

LIKUNTALEIKKEJÄ

Ulla Klemettinen

TAKAISIN LUONTOON

Nykyään suurin osa ihmisistä asuu kaupungeissa tiheään asutuissa taajamissa, joissa kosketukset elävään luontoon saattavat jäädä puiston puihin ja ankkalameen. Jatkuvan kiireisen elämänrytmin ihmisillä ei ole aikaa kulkea metsissä, nauttia luonnon vapaudesta. Lapsilla harrastukset ovat siirtyneet entistä enemmän sisätiloihin ja samalla muuttuneet passiivisemmiksi. Televisio, videot ja tietokonepelien kyllästämillä kaupunkilaislapsille jo retki lähialueen metsiin hätkähdyttää. Hiljaisuus on heille kokemus, luonnossa liikkuminen seikkailua ja jännitystä.

Maastossa kulkeminen ja leikkiminen kehittävät lasta monipuolisesti. Motoriset perustaidot, kuten kävely, juoksu, hyppiminen, kiipeäminen, heiluminen, pyöriminen, heittäminen ja työntäminen kehittyvät huomaamatta erilaisissa leikeissä. Metsän maastopohjan vaihtelevuus antaa entistä enemmän liikunnan mahdollisuuksia. Emotionaalisella alueella voidaan saavuttaa valtavasti kokemuksia liikkumalla luonnossa eri tavoin: valoisalla, pimeällä eri vuoden aikoina, yhdessä ja yksin. Tiedollisesti voidaan oppia luonnosta paljon liikkumalla ja sitä tarkkaillen.

Suunnistus on perinteisesti metsien urheilua. Se on luonteeltaan kokonaisvaltaista liikuntaa, joka edellyttää fyysisen ja motorisen toiminnan ohella tietoja, niiden soveltamista sekä emotionaalista virittäytymistä. Suunnistuksen opetus voidaan aloittaa jo varhain, mutta koska lapsen mielenkiinto lapsen teoreettisiin kysymyksiin on sangen lyhyt, voidaan maastoon tutustuminen ja siellä liikkumisen opettelu aloittaa maastoleikein ja retkin.

MITÄ LEIKKI ON

Tavallisesti leikki liitetään lapseen. Jokainen terve lapsi leikkii, leikki on lapsen työtä. Leikki koetaan usein helpoksi, joten sitä pidetään tyypillisenä lasten toimintana. Leikkiä ei pidetä yhtä arvokkaana kuin aikuisten työtä. Leikki on kuitenkin usein tärkeämpää kuin itse työ. Aikuisenkin työ voi olla leikkiä. Monet tutkijat painottavat, että leikkiminen on välttämätöntä myös nuorelle ja aikuiselle.

Leikin tarkoitus on tuottaa iloa ja mielihyvää leikkijälle. Toisaalta on todettava, että lapset eivät aina leiki itsensä vuoksi vaan ovat hyvin tosissaan. Leikki ei ole aina ”leikkiä”.

Leikille on kuitenkin ominaista, että jo itse toiminta, leikki, on ilo sinänsä. Leikissä päämääränä ei ole voitto vaan, itse toiminta, joka tähtää voittoon ja suoritukseen. Tämä antaa leikkiin tarvittavan jännityksen ja mielenkiinnon.

Lapsen normaalin kehityksen kannalta leikkiminen on välttämätöntä. Leikin avulla lapsi oppii ympärillään olevaan elämään. Samalla hän muovaa omaa persoonallisuuttaan ja oppii tuntemaan itseään ja mahdollisuuksiaan.

Leikkityyppejä

Lapsen ja nuoren kehitystasosta riippuu, millaisia muotoja leikki saa. Joitakin leikkejä leikitään lapsuudessa ja niihin tarvitaan usein leluja. Hieman vanhempana kiinnostavat ryhmäleikit ja kehityksen myötä lapsi pystyy leikkimään vaikeampia ja älyllisesti vaativampia leikkejä.

- 1) Liikuntaleikit - ihmisen ensimmäiset leikit
 - *Toimintaleikit
 - *Harjoitteluleikit
- 2) Roolileikit – lapsi jäljittelee aikuisia
- 3) Sääntöleikit
- 4) Opetukselliset leikit – Ohjattuja ja tavoitteellisia

Leikin tuntomerkkejä

On vaikeaa sanoa tarkalleen, mikä on leikki, mutta leikillä on kuitenkin muutama tyypillinen tuntomerkki:

Vapaus, vaihtoehtoisuus

- Lapset leikkivät, koska se on hauskaa.
- Pakosta ei synny mitään todellista leikkiä

Leikki tuottaa mielihyvää ja jännitystä

- leikin alkaessa kaikki on vielä epävarmaa. Se tekee leikistä jännittävän ja jännitys kiehtoo ihmisen mieltä. Samalla syöksähtää adrenaliinia vereen. Ihmisen suorituskyky nousee ja henkinen toiminta on huipussaan. Tämä kokemus ottaa ihmisen kokonaan.

Epätavallinen kokemus

- Jokainen tietää, ettei leikki ole totta ja se on kuitenkin samalla totta. Leiki irrottaa leikkijän hetkeksi elämän tavan omaisesta rutiinista.

Leikillä on alku ja loppu

- Leikillä on selvät rajansa, omat sääntönsä ja järjestyksensä.

Uudelleen ja uudelleen

- Leikki ei lopu, vaikka sitä olisi jo leikitty kerran. Leikki voidaan leikkiä uudelleen. Monet leikit siirtyvät sukupolvelta toiselle.

Suosittelava leikki

Kun leikki valitaan, tulee ensin selvittää mihin sillä pyritään, mitä tavoitteita se palvelee. Hyvän leikin tuntee toimivuudesta ja yleensä se sisältää seuraavia suositeltavan leikin tuntomerkkejä.

- virkistää ja antaa vaihtelua
- katkaisee tavallisen elämän tai toiminnan rytmin
- opettaa uutta
- opettaa toimimaan yhdessä toisten kanssa
- poistaa ujoutta ja turhaa jäykkyyttä
- vapauttaa ilmapiiriä
- antaa itseluottamusta
- poistaa aggressioita hyväksyttävällä tavalla
- auttaa tutustumaan toisiin
- auttaa löytämään omat kyvyt ja lahjat
- antaa uusia oivalluksia
- antaa monille tilaisuuden osallistua

Hyvä leikki takaa myös leikkijän henkisen ja ruumiillisen (Fyysisen) turvallisuuden.

Henkinen turvallisuus tarkoittaa sitä, että leikkiin osallistuja kokee sen virkistävän ja miellyttävän. Leikin alkuperäinen tarkoitus ei koskaan ole ollut toisen nolaaminen, vaan mielihyvän tuottaminen leikkijöilleen.

Ruumiillinen turvallisuus pitää myös taata. Hyvässä leikissä leikkijän ei tarvitse pelätä loukkaantuvansa. Leikkiympäristön pitää olla turvallinen. Etenkin jos leikitään side silmillä tai pimeässä, pitää leikin johtajan korostaa varovaisuutta. Vesileikeissä tulee varmistaa pohjan vaarattomuus ja varata pelastusvälineitä mahdollisen onnettomuuden varalta.

Leikin johtaminen

- 1) Leiki leikki aine itse ensin
- 2) Sinä johdat leikin, ei kukaan muu
- 3) Selitä leikin säännöt lyhyesti ja selkeästi
- 4) Tarvittaessa jaa ryhmät
- 5) Koeleikki
- 6) Innostu itse leikistä
- 7) Valvo samalla leikki
- 8) Ole oikeudenmukainen ja samalla johdonmukainen
- 9) Lopeta leikki oikeaan aikaan
- 10) Käytä psykologista silmää
- 11) Merkitse uudet leikit muistiin

On itsestään selvää, että leikin johtajalla on merkittävä osuus onnistumiseen. Huolellisella valmistautumisella ja omalla innokkuudella saa kokemuksia, jotka kehittävät leikinjohtajan ominaisuuksia. Tarkkailemalla muita ohjaajia ja tutustumalla kirjallisuuteen saa hyviä malleja ja ideoita. Tekemällä oppii ja kokemuksen kautta kehittyä entistä paremmaksi leikinjohtajaksi.

- 1) Leiki leikki aina itse ensin

Älä koskaan johda leikkiä varsinkaan suuremmalle ryhmälle, ellet ole itse leikkinyt leikkiä aikaisemmin. Kokeile leikki yksin tai pienryhmässä, tai katsele kun joku muu johtaa leikin. Näin saat leikkiin todellisen tuntuman.

- 2) Sinä johdat leikin, ei kukaan muu

On tärkeää hallita leikin kulku. Sinun tulee tuntea leikki, jotta voisit ottaa yllätykset huomioon. Leikkijöillä on turvallinen olo, kun he tuntevat, että hallitsevat leikin.

- 3) Selitä leikin säännöt lyhyesti ja selkeästi

Kerro tarkasti leikin säännöt ja varmista, että ne on ymmärretty. Kertaa yksityiskohdat ja anna mahdollisuus kysymyksiin.

- 4) Jaa tarvittaessa ryhmät

Pyri tasapuolisiin ryhmiin ja vaihtele jakomenetelmiä.

Esimerkkejä:

- Huutojako, jossa leikkijät vuorotellen valitsevat yhden lapsen. Näin voidaan valita puolet leikkijöistä ja loput jakaa leikin johtaja tasan kahteen joukkueeseen.
- Jako kolmeen. Ykköset muodostavat oman ryhmän, samoin kakkoset ja kolmoset.
- Jaetaan lappuja, joissa on numeroita. Samat numerot kuuluvat samaan ryhmään. Voidaan jakaa myös perhelappuja.
- Postikortit leikataan neljään osaan. Palat jaetaan leikkijöille ja ryhmän muodostaa yksi kokonainen kortti.
- Jaetaan laput joissa on eläinten nimiä. Äännellen etsitään samalla tavalla ääntelehtiviä eläimiä, jotka muodostavat ryhmän.
- Toisinaan lasten valitsevat ryhmät.

- 5) Leikin kokeilu

Anna leikkijöille mahdollisuus harjoitella leikki, jotta varsinaisessa leikissä kaikki tietävät mitä tehdään. Tässä vaiheessa voidaan vielä esittää tarkentavia kysymyksiä ja täsmentää ydinkohdat.

6) Innostu itse leikistä

Ole hyvänä esimerkkinä leikkijöille. Innostu itse leikkiin, niin leikkijätkin innostuvat. Hapan ja välinpitämätön leikinjohtaja epäonnistuu.

7) Valvo leikkiä

Vaikka innostutkin leikistä, valvo samalla, että kaikki sujuu turvallisesti ja sääntöjen mukaan. Keskeytä leikki, jos siinä ilmenee jokin väärätekijä tai leikki menee liian rajuksi. Leikki on sinun vastuullasi, ei leikkijöiden. Sinä olet leikin johtaja

8) Ole oikeudenmukainen ja samalla johdonmukainen

Pidä kiinni sovitusta säännöistä, vaikka jotkut leikkijöistä vaatisivatkin toisin. Jousta kuitenkin tilanteen mukaan, mutta ole oikeudenmukainen. Muista, että samasta leikistä on useita variaatioita ja voit keksiä omasi tilanteen vaatimusten mukaan.

