi pään taakse ja kierrot puolelta toiselle
- Keppi niskan takana ja kyykkäys alas
- Kyykkäys alas ja kepin nosto samalla vaakatasoon, hartioiden korkeudelle
- Kepillä melonta
- Tasapainoilua: kaikki osallistujat ovat kontallaan lattialla ja keppi laitetaan selkärangan päälle. Kepin tulee pysyä selän päällä. Liikettä voidaan vaikeuttaa, niin että yrittää nostaa toista kättä tai jalkaa irti lattiasta. Jos tämäkin onnistuu, vaikeutetaan liikettä, siten että nostetaan yhtä aikaa vastakkaista kättä ja jalkaa irti lattiasta. Tavoitteena on saada keppi pysymään selän päällä.
- Lopuksi muodostetaan iso piiri, niin että jokaisella on tilaa ympärillään. Valitaan joukosta yksi, joka alkaa tehdä kepillä jotakin liikettä ja muut matkivat häntä. Liikkeen keksijä saa sanoa, jonkun piirissä olevan nimen,

joka saa keksiä seuraavan liikkeen. Tätä jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet keksiä ainakin yhden liikkeen.

Voimistelunauhat

Ryhmäläiset saavat oman voimistelunauhan. Nauhalla kokeillaan tehdä erilaisia kuvioita ja lähteä liikkumaan nauhan kanssa. Nauhalla tehdään serpentiiniä, isoja ympyröitä sivuilla ja pään päällä, matoja ja kahdeksikkoa edessä.

24.2.2011

Loppukyselyjen, palautekyselyjen ja tehtäväkirjojen täyttö ja kerääminen.

Pallohieronta pareittain

Toinen pareista asettuu päinmakuulle patjalle ja toinen hieroo parin sormenpäistä varpasiin, käyden läpi kaikki kehonosat palloa pyöritellen. Rauhallinen musiikki soi taustalla. Vaihdetaan osia.

Diplomien jako ryhmäläisille.