9) Lopeta oikeaan aikaan

leikin pitää tuottaa leikkijälle nautintoa ja mielihyvää. Leikin pitäisi loppua silloin, kun se tuntuu vielä hyvältä. Pyri aistimaan leikin huippukohta ja lopeta pian sen jälkeen, jottei tunnelma pääse laskemaan liiaksi. Jos leikkijät haluavat ponnekkaasti lopettaa, älä johda väkisin leikkiä läpi.

10) Käytä psykologista silmää

Älä pakota ketään mukaan väkisin, mutta rohkaise leikkiin. Ota erityisesti huomioon arat ja hiljaiset.

11) Merkitse muistiin uudet leikit

Jos koet jossakin uuden leikin, kirjoita se heti muistiin. Leikeillä on taipumus unohtua, mutta paperilla ne säilyvät ja ovat helposti palautettavissa mieleen. Näin leikkivarastosi karttuu ja sinulla on enemmän mahdollisuuksia löytää sopivia leikkejä erilaisiin tilanteisiin.

Metsä leikkikenttänä

Metsä on monipuolinen paikka lapsen leikkeihin, mutta aivan liian vähän hyödynnetty. Tiukasti taistellaan salivuoroista ja halliajoista, vaikka osa lasten harjoituksista voitaisiin toteuttaa raittiissa ilmassa; ulkona metsässä. Jokamiehen oikeudet antavat mahdollisuuden liikkua metsän laajalla leikkikentällä ohjaajan mielikuvituksen ja innokkuuden mukaan.

Jokamiehen oikeuksien mukaan meillä on oikeus:

- Kulkea jalan, hiihtäen tai pyöräillen toisen maalla kunhan siitä ei aiheudu kohtuutonta haittaa.
- Liikkua vesialueilla sekä ankkuroida vene tilapäisesti vahinkoa tai häiriötä tuottamatta.
- Ottaa juomavettä vesistöistä tai lähteestä.
- Kerätä luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia, mikäli niistä ei toisin säädetty.
- Onkia ilman kalastuskorttia oman kunnan alueella.

Meillä ei ole ilman maanomistajan lupaa oikeutta:

- Avotulen tekoon maastossa
- Ajaa moottoriajoneuvolla toisen maalla
- Ottaa sammalta, jäkälää, turvetta, multaa, savea, soraa tai kiveä
- Katkoa oksia tai muutoin vahingoittaa tai kaataa kasvavaa puuta

Hyvässä maastoleikissä yhdistyy kaksi asiaa: ruumiillinen ponnistus ja henkinen toiminta. Nämä asiat maastossa eri tavoin riippuen leikin luonteesta ja tarkoituksesta. Leikeissä, joissa joudutaan miettimään etenemistapaa tai piilopaikkaa lapsilla on mahdollisuus käyttää kekseliäisyyttä ja mielikuvitustaan.

Tyypillisiä maastoleikkejä ovat:

- Kahden tai useamman joukkueen taistelutilanne
- Jäljitysleikit, joissa liikutaan konkreettisten tai älyllisten vihjeiden viitoittamaa reittiä
- Etsintäleikit, joissa haetaan mahdollisimman nopeasti haluttu asia
- Luontopolut ja rastiradat, joissa kuljetaan ohjattua reittiä ja matkan varrella on rasteja, joilla on älyllisiä tai toiminnallisia tehtäviä.
- Ketteryys – ja Tarzanradat, joilla kehitetään ketteryyttä, tasapainoa, voimaa, nokkeluutta jne.
- Hippaleikit, joita voi varioida olosuhteiden mukaan

LEIKKIVINKKEJÄ HARJOITUKSIIN

1 TUTUSTUSMUSLEIKIT

Leikkien avulla oppii toisten nimiä ja ne auttavat poistamaan turhaa jäykkyyttä ja luomaan myönteistä ilmapiiriä.

1.1 Käkärämänty

Leikkijöitä 7 - 15, sopivin 10 henkeä. Sopivin ikäryhmä 8 - 12.

Leikkijät istuvat piirissä. Tehdään yhdessä käsillä samassa tahdissa liikkeitä: kädet polviin, kädet yhteen, oikea käsi peukalo pystyssä olkapää yli taakse ja vasen käsi samoin. Kun leikkijä vie oikean kätensä peukalon taakse, hän sanoo samalla oman nimensä. Kun hän vie vasenta peukaloa taakse, hän sanoo jonkun toisen piirissä olijan nimen. Se jonka nimi sanotaan, jatkaa käsien rytmissä: sanoo ensin oman nimensä ja sitten jonkun toisen nimen, jne, Leikkiä voidaan vaikeuttaa vähitellen lisäämällä tempoa.

1.2 Sip sap

Asetutaan ympyrään. Ympyrän keskellä on henkilö, joka osoittaa jotakuta ja sanoo *sip*. Osoitettu sanoo oikealla puolellaan olevan nimen. Kun keskellä olija sanoo *sap*, sanoo osoitettu vasemmalla puolellaan olevan nimen. Jos keskellä olija sanoo *sip sap*, kaikki vaihtavat paikkoja. Jos osoitettu ei tiedä, tai sanoo väärin, hän joutuu keskelle.

1.3 Parit

Sopivin ikäryhmä 3 - 10 vuotta.

Lapset saavat juosta, hyppiä, loikkia ja liikkua vapaasti. Kun kuuluu merkkihuuto *Pari!*, he tarttuvat äkkiä lähellä olevan toverin käteen kiinni ja jähmettyvät yhdessä paikoilleen. Kun kädet irrotetaan, toisesta lapsesta tulee "peilikuva", joka matkii kaikkea mitä toveri tekee. Kumpikin on vuorillaan "peilikuva". Sovitusta merkistä lapset lähtevät jälleen vapaasti liikkumaan, kunnes kuuluu *Pari!* nyt jokaisen on etsittävä itselleen uusi pari.

Jos toivotaan esittelyä, voidaan yhdistää se tähän: "Hei, olen Jaana, kuka sinä olet?"

1.4 Sosiaalikävely

Leikkijöitä sopivimmillaan 15 - 20. Sopivin ikä 7 -20. Leikin kesto aika pudotuspelinä 10 -15 min.

Leikin johtajan merkistä osanottajat alkavat kävellä aivan sinne tänne rajatulla alueella. Puhuminen on kielletty, samoin porukoissa liikkuminen. Leikin johtaja huutaa yhtäkkiä numeron ja jonkun kehonosan, esim. viisi kantapäätä. Osallistujien on heti muodostettava viiden hengen ryhmiä ja asetettava yhteen viisi kantapäätä, yksi kultakin. Ne, jotka eivät mahdu mihinkään ryhmään tai joiden ryhmä jää vajaaksi, putoavat pois (tai toimivat yhdessä seuraavan tehtävän antajina). Leikki päättyy, kun jäljellä on vain kaksi osallistujaa (tai jonkin sovitun ajan kuluttua).

2 LEIKKEJÄ RYHMÄN KIINTEYTTÄMISEKSI

2.1 Järjestyneet jonot

Leikkijät ovat 4-6 hengen ryhmissä. Ryhmä muodostaa mahdollisimman nopeasti jonoja leikinohjaajan antaman tehtävän mukaan. Esim. *Muodostakaa jono* a) pienimmästä suurimpaan, b) etunimen ensimmäisen kirjaimen mukaan aakkosten loppupäästä alkupäähän, c) hiusten värin mukaan tummimmasta vaaleimpaan, d) pikkurillin pituuden mukaan lyhimmästä pisimpään, e) puhelinnumeron yhteenlasketun summan mukaan pienimmästä suurimpaan. Jos ei puhelinta, summa on 30.

Tämä leikki sopii heti ryhmien muodostamisen jälkeen esim. kurssilla tai leirillä. Leikki kiinteyttää ryhmää ja opettaa ryhmän jäseniä tuntemaan toisiaan.

2.2 Seuraa johtajaa

Ryhmä liikkuu vapaasti lattialla tai sovitulla alueella ulkona. joku leikkijöistä valitaan tarkkailijaksi. Hänen tehtävänä on saada selville, kuka jäljelle jääneestä joukosta on johtaja. Tarkkailija poistuu ensiksi huoneesta tai menee nurkan taakse siksi aikaa, kun leikkijät valitsevat joukostaan johtajan. Johtaja johtaa ryhmän liikkumista, liikuttelee käsiään, nostaa jalkojaan, ottaa tanssiaskeleita, irvistelee. Muu joukko tekee mukana. Ryhmä kulkee myös vapaasti lattialla eri suuntiin. Liikkeet katsotaan naapureista, eikä aina leikinjohtajasta, jotta tarkkailija ei huomaisi kuka on johtaja. Tämä leikki hioo joukon yhteistoimintaa. Muutaman leikkikerran jälkeen johtajan löytäminen tavallisesti vaikeutuu.

2.3 Kymmenen esinettä

Leikkijöiden määrä vähintään 9.

Leikkijät jaetaan 3-4 hengen ryhmiin. Kukin ryhmä lähetetään hakemaan 10 mielivaltaista esinettä. Ryhmien saavuttua esineidensä kanssa, heidät määrätään esittämään lyhyt näytelmä ja lisäksi haetut 10 esinettä. Näytelmät esitetään siinä järjestyksessä, kun ryhmät palasivat hakumatkaltaan.

3 LIKUNTALEIKIT

3.1 Parihippa

Vähintään 5 leikkijää 3 -vuotiaista alkaen.

Yksi on hippa, muut ovat pareittain niin, että ovat peräjälkeen ja takimmainen pitää etummaisen vyötäröltä kiinni. Hippa yrittää läpätä takimmaista ja etummainen yrittää suojata (olla edessä, estää käsillä ym.) takimmaista. Kun hippa osuu takimmaista käsiin kyynärpästä ylöspäin tai muualle vartaloon, jää etummainen parista hipaksi. takimmainen siirtyy eteen ja hippa taakse eli uusi pari muodostuu takimmaisesta ja hipasta, ja etummainen on uusi hippa.

3.2 Haarahippa eli x-hippa

Hippa ottaa leikkiötä kiinni. Kun hippa on koskettanut, tulee jäädä X-asentoon ja siitä pelastuu kun joku ryömii jalkojen välistä.

3.3 Janne Jäämies ja Sanna Sulattaja

Janne Jäämiehellä on valkoinen liina, jonka kosketuksesta toiset leikkijät jähmettyvät. Sanna Sulattaja vapauttaa jähmetyksestä koskettamalla punaisella liinallaan. Merkistä vaihdetaan Jannea ja Sannaa.

Muunnelmia:

Jannen kosketuksesta aletaan tehdä jotakin liikettä, konkkausta, hyppelyä, tasapainoilua, pallon heittelyä, kuperkeikkoja tms.

Vapautuu, kun on suorittanut tehtävän, esim. 3 kuperkeikkaa ja pallon heitto koriin.

3.4 Pyykkipoika hippa

Jokainen leikkijä tarvitsee kolme tai useamman pyykkipojan. Aloituserkin jälkeen leikkijöiden on pysyttävä sovitun alueen sisäpuolella. He yrittävät kiinnittää omat pyykkipoikansa muiden leikkijöiden vaatteisiin ja samalla pyrkiä siihen etteivät muut leikkijät saa kiinnitettyä pyykkipoikiaan omiin vaatteisiinsa. Jos pyykkipoika putoaa kiinnitysvaiheessa, kuuluu se edelleen kiinnittäjälle. Sopimaksi katsomansa ajan jälkeen ohjaaja katkaisee pelin ja laskee, montako pyykkipoikaa leikkijöillä on. Myös kädessä olevat lasketaan. Leikin aluksi on sovittava, saako kiinnitettyjä pyykkipoikia kiinnittää edelleen seuraavalle. Henkilö, jolla on vähiten pyykkipoikia, on pelin voittaja.

3.5 Kyykkyhippa

Leikkijät valitsevat keskuudestaan hipan, jonka jälkeen päätetään, montako kyykkyä leikkijöillä on. Hipan ajaessa leikkijää takaa, on hän turvassa menemällä kyykkyy. Hippa ei saa jäädä kyykyssä olevan viereen vahtimaan. Kyykky on turvana niin monta kertaa kun alussa on sovittu.

3.6 Nenähippa

Valitaan yksi leikkijöistä hipaksi. Leikin alussa päätetään leikkialueen koosta, jotta kaikki leikkijät tietäisivät, mihin asti saa juosta. Hippa vaihtuu koskettaessa jotakin leikkijää. Hippa ei saa koskettaa sellaista, joka seisoo yhdellä jalalla ja pitää nenästään kiinni. Tässä asennossa ei saa olla pitkään, vaan on lähdettävä juoksemaan.

3.7 Pohjatuuli ja etelätuuli 1

Jaetaan leikkijät pohja – ja etelätuuliksi siten, että molempia tuulia on yhtä monta. Pohjatuulet yrittävät ottaa kiinni muita. Kun pohjatuuli onnistuu koskettamaan etelätuulta, tämä jäätyy kädet sivulle ojennettuna. Saadakseen hänet taas sulamaan toisen etelätuulen pitää koskettaa jähmettynyttä leikkijää.

3.8 Pohjatuuli ja etelätuuli 2

Valitaan pohjatuuliksi esimerkiksi kaksi leikkijää ja etelätuuleksi yksi. Pohjatuuli ottaa kiinni muita leikkijöitä, jotka tämän kosketuksesta jähmettyvät paikoilleen. Etelätuuli vapauttaa kosketuksellaan jähmettyneet uudelleen liikkeeseen. Pohjatuuli ei saa ottaa kiinni etelätuulta.

3.9 Puuhaukka

Jokainen valitsee itselleen puun, jossa asuu. Puut merkitään nauhalla. Yksi leikkijöistä on ilman puuta. Kun hän huutaa "talo paloi, pakko vaihtaa", täytyy leikkijöiden vaihtaa puuta. Ilman puuta ollut leikkijä yrittää saada itselleen puun toisten vaihtaessa puuta. Se joka jää ilman puuta jää uudeksi huutajaksi.

3.10 Puuhippa

Merkitään puita nauhalla muutama vähemmän kuin leikkijöitä. Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Puut ovat turvapaikkoja ja yhdessä puussa saa olla vain yksi leikkijä kerrallaan, joka joutuu lähtemään jos toinen leikkijä tulee samalle puulle. Samaan puuhun ei saa heti palata.

3.11 Metsämies

Yksi leikkijöistä on metsämiehenä, ja muut leikkijät ovat turvassa koskettaessaan puuta tai kantoa. Metsämiehen huutaessa "kuka pelkää metsämiestä" jokaisen on vaihdettava turvapaikkaa. Kiinni saadusta leikkijöistä tulee metsämiehiä, Voittaja on se, joka viimeiseksi muuttuu metsämieheksi.

3.12 Karhusilla

Määrätään karhu ja karhunpesä. Karhu lähtee piiloon sillä aikaa, kun toiset leikkijät silmät ummessa odottavat karhun pesässä. Määrärajan kuluttua lähtevät leikkijät etsimään karhua. Leikkijän, joka näkee karhun, on kiiruhdettava pesälle ja tehtävä matkalla löydöstään ilmoitus toisille leikkijöille, jotka myös pyrkivät takaisin pesään. Karhun nähnyt leikkijä ei kuitenkaan saa ilmoittaa paikka, missä on karhun nähnyt. Karhu puolestaan koettaa saada leikkijöitä kiinni ennen kuin he ennättävät pesälle. Leikkijästä, jonka karhu on saanut kiinni, tulee myös karhu. Jos karhu ehtii pesälle ennen muita, on hänen helppo ottaa kiinni palaavat etsijät. Ensimmäiseksi kiinni saatu tulee karhuksi seuraavalla kerralla.

3.13 Villihevosten kiinniotto

Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen; villihevosiin ja karjapaimeniin. Karjapaimenille jaetaan narut. Hevoset, joille kuiskataan numero, juoksentelevat preerialla (rajatulla alueella). Karjapaimenet saavat vastaavan numeron, jotta he voisivat pyydystä oikean hevosen. Merkin saatuaan hevoset juoksentelevat ympäriinsä huutaen koko ajan numeroaan. Jokainen karjapaimen etsii oman hevosensa, ottaa sen kiinni taputtamalla sitä ja sitoo sen kiinni etujalastaan (ranteesta). Seuraavalla kierroksella roolit vaihdetaan ja annetaan uudet numerot

3.14 Kissa ja hiiri

Leikki on hippaleikki. Leikkijöitä tarvitaan parillinen määrä. Leikkijät seisovat pareittain käsikynkässä. Yksi leikkijöistä valitaan hiireksi ja toinen kissaksi. Hiiri juoksee karkuun ja kissa ajaa häntä takaa. Hiiri pääsee turvaan niin, että hän tarttuu jotakin paikallaan seisovista leikkijöistä käsikynkkään. Näin paikallaan seisovasta parista se, joka jää laitaan, lähtee uudeksi hiireksi, jota kissa jahtaa. Kun kissa saa hiiren kiinni, vaihtuvat osat toisinpäin.

3.15 Lumikäytävät

Ulkona: Tallataan lumeen käytäviä, joissa mennään hippaa. Osa käytävistä voidaan rajata vain kiinniottajan käyttöön ja jokin paikka turvapaikaksi.

3.16 Ketjukiinniotto

Leikkijöitä 5 - 20. Sopivin ikä 7 - 15. Leikin kesto aika noin 10 min.

Rajattu alue. Yksi aloittaa ottamalla jonkun kiinni, nämä edelleen käsi kädessä ottavat kolmannen kiinni. Ketju pitenee aina kiinnitetuista, lopulta enää yksi kiinnitettävä jäljellä.

3.17 Tuhatjalkainen

Leikkijät jaetaan yhtä suuriin ryhmiin. Ryhmät asettuvat jonoon ja tarttuvat toistensa vyötäisiltä kiinni. Täten muodostunut tuhatjalkainen juoksee 10-15 metrin metkan maaliviivalle. Jos jono katkeaa, ryhmän täytyy palata takaisin lähtöviivalle. Leikistä voi tehdä useita sovelluksia, esim siten, että jokainen seisoo yhdellä jalalla. Taaempi pitää oikealla kädellään etummaisesta ilmassa olevasta nilkasta kiinni.

Leikkiä voidaan leikkiä myös ulkona maastossa. Haluttaessa voidaan tuhatjalkaiselle kasata erilaisia esteitä.

3.18 Hae esineitä

Pitää hakea esim. käpy tai mitä vain tietyllä kirjaimella alkavia esineitä. Leikissä voidaan antaa aika, esim. kolme minuuttia ja joukkueiden tehtävä on hakea esim. K-lla alkavia esineitä. Ajan loputtua joukkueiden esineet lasketaan, ja se joukkue on voittaja, millä on eniten esineitä.

3.19 Neljän tuulen leikki

Piirretään ulos ristimäiseen malliin neljä pesää: itä-, länsi-, etelä- ja pohjoispesä. Valitaan kuhunkin pesään yksi leikkijä kiinniottajaksi. Leikinohjaajan merkistä kunkin pesän valtiat lähtevät ottamaan pesiinsä vangiksi ympärillä juoksevia leikkijöitä. Pesän valtiaan kosketus riittää vangiksi joutumiseksi. Kun kaikki leikkijät on saatu kiinni, katsotaan, missä pesässä on eniten leikkijöitä.

3.20 Mustamies

Yksi kiinniottaja seisoo ja salin keskellä. Leikkijät ovat salin päässä. Kiinniottaja huutaa:” Kuka pelkää mustaa miestä?”. Tällöin leikkijät yrittävät juosta salin toiseen päähän niin, että eivät jää kiinni. Jos he jäävät kiinni, tulee myös heistä kiinniottajia. Lopuksi kaikki ovat jääneet keskelle kiinniottajiksi ja peli päättyy.

3.21 Hännäryöstö

Jokaisen leikkijän selän takana riippuu puoluenauha kiinnitettynä verkkarien vyötäröön. Merkin saatuaan kaikki yrittävät ryöstää toisiltaan mahdollisimman monta puoluenauhaa. Se, joka menettää nauhansa, joutuu pois pelistä.

3.22 Hanhi-emo ja kettu

Leikkijöistä muodostetaan kuuden henkilön ryhmiä. Jokaisessa ryhmässä yksi valitaan ketuksi ja toinen hanhiemoksi. Loput ryhmissä ovat hanhen poikasia. Hanhiemo on joukkueensa edessä ja poikaset ottavat emoa vyötäröltä kiinni. Kettu yrittää ottaa jonon viimeistä poikasta kiinni, mutta hanhiemo yrittää suojella poikiansa levittämällä esim. kätensä ketun eteen ja mutkittelemalla jonoaan. Kun kettu saa viimeisen poikasen kiinni, tulee ketusta uusi hanhiemo ja viimeisestä poikasesta kettu.

3.23 Maa, meri, laiva

Salin toisessa päässä on maa, toisessa meri ja keskellä salia laiva. Leikinvetäjä huutaa aina yhden paikan ja leikkijät juoksevat sinne. Leikistä voi aina pudottaa virheen tehneen ja viimeiseksi jääneen pois tai leikkiä niin, että kaikki pysyvät mukana.

3.24 Rotat ja revot

Puolet leikkijöistä ovat rottia ja toiset repoja. Pelaajat asettuvat leikkialueen keskiviivalle vierekkäisiin jonoihin, rotat omaan jonoon ja revot omaan jonoon. Leikin johtaja huutaa vuoron perään jomman kumman joukkueen nimen (rotat tai revot) ja se kumpi huudetaan, lähtee juoksemaan kotipesäänsä esim. salin oman joukkueensa puoleiseen päähän turvaan ja vastakkainen joukkue yrittää ottaa heitä kiinni. Kaikki jotka jäävät kiinni, vaihtuvat toiselle puolelle.

3.25 Terve, terve tässä Heikki

Kuin tervapata. Kiertäjä kiertää ringissä ja koskettaa jokaista ringissä olijaa ja sanoo moi. Yhden kohdalla hän sanoo moi moi ja näin he lähtevät juoksemaan ringiä eri suuntiin. Kun he kohtaavat ringin ulkokehällä, he ottavat käsikynkkään kiinni ja menevät lattialle selälleen, potkivat jaloilla ilmaan ja sanovat: "terve, terve tässä Heikki". Sen tehtyään juoksevat he kilpaa ringistä lähteneen paikalle ja kumpi kerkiää, saa jäädä siihen ja toinen taas kiertää.

3.26 Tulitikkiuaski viesti

Leikkijät jaetaan noin 4-6 henkilön joukkueiksi. Jokaista joukkuetta varten on täysi tulitikkiuaski. Tulitikut kannattaa laskea, että jokaisella joukkueella on yhtä monta tikkua. Tyhjä tikkuaaski on joukkueen edessä lähtöviivalla ja tulitikut on sopivan matkan päässä esim. lautasella. Lähtömerkin saatuaan joukkueen jäsenet viestin tavoin yksi kerrallaan hakee tulitikun ja laittaa tyhjään rasiaan.

Tikkuja haetaan niin kauan, että kaikki tikut on yksitellen siirretty rasiaan. Se joukkue on voittaja, joka on ensin valmis. Leikki on mukava nopeusharjoitus.

3.27 Chaplin-viesti

Joukkueet asettuvat jonoihin. Ensimmäiselle annetaan lautanen, pallo ja keppi. Kun lähtömerkki on annettu, hän pistää lautasen päähän, kepin käteen ja pallon polvien väliin. Kepillä kokoajan lattiaa koputtaen, hän kiertää tietyn matkan ja lähettää sitten matkaan seuraavan. Nopein joukkue on pelin voittaja.

3.28 Sanomalehtileikki

2 tai useampi joukkue

Leikkijät ovat joukkueittain jonossa. Maalissa, joka on tilasta riippuen 5-20 metrin päässä, on kutakin joukkuetta varten sanomalehti. Leikinjohtaja huutaa sanan, jossa on vähintään niin monta kirjainta kuin kussakin joukkueessa on leikkijöitä. Tämän jälkeen leikkijät juoksevat yksitellen sanomalehdestä hakemassa sanan kirjaimen. Näin he muodostavat vaaditun sanan joukkueensa eteen maahan. Nopein joukkue on voittaja. Sanat voivat olla vaikkapa suunnistuksesta.

3.29 Kilpasoutu

Muodostetaan noin kuuden henkilön joukkueita. Kukin joukkue muodostaa veneen siten, että leikkijät ovat jonoissa selin kulkusuuntaan paitsi viimeinen, joka on perämies. Selin kulkusuuntaan

3.30 Krokotiilijuoksu

Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen ja he asettuvat jonoon siten, että jokainen pitää käsiään edessä olevan olkapäällä tai vyötäisillä. Lähtömerkin saatuaan "krokotiilit" lähtevät liikkeelle tasajalkaa hyppäämällä. Jos krokotiili katkeaa, sen on yhdistyttävä jälleen, ja irronneen etupään on tällöin peräännyttävä paikalleen jääneeseen takapäähän kiinni. Kilpajuoksun voittaa krokotiili, joka ensimmäisenä tavoittaa sovitun maalin.

Voidaan leikkiä myös niin, että leikkijät ovat kyykyssä kädet toistensa olkapäällä ja ensimmäisellä on kädet ristissä rinnalla. Edetään kyykyhyppyin.

3.31 Rotat

Leikkijöiden määrä: vähintään 8

Tarvittavat välineet: herneitä ja kaulahuivi tms. kullekin leikkijälle

Piirretään suuri piiri, johon sirotellaan herneitä. Leikkijät "rotat", jaetaan sitten 3-5 henkisiin ryhmiin, ja ne asettuvat piirin ulkopuolelle ja piirtävät kukin ryhmä itselleen pienen ympyrän pesäksi. Jokaisella on kaulahuivi sidottuna vyötärölle hännäksi. Komennosta juoksevat kaikki rotat piirin sisälle ja keräävät kukin niin monta hennettä kuin mahdollista. Samalla ne piirin sisällä ollessaan koettavat ottaa hännän toisten ryhmien rotilta. Jos rotta kadottaa häntänsä, se voi ostaa johtajalta uuden hännän kolmella herneellä. Rotta ei saa piirin ulkopuolella eikä hännättä myöskään sen sisäpuolella kerätä herneitä eikä ahdistaa muita rottia. Ryhmät saavat pisteen jokaisesta pesään tuodusta herneestä ja kolme pistettä ryöstetystä ja säilytetystä hännästä. Ryhmä, jolla on eniten pisteitä voittaa.

3.32 Kukonkannukset

Leikkijät sitovat kukin noin 50cm:n pitkän paperisuikaleen vasempaan nilkkaansa. Johtajan annettua merkin, alkavat kaikki hypellä vasemmalla jalalla (tai oikealla riippuen siitä, kumman jalan nilkkaan suikale on kiinnitetty) ja koettavat polkea toisiltaan vasemmalla jalalla "kannuksen" pois. Leikkijä, jolta kannus katkeaa, putoaa pois pelistä.

3.33 Numerojuoksu jonosta

Leikkijät seisovat ryhmittäin jonoissa. Jokaisella lapsella on oma numeronsa. Kun ohjaaja huutaa jonkin numeroista, kyseinen leikkijä, jolla on tämä numero, lähtee juoksemaan edessä olevan merkin ympäri. Ensimmäisenä omalle paikalleen tullut leikkijä saa ryhmälleen pisteen.

3.34 Hännän polttaminen

Leikkijät on jaettu 4-6 hengen ryhmiin. Muiden muodostaessa piirin, yksi ryhmä vuorollaan on piirin sisällä. Se asettuu jonoon ja pitää toisiaan vyötäisiltä kiinni. Piirissä olevilla on pallo, jolla he

koettavat osua jonon viimeiseen jäsenenä jonon puolestaan yrittäessä liikkeillään suojata häntä. Kun viimeinen tulee "poltetuksi", hän joutuu pois leikistä ja polttamista jatketaan määrääjän tai kunnes kaikki on saatu poltetuksi. Sitten vaihdetaan keskelle toinen ryhmä. Se ryhmä, joka määrääjässä on menettänyt vähiten jäseniä tai joka kauimmin on kestänyt polttamista, voittaa leikin.

3.35 Omenaviesti

Leikkijät jaetaan joukkueisiin ja joukkueissa tulee olla parillinen määrä. Jokainen joukkue tarvitsee omenan tai pallo sopii myös mainiosti. Viesti kulkee niin, että yksi pari kerrallaan kiertää tietyn merkin omena kokoajan poskien välissä. Jos omena putoaa, tulee se nostaa takaisin poskien väliin ja matka jatkuu. Nopein joukkue on voittaja.

3.36 Viimeinen pari uunista ulos

Yksi leikkijöistä valitaan kiinniottajaksi. Muut leikkijät asettuvat pareittain käsi kädessä parijonoon. Kiinniottaja menee jonon eteen noin viiden metrin päähän jonosta ja kääntyy selin jonoon. Kiinniottaja huutaa: "viimeinen pari uunista ulos" ja silloin viimeinen pari irrottaa käsiotteen ja lähtevät kumpikin juoksemaan jonon sivusta eteenpäin. Kiinniottaja koettaa saada jommankumman parista kiinni ennen määrättyä rajaa. Kiinnisaadusta tulee kiinniottajan pari ja näin parittomasta tulee uusi kiinniottaja.

Muunnelma: Jonon takaa lähtevän parin on karkumatkallaan ylitettävä tietyt esteet loikaten, hypäten tai kiiveten. Jos ei ylitä esteitä päätyy huutajaksi. Huom: Jos ryhmä on suuri, perustetaan kaksi leikkiryhmää, että saa juosta riittävästi.

3.37 Kalaverkko

Yksi leikkijöistä on kalastaja ja muut kaloja. Maahan piirretään kakis rajaa, joiden välissä kalastaja on. Kalat ovat leikin alussa toisen viivan takana. Kun kalastaja huutaa; "Verkot on laskettu", täytyy kaikkien kalojen lähteä juoksemaan toista viivaa kohti. Ne, jotka kalastaja saa kiinni, jäävät verkoksi ts. he yrittävät ottaa muita kiinni käsi kädessä pitkänä ketjuna, joka ei saa katketa. Leikki jatkuu, kunnes kaikki kalat on saatu verkkoon.

4 MAASTOLEIKIT

Jäljitys- ja etsintäleikit

Jäljitys- ja etsintäleikit kehittävät lapsen tarkkaavaisuutta ja loogista ajattelua. Metsässä liikkuessa kehittyvät liikkuvuus, kimmoisuus, tasapaino ja koordinaatiokyky. Leikissä jännitystä luo kuviteltu tilanne, toisen etsiminen tai reitillä pysyminen. Paras leikkipaikka jäljitykseen on selkeästi rajattu alue, jolloin leikkialueen rajojen määrittämisessä ei ole epäselvyyksiä.

4.1 Jäljitä viheltäjä

Yksi leikkijä tai ryhmä piiloutuu maastoon siten, etteivät toiset leikkijät näe heidän piiloutumistaan. Jonkin ajan kuluttua muut lähtevät etsimään piiloutuneita kuunnellen, mistä kuuluvat piilossa olijojen pillinvihellykset. Aluksi vihellykset voivat olla kuuluvia ja piilopaikka suhteellisen lähellä. Myöhemmin etsimistä voidaan vaikeuttaa harventamalla ja hiljentämällä pillin puhalluksia sekä pidentämällä piilopaikan etäisyyttä. Vaikeutta saadaan lisää myös järjestämällä useita toimimaan yhtä aikaa käyttämällä erilaisia ääniä (kukkopilli, vihellyspilli, triangeli, kulkuset). Kukin ryhmä etsii yhden piiloon menijän.

4.2 Ketun takaa-ajo

Kaksi leikkijää mukana pussillinen paperinpalasia erkanevat joukosta ja lähtevät ohjaajan osoittamaan suuntaan pudotellen "jälkiä" aina noin 10-20 metrin välein. He saavat 5-10 minuutin etumatkan, jonka jälkeen "koirat" lähtevät seuraamaan "ketun" jälkiä. Kun "ketut" tulevat määrää paikkaan, he piiloutuvat. Jos "koirat" eivät löydä heitä 5-10 minuutin kuluttua piiloutumisesta, ketut ovat voittaneet.

4.3 Sillit purkissa

Leikkijät laskevat keskuudestaan piiloon menijän. Muut leikkijät laskevat ympärilleen vilkuilematta sataan. Laskettuaan sataan jokainen lähtee omalle suunnalleen etsimään piiloon mennyttä. Löydettyään hänet, jää löytäjä samaan piiloon. Leikki jatkuu, kunnes kaikki leikkijät ovat samassa piilossa. Se, joka ensimmäisenä löysi piilossa olijan, on seuraavalla kerralla piiloutuja.

4.4 Valon välähdys

Leikitään pimeässä. Leikkijät seisovat rivissä metsän reunassa. Noin 50-200 metrin päässä heistä on yksi leikkijä kädessään taskulamppu. Johtajan annettua vihellysmerkin, hän näyttää 15 sekunnin ajan valoa. Johtajan annettua uudelleenmerkin ja valon sammuttua lähtevät leikkijät etsimään valon näyttäjää. Joka ensimmäisenä löytää hänet, on voittaja ja saa vuorostaan ruveta valon näyttäjäksi.

4.5 Karttaluonnos

Kukin osanottaja piilottaa maastoon jonkin esineen ja piirtää luonnoksen kokoontumis- ja piilopaikan välisestä reitistä. Luonnos voi olla aivan yksinkertainen, mutta mittasuhteen ja ilmansuuntien on oltavat oikeat. Luonnokset sekoitetaan, ja kukin osanottaja ottaa yhden luonnoksen (omaansa ei saa ottaa) ja koettaa sen avulla hakea piilotetun esineen.

4.6 Etsi pian

Maastossa olevat leikkijät asettuvat ohjaajan ympärille. Ohjaaja antaa kullekin listan, johon on kirjoitettu 5 esineen nimeä (kuusenkäpy, tulitikku, muurahainen, höyhen, nappi). Leikkijöiden on mahdollisimman nopeasti etsittävä ympäristöstä listassa mainitut esineet, ja nopeimmin ohjaajalle oikeat esineet tuonut voittaa.

4.7 Luontoesineiden keräys

Leikinjohtaja antaa leikkijöille paperilapun kullekin ja lähettää heidät maastoon etsimään lapussa mainittuja luontoesineitä. Määräykset voivat olla esimerkiksi seuraavanlaisia

- 1) jotain ihmiselle hyödyllistä
- 2) jotain eläimelle hyödyllistä
- 3) sytykkeitä
- 4) jotain punaista
- 5) jotain pyöreää
- 6) rakennusaineita
- 7) jotain epätavallista
- 8) jotain kaunista

Leikkijöille asetetaan määräaika ja sen jälkeen kukin tuo kokoelmansa johtajalle. Yhteisesti arvostellaan kokoelmat ja parhaan kokoelman kerännyt voittaa.

4.8 Käpyjen keräys

Leikkijät seisovat ryhmittäin lähtöviivalla. Johtaja ilmoittaa määräajan, jonka kuluessa he saavat käydä etsimässä käpyjä. Joka määräajassa kantaa suurimman keon omalleen lähtöpaikalla, on voittaja. Voidaan myös leikkiä niin, että kävyt on asetettava jonoon ja kilpailla kuka saa pisimmän jonon.

5 MUITA MAASTOLEIKKEJÄ

Seuraavat leikit opettavat liikkumaan eri tavoin metsässä. Leikin tietyssä vaiheessa on kulkea varoen ja huomaamattomana, kun pian sen jälkeen vaaditaan kykyä juosta vauhdikkaasti kompuroimatta kasvillisuuteen. Tällaiset leikit kiehtovat lapsia pitkänkin aikaa, koska tilanteet vaihtelevat ja leikin tuoma jännitys säilyy koko ajan. Maastoleikit kehittävät lapsen fyysisiä ominaisuuksia monipuolisesti ja kyky kulkea metsässä kehittyä.

5.1 Purkkis

Leikkijät valitsevat leikkialueen, jossa on paljon piilopaikkoja. Määrätään purkille tai pallolle paikka. Leikkijät asettuvat purkin tai pallon ympärillä. Yksi valitaan purkittajaksi. Joku potkaisee purkin tai pallon niin pitkälle kuin mahdollista ja kaikki juoksevat piiloon. Purkittaja hakee purkin takaisin paikoilleen. Kun purkittaja asettaa purkin paikalleen hän huutaa: "purkki kotona". Tämän jälkeen hän alkaa etsiä piilossa olijoita. Nähtyään leikkijän hän juoksee purki luo ja huutaa: Matti purkissa. Matti tulee silloin piilosta pois. Jos joku piilossa olijoista pääsee salaa purkittajan näkemättä potkaisemaan purkkia kaikki pelastuvat, ja saavat mennä uudestaan piiloon purkittajan näkemättä. Kun kaikki on löydetty, jää ensiksi nähty etsijäksi ja leikki alkaa alusta. Kuinka monta kertaa purkkia saa potkaista, sovitaan jo leikin alussa, ettei saman etsijän tarvitse etsiä jatkuvasti.

5.2 Rajarynnäkö

Maastoon merkitään näkyvä raja, jolle asetetaan noin kahden metrin välein erilaisia esineitä kuten lakkeja, nauhoja, palloja, lippuja jne. Esineitä pitää olla kaksi kertaa vähemmän kuin leikkijöitä. Leikkijät asettuvat kahtena ryhmänä viivan kahden puolen noin 20-30 metrin päähän viivasta. Johtajan annettua merkin, ryntäävät kaikki rajalle yrittäen temmata kukin yhden esineen omalle puolelleen. Kustakin saadusta esineestä annetaan piste. Esineet pannaan paikoilleen ja vaihdetaan puolia. Sitten leikki suoritetaan uudelleen. Eri kerroilla saadut pisteet lasketaan yhteen ja enemmän pisteitä saanut puolue on voittaja.

5.3 Lipunryöstö

Leikitään metsässä, jossa on puita, pensaita, kiviä ym. piiloutumista varten. Alueen keskelle on syytä merkitä raja, ellei ole käytettävissä luonnollista polkua tai liikennöimätöntä tietä. Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen, sinisiin ja punaisiin. Arvotaan leikkialueen puoliskot. Kumpikin joukkue piilottaa omalle alueelleen lipun esim. pyyheliinan. Sen tulee näkyä noin 10 metrin päähän. Aloituserkin jälkeen joukkueet yrittävät ryöstää vastapuolen lipun polku tai tie on puolueeton alue, mutta jos juoksija ylittää polun, tämä joutuu vankilaan, joka on selvästi merkitty. Vanki voidaan pelastaa, kun joku oman joukkueen jäsen pääsee juoksemaan vankilaan ja koskettaa vankia ilman, että hänet poltetaan. Vanki ei voi pelastaa ketään enne kun hän on käynyt omalla puolella. Kun vanki on pelastettu, hän saa vapaasti suorinta tietä palata omalle alueelle. Leikki päättyy, kun jommastakummasta joukkueesta joku pysty kuljettamaan vastapuolen lipun omalle puolelle joko yksin tai syötellen.

5.4 Elämänlangat

Leikkijät jaetaan 4-6 leikkijän ryhmiin. Joka ryhmällä on eriväriset villalangat, 2 kutakin jäsentä kohti. Jokainen osanottaja sitoo langan kumpaankin käsivarteensa. Leikkijät hiipivät ryhmittäin pensaikkoon ja koettavat kun merkki on annettu, hyökätä johonkin toiseen ryhmään kuuluvan leikkijän kimppuun ja katkaista hänen käsivarsissaan olevat langat. Jos joku on kadottanut toisen langan, hän on haavoittunut, jos häneltä on riistetty molemmat langat, on hän kuollut, eikä voi jatkaa leikkiä. Se ryhmä, jonka jäsenillä on leikin loputtua yhteensä enemmän lankoja, on voittaja.

5.5 Puks- peli

Leikkialueeksi määrätään selväksi rajoitettu, leikkijöiden lukumäärästä riippuen, noin 500-100 metriä pitkä ja 200-500 metriä leveä alue, jonka keskellä on raja. Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka leikin alkaessa ovat alueen eri päädyissä. Johtajan annettua merkki, joukkueet lähtevät maastoa hyväkseen käyttäen lähenemään toisiaan. Tarkoituksena on päästä keskirajan yli vastustajien puolelle heidän huomaamatta. Joka huomaa vastustajan, hänen on huudettava tätä

nimeltä. Esim. "Puks Matti!" Tällöin on Matin poistuttava leikistä ja tultava johtajan määräämään kokous paikkaan. Se joukkue, josta useampi on päässyt keskirajan yli tai useampi jäljellä johtajan vihellyä loppumerkin, on voittaja.

5.6 Salasanoma

Leikkipaikaksi valitaan alue, jolla on jokin selvästi erottuva maastokohta; pieni kukkula, pieniaukea, suuri kivi tms. Johtaja asettuu tähän maastokohtaan ja lähettää 4-6 lähettä, joilla on merkinä käsivarsinauha, ennakoita sovittuun paikkaan noin 300-500 metrin päähän. Jollekulle heistä johtaja antaa suljetun kirjekuoren, salasanoman, joka on tuotava takaisin leikin johtajalle. Kaikki muut ovat vartioita. He asettuvat vartioimaan mainitun maastokohdan ympärille vähintään 20 metrin päähän siitä, ja heidän tehtävänä on yrittää anastaa sanoma, mutta he eivät saa tietää kenellä läheteistä se on. Johtajan annettua vihellysmerkin lähtevät lähetit liikkeelle ja vartija yrittävät pysyä maastoutuneina mahdollisimman kauan voidakseen yllättää lähetit. Leikki loppuu silloin, kun salasanoma on johtajalla tai vartijoilla.

5.7 Vakoiluleikki

Valitaan yksi leikkijä vartijaksi, joka asettuu kivelle tai mäen nyppylälle. Vakoilijat (muut leikkijät) Hajaantuvat ympäri aluetta ja yrittävät hiipiä kohti vartijaa siten, ettei tämä huomaisi. Jos vartija huomaa jonkun vakoilijan, vartija huutaa vakoilijan nimen, ja tämä joutuu pois leikistä. Sovitun merkin jälkeen leikki keskeytetään. Voittaja on se, joka on päässyt lähimmäksi vartijaa.

5.8 Metsästys

Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen, metsästäjiin ja riistaan eli piiloutujiin. Leikkialue rajataan selvästi. Siellä tulisi olla hyviä piilopaikkoja: pensaita, kiviä, puita jne. Riistana olevat leikkijät juoksevat pakoon siten, etteivät metsästäjät näe. Aloitusmerkin jälkeen metsästäjät lähtevät etsimään riistaa. He saavat piiloutujan saaliiksi käden kosketuksella. Metsästäjä saa edetä vain yhteen suuntaan, joten heidän kannattaa tehdä hyvä metsästys suunnitelma. Määrätyn ajan kuluttua lasketaan, kuinka paljon saaliita metsästäjät ovat saaneet, ja sen jälkeen vaihdetaan osia.

5.9 Vaella sokkona

Maastoon merkitään pitkälle, 20-50 metrisellä , köydellä noin metrin korkeuteen joko ympyrä tai suora rata. Reitti kulkee aluksi helpossa maastossa ja vaikeutuu vähitellen. Tehtävänä on tutustua sokeana liikkumiseen, jotta lapsi oppisi arvostamaan omaa näköaistiaan ja oppisi auttamaan sokeaa ihmistä. Toiminta tapahtuu pareittain. Toisen leikkijän silmät sidotaan liinalla. Tämä tarttuu kädellä naruun ja alkaa kulkea reittiä eteenpäin tunnustellen jaloillaan maastoa ja pitäen narusta kiinni. Kaveri seuraa vieressä, miten eteneminen sujuu. Vaikeissa maastonkohdissa näkevä kaveri kertoo, millaista maastoa on edessä. Kun sokko on kulkenut radan läpi, vaihdetaan osia. Sokkoharjoitus voidaan kokeilla myös ilman narua. Tällöin toinen parista pitää tukevasti kiinni toisen kädestä ja kertoo, minkälaisia ylitettäviä esteitä on vastassa.

5.10 Aartenetsintä 1

Sopivin ikäryhmä 7-10 -vuotiaat.

Leikin johtaja suunnittelee etukäteen reitin, joka johtaa aarten luo. Aarre kätetään laatikkoon, joka osittain peitetään esim. sammaleilla. Reitin varrelle asetetaan erilaisia ohjeita ja merkkejä, joita noudattaen päästään aarten luo. Merkit opetellaan leikkijöiden kanssa ennen leikkiä.

5.11 Aartenetsintä 2

Ohjaaja piilottaa rajatulle alueelle aarteita vähintään kaksi kertaa leikkijöiden määrän. Kullekin leikkijälle tai ryhmälle sovitaan pesä, johon nämä tuovat aarteensa yhden kerrallaan. Kun aarteet on löydetty, katsotaan kuka tai mikä ryhmä löysi aarteita eniten. Aarteet voivat olla myös eri arvoisia jolloin arvokkain aarre on tietysti vaikeimmassa piilossa.

5.12 Kaupunkeja luonnonesineillä

Leikkijät ovat ryhmittäin koossa maastossa. Jokaiselle ryhmälle annetaan tehtäväksi ajatella esim. jotakin viisikirjaimista kaupunginnimeä, mutta sitä ei saa sanoa muiden ryhmien kuullen. Sen jälkeen kukin ryhmä kerää sellaisia luonnonesineitä, joiden alkukirjaimista muodostuu sen kaupungin nimi, jota ajatellaan. Esineillä asetetaan järjestykseen siten, että sana on "luettavissa". Kun kaikki on asetettu näytteille, ryhmät saavat arvata, mistä kaupungista on kyse.

5.13 Lintusaari

Leikkijöitä tulee olla vähintään viisi ja jokaisella kynä ja paperi. Leikkijät ovat autiolla saarelle joutuneita tutkimusmatkailijoita. "Saari" on rajoitettu alue maastossa. Leikin johtaja määrää ajan, jonka kuluessa leikkijöiden on tarkkailtava "saarella" näkemäänsä lintuja (tai kasveja tai eläinten jälkiä tms.) ja merkittävä huomionsa muistiin. Muistiot käydään yhdessä läpi ja niistä keskustellaan.

5.14 Luontopolku

Merkitse maastoon reitti. Reitin varrelle, erilaisiin paikkoihin maahan sekä puiden oksille kätketään luontoon kuulumattomia esineitä. Leikkijät kulkevat yksitellen leikin läpi, jonka jälkeen kirjoittavat listan havaitsemistaan esineistä. Eniten löytänyt voittaa.

5.15 Hengennyöstö

Sopivin ikäryhmä 7-10 -vuotiaat. Välineet: kreppipaperia, 2 aarretta.

Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen, kummallakin joukkueella on omanväriset henget, jotka ovat esim. kreppipaperia. Ne sidotaan käsivarteen. Henkiä on kummallakin joukkueella varalla sama määrä. Henkiä voi tulla hakemaan yhden kerrallaan, sitä mukaa kun niitä on menettänyt. Kun kaikille on sidottu nauha käsivarteen, niin voi leikki alkaa. Kummankin joukkueen jäsenet yrittävät repiä toisiltaan henkiä. Kummallekin joukkueelle on asetettu aarre, jota on varjeltava vihollisilta. Aarteen haltijaa voi vaihtaa leikin aikana. Voittaja on se joukkue, joka saa ensimmäisenä vietyä toisen joukkueen henget tai saa toisen joukkueen aarteen käsiinsä. Aarteen viejällä on oltava myös oman joukkueen aarre mukana, kun hän vie toisen joukkueen aarteen maaliin.

5.16 Jänisjahti

Leikkipaikaksi valitaan verraten laaja, mieluummin matalaa pensaikkoa kasvava metsäinen saareke, jonka kannakselle on helppo määrätä raja, jota ei saa leikkiessä ylittää. Jänikset, 5-6 leikkijää, lähtevät liikkeelle ja piilottautuvat haluamiinsa paikkoihin. Koirat lähtevät 15 minuutin kuluttua ja hajaantuvat alueelle. Jos joku koirista huomaa jäniksen, se haukahtaa merkiksi toisille. Jänis yrittää mutkittelemalla ja äkkikäänöksillä pujahtaa vainoajia piiloon uudelleen. Jos koira saa jäniksen kiinni lyömällä sitä kolme kertaa hartioihin, jäniksen on seurattava sitä erotuomarin luo. Sen jälkeen koira saa osallistua uuteen leikkiin. Leikkiin annetaan määräaika, esim 10-20 minuuttia, jolloin annetaan jänisjahdin loppumerkki.

5.17 Salainen sanoma

Leikkipaikaksi valitaan pieni metsäinen kukkula. Erotuomari asettuu kukkulalle ja lähetit, jota on 4-5, lähetetään noin 400m:n päähän kukkulasta. Jollekin läheteistä annetaan kirjekuori, salainen sanoma, joka on vietävä kukkulalla olevalle erotuomarille. Kaikki muut ovat vartijoita ja asettuvat ketjuun kukkulan ympärille ja maastoutuvat. He eivät saa tietää, kuka läheteistä pitää hallussaan kirjekuorta.

Kun alkumerkki on annettu, lähetit saavat lähteä etenemään parhaaksi katsomallaan tavalla. On parasta varustaa lähetit jollakin selvästi näkyvällä merkillä, etteivät he sekaannu vartijoihin. Vartijat pysyvät liikkumattomina, kunnes joku läheteistä on n. 20 metrin päässä. Silloin vasta he saavat rynnätä pystyyn vangitakseen lähetin. Lähetti, joka menettää merkkinsä, on "kuollut". Jos kirjelähetti kuolee, leikki loppuu, mutta jatkuu muuten, kunnes sanoma on perillä tai kaikki lähetit poissa pelistä.

5.18 Vedenkuljetus

Kummallakin joukkueella on yhtä iso astia. Joukkueiden jäsenillä on mikit tai lusikat. Yritetään saada astiaan mahdollisimman paljon vettä kuljettamalla mukeilla järven rannasta. Samalla estetään toista joukkuetta saamasta astiaa täyteen. Astia ympärille on piirretty rauhoitettu alue, jolla ei saa enää estää toista.

5.19 Jalkapallo metsässä

5.20 K-alkavia kasveja

Lapset keräävät tietyllä kirjaimella alkavia kasveja ja se joukkue on voittaja joka on tuonut eniten ja osannut myös nimetä kasvinsa.

5.21 Madot metsässä

Rajatulla alueella paljon langanpätkiä puissa. Lapset jaetaan eläinten mukaan joukkueisiin (esim. kanat, lehmät, hevoset, lampaat). Joukkueista aina yksi on juoksija ja muut etsijöitä. Etsijät etsivät alueelta langanpätkiä puista ja kun löytävät, jäävät äännelemään langan viereen. Juoksijan tehtävänä on oman joukkueen eläinten luota hakea langanpätkiä. Juoksija saa ottaa vain sellaiset langanpätkät, joiden kohdalla oma eläin äännelee. Lopuksi lasketaan langat, ja se joukkue, jolla on eniten, on voittaja.

6 PALLOPELIT

6.1 Salamapallo

Kaksi joukkuetta vastakkain. Molemmat yrittävät kuljettaa pallon vastustajan maaliin syöttemällä toinen toisilleen. Pallo kädessä ei saa liikkua. Maali syntyy, kun pallo ylittää maalilinjan ja oman puolueen peluri saa heitin maalilinjan takaa kopiksi. Jos pallo putoaa maahan, toinen joukkue saa aloittaa pelin siitä paikasta, jossa pallo kosketti maata. Palloa ei saa riistää toiselta.

Peliä voidaan vaikeuttaa siten, että maaleja saa tehdä ainoastaan toisen heitosta päällä puskemalla.

6.2 Nyrkkipallo

Leikkijöitä vähintään 12, jalkapallo.

Maalit merkitään kentän päihin. Leikkijät asettuvat kahdeksi joukkueeksi, kuten jalkapallossa. Pelataan, kuten jalkapalloa, mutta palloa kuljetetaan nyrkiniskuun. Sitä ei saa kantaa tai kuljettaa muulla tavoin. Se joukkue, joka on määräaikana onnistunut saamaan useamman maalin, voittaa.

6.3 Polttopallo

Pelaajat ovat piirin sisällä (pyöreäksi rajatun alueen sisällä) ja yksi on ulkopuolella polttaja. Kun pallo osuu piirin sisällä olijaan, palaa hän ja hänestäkin tulee polttaja piirin ulkopuolelle. Peli jatkuu niin kauan kun kaikki piirin sisällä olleet on poltettu. Päähän ei saa pallolla heittää.

6.4 Tunnelipallo

Kaksi joukkuetta vierekkäin. Ensimmäiset joukkueista vierittävät pallon koko joukkueensa jalkojen välistä taakse ja viimeinen ottaa kiinni. Koko joukkue menee maahan mahalleen ja viimeinen hyppii kaikkien ylitse pallo kädessä. Joukkue nousee seisomaan ja takaa tullut lähettää pallon taas taakse. Näin pallon kuljetus jatkuu niin kauan, että kaikki ovat tehneet kierroksen lävitse. Se joukkue voittaa, joka on nopein.

6.5 Kahden tuulen välissä

Muodostetaan kaksi joukkuetta, jotka kumpikin asettuvat omalle rajatulle alueelle. Molemmista joukkueista menee yksi pelaaja vastapuolen takarajan taakse polttajaksi. Joukkueet pyrkivät pallolla polttamaan vastapuolen leikkijöitä. Poltetut siirtyvät takarajan taakse polttajiksi. Puolue, joka onnistuu nopeammin polttamaan kaikki vastapuolen pelaajat, on voittaja.

6.6 Pääpallo

Kaksi joukkuetta. Maaleina on salin päätyseinät. Joukkue kuljettaa palloa heitellen, pallo kädessä ei saa ottaa askelia. Maali tehdään siten, että joukkueoveri heittää pallon niin, että toinen voi puskea päällään pallon päätyseinään.

7 LEIKKEJÄ YHTEISEEN PUUHASTELUUN

7.1 Kurki ja sammakko

Kurki taputti käsiä selin leikkijöihin nähden seinän vieressä ja silloin sammakot saivat liikkua. Kun kurki lopetti taputuksen, sammakot jäähmettyivät. Kurki käveli sammakoiden joukossa ja jos kurki näki sammakon liikkuvan, söi kurki sammakon ja sammakostakin tuli kurki. Näin leikki jatkui niin, että lopuksi kaikki olivat kurkia. Kurkilauma käy aina välillä taputtamassa seinän vieressä, että sammakot voivat vaihtaa paikkaa. (Rauhoittumisleikki)

7.2 Silmät kiinni nyt, jalasta kiinni nyt

(Speden pelit)

7.3 Helmeri

Ryhmästä muutamia menee oven ulkopuolelle. Esineitä noin kymmenen pöydällä ja yksi niistä sovitaan Helmeriksi. Ulkopuolelta tulevat yksi kerrallaan pelaamaan eli nostamaan esineitä pöydältä. Yleisö laskee kunkin pelaajan pisteitä ääneen. Jos pelaaja ottaa Helmeriksi sovitun esineen huudetaan Helmeri ja pelaajan pisteet menevät nolllille. Pelaaja itse saa päättää missä vaiheessa hänelle pisteet riittävät ja hän lopettaa. Se pelaaja, joka saa eniten pisteitä, on voittaja.

7.4 Siivous, yrjöys, pelastusvene, pelastusrengas, asento, lepo

Yrjöys: oksennettiin

Siivous: pyyhittiin kädellä lattiaa

Pelastusvene: kaksi istui peräkkäin lattialle ja souiti

Asento: käsi lippaan

Lepo: lepoasento

Leikki toimii niin kuin kapteeni käsklee, mutta vain edellä kerrotuilla komennoilla.

Tärkeää: jos on sanottu asento, ei sen jälkeen saa tehdä mitään, jos tekee, putoaa pois. Asennon jälkeen pitää aina tulla lepo ennen kuin voi tehdä jonkun muun. Virheen tehneet putoavat pelistä pois tai jos jää esim. yli pelastusrenkaasta.

7.5 Ambulanssi

Valitaan yksi henkilö hipaksi ja hippa lähtee sovitun alueen sisäpuolella ottamaan muita leikkijöitä kiinni. Kun joku leikkijöistä jää kiinni, käy hän maahan makaamaan jalat pystyssä. Hän pelastuu niin, että neljä muuta leikkijää tulee ja ottaa häntä raajoista (käsistä ja jaloista) kiinni ja kantaa sovittuun paikkaan eli sairaalaan. Sairaalaan päästyä, saa kiinni jäänyt lähteä jälleen leikkiin mukaan. Hippa ei saa ottaa kiinni niitä henkilöitä, jotka ovat kantamassa jotakin leikkijää sairaalaan. Leikissä kannattaa välillä vaihtaa hippaa.

7.6 Tuolileikki

Tuolit laitetaan kahteen riviin vastakkain. Tuoleja on yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Tuolirivien väliin jätetään reilusti tilaa. Leikkijät käyvät istumaan tuoleille ja yksi jää keskelle. Keskellä olija kävelee tuolirivien välissä päästä päähän. Tuoleilla istujat pyrkivät vaihtamaan paikkaa toisella puolella istuvien leikkijöiden kanssa. Keskellä olija taas pyrkii juoksemaan jollekin tyhjälle paikalle. Aina se henkilö, jolle ei ole tuolia, kulkee keskellä.

7.7 Prui

Leikkijät sulkevat silmänsä ja lähtevät etsimään prui:ta. Aluksi leikinjohtaja on kuiskannut yhden henkilön korvaan, että hän on prui. Aina kun leikkijä törmää toiseen leikkijään, hän kättelee ja kysyy: "prui?" Jos toinen henkilö kysyy myös "Pru", ei leikkijä löytänyt prui:ta. Kun leikkijä kättelee henkilöä, joka on prui, prui ei vastaa mitään. Prui löytänyt henkilö jää seisomaan pruiin kanssa käsi käteen ja hän ei saa avata silmiään. Henkilöstä tulee osa prui:ta. Pruihin voi liittyä vain löytämällä vapaan käden, keskelle ei voi liittyä. Leikki jatkuu niin kauan, että kaikki leikkijät ovat liittyneet pruihin

7.8 *Pum pum eli mafiapomo*

Leikkijät ovat piirissä ja leikinjohtaja on piirin keskellä. Leikinjohtaja osoittaa yhtä leikkijää piirissä. Henkilö, jota on osoitettu, menee äkkiä kyykkyyyn ja hänen vieressään olijat "ampuvat" toisensa kädellä ja sanovat samalla pum pum. Se, kumpi on hitaampi "ampuja" joutuu pelistä pois. Näin leikki jatkuu aina siihen saakka kun on kaksi leikkijää jäljellä. Lopuksi nämä kaksi leikkijää laittavat selät vastakkain ja ottavat kolme askelta toisistaan poispäin ja ampuvat. Leikkijä, joka on nopeampi, on voittaja.

7.9 *Miinan metsästys*

Piilotetaan tikittävä herätyskello metsään tai huoneeseen. Ohjaaja lähettää koko leikkijäjoukon sitä etsimään. Jos kello kerkiää soida, ennen kuin kukaan löytää sitä, miina räjähti.

7.10 *Tunneli*

Leikkijät seisovat ryhmittäin jonossa, jalat haara-asennossa, jolloin kukin ryhmä muodostaa tunnelin. Jonon viimeinen alkaa ryömiä tunnelin läpi ja päästyään kaikkien jalkojen lävitse hän nousee ykköseksi ja nostaa kätensä merkiksi, että seuraava leikkijä saa lähteä liikkeelle. Ryhmä, joka ensimmäisenä on takaisin lähtöasennossa, voittaa.

8 SUUNNISTUSHARJOITUKSET JA -LEIKIT

8.1 Karttamarssi

Osanottajat varustetaan kartalla, paperilla ja kynällä. Johtaja aloittaa vaelluksen kartalla, jolloin hän kuvailee kulkemaansa reittiä. Hän kertoo niistä karttamerkeistä, jotka ovat kartalla, kuten esimerkiksi korkeuskäyristä, rajoista, rakennuksista jne. Karttamarssin aikana hän tekee pysähdyksiä, ja kysyy 1) *Mihin suuntaan vesi virtaa purossa?* 2) *Mikä kallio on korkein?* 3) *Miten pitkään olen kävellyt?* jne. Vastaukset kirjoitetaan paperille. Avoin arvostelu lopussa.

8.2 Kartan piirtäminen

Jokaiselle on annettu paperi, johon on piirretty ympyrä. Johtaja kuvailee karttaluonnosta: *Keskellä ympyrää on järvi, järvestä kulkee polku suoraan 200 m etelään torppaan. Järvestä koilliseen on 20 m korkea mäki* jne. Mittakaava on annettava etukäteen.

Tehtävä voi toimia myös opettelutilanteena, jolloin saa aina kysyä, jollei tiedä ilmansuuntia tai karttamerkkejä.

8.3 Pisteen haku kartalta

Leikin johtaja kuvaa pistettä kartalta. Hän kertoo esim., että pisteeseen näkyy pohjoisesta silta, piste on mäennyppylä. etelässä on peltoa jne. Kuvausta jatketaan tarkentaen, kunnes joku keksii paikan. Jokainen osallistuja voi vuorollaan kuvailla pistettä.

8.4 K-o-l-m-e

Leikkijöitä vähintään 8. Leikin nimi on muodostettu seuraavien sanojen alkukirjaimista: *Kapteeni ohjaa laivaa merellä eteenpäin.* Leikkijät asettuvat ryhmittäin jonoihin lähtöviivalle. 10 - 20 m:n päässä on satamana jokin iso puu tms. Ilmansuunnat on käyty läpi, eli missä on pohjoinen jne. Jonon viimeinen on kapteeni; muilta peitetään silmät ja tarttuen toisiaan olkapäistä he muodostavat laivan. Lähtömerkin saatuaan laivat lähtevät liikkeelle kapteenin komentaessa niitä ilmansuuntien mukaan ("pohjoiseen", "kaakkoon", jne.). ensimmäisenä satamaan saapunut laiva voittaa.

8.5 Karttamerkkiviesti

8.6 Karttamerkkibingo

Erilaisia versioita kuinka toteutetaan. Merkkejä huudetaan tai haetaan. Lapset voivat itse piirtää bingoruutuihin merkit tai ruudukot on tehty valmiiksi.

8.7 Aartenetsintä

Luokassa tai ulkona. Hahmotetaan omaa paikkaa.

8.8 Viuhka eri muodoissa

Pihalla: yksi rasti kerrallaan, kolme eri rataa tai muistiharjoituksena.

8.9 Kompassiharjoitus valkealla kartalla

Kartassa suuntaviivat

8.10 Toimintarastit

Suunnistus + tehtävä rastilla. Tehtävät esim. luontotiedosta.

8.11 Muistipeli

Etsitään parit esimerkiksi karttamerkeistä tai parin muodostaa kuva karttamerkistä ja teksti samasta karttamerkistä.

8.12 Muisti-Kim

Mikä on poissa.

8.13 Karttamerkkipantomiiimi

8.14 Rastileimausviesti

8.15 Rastipisteviesti

Toinen vie rastin ja toinen parista hakee

8.16 Karttaretki

8.17 Karttakävely parin kanssa

Pareittain sama kartta, johon on esimerkiksi lapsille piirretty rata. Parit kävelevät tai juoksevat eteenpäin ja toinen selittää koko ajan missä mennään kartasta ja merkistä osat vaihtuvat.

8.18 Parisuunnistus vuoroja vaihtaen

Pareittain kierretään rata ja vuoronperään rastivälit, toinen suunnistaa edellä. Lapsilla molemmilla kartassa kaikki rastit, aikuisilla joka toinen omassa kartassa.

8.19 Kohteen paikannus etäältä

8.20 Rastin merkkaaminen kartalle esim. karttakävelyssä

8.21 Suo, jyrkänne, polku

Toimii samoin kuin maa, meri, laiva (katso edellä).

Lisäksi: kun ollaan suolla, liikutaan koko ajan vaivalloisesti, polulla juostaan koko ajan kepeästi, jyrkänteellä kiivetään käsillä. Pelissä voi olla myös maali, lähtö ja leimaus isompien lasten kanssa ja ne voi tulla missä kohdassa vaan.

Maali: käydään lattialle selälleen ja sanotaan 'huh huh ohi on'.

Lähtö: pikajuoksijan alkuasento.

Leimaus: otetaan pari, toinen käy rastipuuksi lattialle ja toinen leimaa selässä.

Viimeinen tai virheen tehnyt putoaa pois, leikki on hauska, vaikka ei kukaan putoa.

8.22 Oman pihapiirin tms. piirtäminen (kartta)

8.23 Ilmansuuntaharjoitus

8.24 Karttamerkit ja suunnistus

Tässä joitakin vihjeitä, joihin voi tarvittaessa lisätä tarkempia sääntöjä.

- Kuka löytää kartalta nopeimmin kolme kappaletta jotain harvinaista karttamerkkiä, esim. lähteen merkkiä.
- Piirretään karttamerkeillä talo, eläin tai maisema.
- Kartan piirtäminen johtajan kertomuksen perusteella. Verrataan tuloksia. Johtaja voi käyttää kertomuksen pohjana todellista karttaa.
- Ryhmät tekevät karttamerkkejä kehollaan.
- Viestin kirjoittaminen karttamerkeillä. Sanat, joita ei voi ilmaista karttamerkeillä, kirjoitetaan esim. morsemerkeillä. teksti voisi olla esim. *Huomattava kivi sinkosi hyppylimäen alla olevasta kaivoksesta lähdesuon metsälinjalle ja aiheutti kuopan... jne.*
- Etsitään virheitä kartasta (varsinkin, jos sattuu kätehen vanha kartta). Kartta voi olla varta vasten leikkiä varten piirretty.
- Piirretään kartta ilmalokuvasta.
- Kokeillaan aukealla paikalla silmät sidottuna suoraan kulkemista. Kuka pääsee lähimmäksi merkkipaalua? Kuka kaartaa kummalle puolelle?
- Suunnistusta peitepiirroksella.

- Pistesuunnistus. Maastossa on runsaasti rasteja. Rastit ovat eriarvoisia. kuka kerää 30 minuutin aikana eniten pisteitä? (Ajan arviointi oikein voi myös kuulua leikkiin: 30 minuuttia aikaa samoilla metsässä, kaikki ovat luovuttaneet kellonsa ohjaajalle.)
- Mallikartalla on yksi tai useampia rasteja tai rastivälejä. Annetaan tietty aika katsoa mallikarttaa. Sen jälkeen jokainen piirtää rastit omaan karttaan. Tämä rastinsiirto voidaan toteuttaa myös viestinä ulkona tai sisätiloissa.
- Näytetään pieni osa kartasta tai tietty rastiväli. Saa katsoa määrätyn ajan. Sen jälkeen piirretään muistista ao. kartan osa tai rastiväli.

PERUSRUNKOA TALVEN SALIVUOROJEN OHJELMAKSI

Luo talven teemat, esim. neljän kerran jaksoiksi.

Syksyn teemoja voivat olla esim.

juoksu ja hyppy liitettynä nopeuteen ja kestävyteen
välineen käsittelytaito yhdistettynä juoksuun
taito liittyen kierimiseen, pyörimiseen, kiipeämiseen ja roikkumiseen
ketteryys ja kestävyys yhdistettynä hiihtoon.

Kun teemat on suunniteltu, on paljon helpompi keksiä tai etsiä lähteistä erilaisia tehtäviä ja leikkejä teemaan liittyen.

TUNNIN RAKENNE voisi olla esim. tällainen:

1. Alkutoimet:

- selkeä aloitus
- jokaisen toivottaminen tervetulleeksi tai leikin avulla

2. Vauhtia:

- vauhdikasta leikkiä tai muuta juoksua suurimman toimintainnon purkaminen
- "lämmittelyn" jälkeen mahdollisesti venyttely

3. Päivän teema:

- tehtävärata
- toimintapisteitä
- yhteisesti ohjaten

4. Yhdessä tekemistä:

- karttatehtävä pareittain tai pienissä ryhmissä
- pareittain liikuntatehtäviä

yhteinen peli

5. Lopputoimet:

- lyhyt rentoutuminen / venyttelyä
- infoa seuraavasta kerrasta

AIHEITA TUNNEILLE:

Perusliikkeiden harjoittamista

- kävely
- juoksu
- hyppy
- kieriminen, pyöriminen
- kiipeily, roikkuminen
- välineen käsittelytaidot

Perusliikkeiden yhdistämistä

- juoksu + hyppy
- hyppy + pyöriminen
- juoksu + pysähdys, väistö, suunnan muutos
- pallon kuljetus + potku, heitto

Kuntotekijöiden harjoittamista

- nopeus
- voima
- kestävyys

Taitotekijöiden (lähde: Tuire Autio, Liiku ja leiki) harjoittamista

- tasapaino
- rytmikyky
- avaruudellinen suuntautumiskyky
- erottelukyky (voiman, ajan ja tilan aistiminen eri liikkeissä)
- muuntelukyky (mm. maastossa juoksu vaatii muuntelukykyä)
- yhdistelukyky (eri perusliikkeiden yhdistämistä)
- reaktiokyky

Tässä joitakin ideoita, miten em. Ominaisuuksia voi salissa harjoittaa. On hyvä muistaa, että monesti samoja asioita voi tehdä myös ulkona, ja olisikin hyvä kokeilla liikkumista lumessa, vedessä, jäällä tai maastossa. Lueteltuja liikkeitä voi toteuttaa

- eri leikkien ja pelien yhteydessä
- tehtäväradoilla
- tehtäväpisteissä
- lapsien oman mielikuvituksen mukaan: Miten voit juosta niin, että väistätä vasta viime hetkellä, mutta onnistuneesti?

Lapset ja nuoret ”harjoittelevat” mielellään, kunhan liikkeet ovat sopivan haastavia. Liikkumiseen innostamiseksi ei suinkaan tarvitse jujuttaa aina leikkien. Leikit ja pelit ovat kuitenkin mukava osa salivuoroa. Joskus lapsia voi pyytää rakentamaan itse tehtäväpisteet tietyn teeman tai oman mieltymyksensä mukaan.

1. Perusliikkeiden harjoittamista:

Kävely

kävely maassa olevaa narua pitkin
kävely takaperin, sivuttain
kävely maastossa
kävely ylämäkeen, alamäkeen
kävely hitaasti, nopeasti
kävely kyykyssä, kävely varpaillaan

Juoksu

hitaasti, nopeasti
kevyesti, raskaasti
matalana alatasossa, korkealla ylätasossa (muutellaan juoksuleikin etenemistapaa!)
eteenpäin, taaksepäin, kylki edellä
väistellen, suuntaa vaihdellen, pysähtyen (esim. erilaiset hipat)
maastossa, lumessa, paljain jaloin eri alustoilla (myös ulkona), vedessä, ylämäessä, alamäessä
penkillä tasapainoillen, salin viivoja pitkin

Hyppy

yhdellä jalalla
kahdella jalalla
eteen, sivulle taakse
voimakkaasti, kevyesti
pitkälle, korkealle, lyhyt hyppy
ylhäältä alas, alhaalta ylös
esteiden yli
juoksun ja hypyn yhdistäminen, esim. loikat kesken juoksun esteiden yli
hyppyjä eri alustoilla ja eri elementeissä (maastossa, pehmeällä, kovalla, lumessa, hiekassa, risukossa)
asennon vaihtaminen ilmalennon aikana

Kieriminen ja pyöriminen

pituusakselin ympäri
poikittaisakselin ympäri
ilmalennon aikana
renkaissa, rekillä
patjoilla, lumessa
penkin päällä
ylämäkeen, alamäkeen

Kiipeäminen, roikkuminen

puolapuissa, puussa
köysissä, oksissa (lattiaan/maahan ei saa koskea erilaisissa olosuhteissa)
rapuissa
rekissä, renkaissa

Välineen käsittely

heittäminen, kiinniottaminen, potkaisu, mailalla/kädellä lyöminen
iso pallo, pieni pallo, pehmeä, kova, röpöliäinen, ilmapallo, erilaiset mailat
välineen käsittelyä varioidaan samaan tapaan, kuin muitakin liikkeitä: korkeita/matalia heittoja, voimakkaita/kevyitä potkuja jne.

2. Perusliikkeiden yhdistäminen

juoksu + hyppy
hyppy + pyöriminen
juoksu + pysähdys / väistö / suunnan muutos
pallon kuljetus + potku / heitto

Esterata, jossa juoksuvauhdissa hypitään erilaisten melko matalien esteiden yli, esim. narujen, sanomalehtien, vaahtomuovipalikoiden, vanteiden, kapeiden mattojen tai voimistelupenkkin yli.
juoksu ja hyppy ponnahduslaidalta pehmeälle patjalle
edellinen vaikeutettuna: lentokuperkeikka tai muu liike ilmalennon aikana
pituusakselin ympäri kieriminen ilmalennon aikana
leikit tai tehtävät, joissa pitää juoksuvauhtia ja suuntaa muuttaa nopeasti
Pallon kuljetus, jonka päätteeksi heitto tai potku erilaisiin kohteisiin (hyvä, jos lapsi voi valita itselleen sopivan tasoisen kohteen).

3. Kuntotekijät

nopeus
voima
kestävyys
liikkuvuus

Nopeus (kiinnitetään huomio liikkeen rentouteen ja riittävään taukoon ennen seuraavaa nopeusharjoitetta)
reaktiolähdöt eri asennoista, muunnellaan myös etenemistapaa ja suuntaa
viestit
nopeat liikkeet esim. juoksuleikeissä tai pallopeleissä
kiihdytyslähdöt
nopea kiipeäminen
nopea väistö / suunnan muutos
nopea kuperkeikka tms. liike esim. ohjaajan taputuksesta

Voima (harjoitetaan luonnollisesti liikkuen ja maitohappoja välttäen)

hyppelyt
tempuilut, esim. telinevoimistelun alkeet
kuperkeikka, käärynpöytä, käsillä seisonta...
kieppi
kaikenlaiset rengasliikkeet
juoksun ja hypyn yhdistäminen
kamppailut pareittain
syleilyotteella nostetaan toisen jalat irti maasta
vastustetaan parin liikettä, esim.
painaen käsiä vastakkain ylös / alas / sivuille / eteen / taakse
työnnetään toista seisten
istutaan selät vastakkain, työnnetään toista
vedetään "konttavaa" yhdestä jalasta taaksepäin
kottikärrykävely
kiipeily telineissä, köysissä, puissa ja jyrkissä mäissä (mm. lumikasassa)

Kestävyys

Jäänee vähälle huomiolle saliharjoitusten yhteydessä. Kestävyys painottuu, jos pidetään harjoitus ulkona ja retkeillään lähimaastossa. Kestävyyttä tulee myös riittävästi, jos lapset harrastavat hiihtoa tai hiihtosuunnistusta, tai liikkuvat muuten päivittäin esim. kouluun.

Liikkuvuus

Vaatii kenties pientä porkkanaa, jotta lapset motivoituisivat venyttelemään.

perinteisiä venyttelyliikkeitä

pareittain toteutettavia venyttelyliikkeitä

4. Taitotekijät

tasapaino

rytmikyky

avaruudellinen suuntautumiskyky

erottelukyky (voiman, ajan ja tilan aistiminen eri liikkeissä)

muuntelukyky (mm. maastossa juoksu vaatii muuntelukykyä)

yhdistelykyky (eri perusliikkeiden yhdistämistä)

reaktiokyky

Jokaiseen liikuntasuoritukseen liittyy taitotekijöitä. Oppimisen alkuvaiheessa painottuu tasapaino ja avaruudellinen suuntautumiskyky, myöhemmässä vaiheessa yhdistelykyky ja erottelukyky. (Lähde: Autio, Liiku ja leiki.)

Suunnistajan ketteryys on hyvin pitkälle useimpien taitotekijöiden yhteisvaikutusta.

5. Oheislajit

Talvi luo mahdollisuudet harrastaa hiihtosuunnistusta ja hiihtoa. Myös muita lajeja kannattaa ottaa mukaan ohjelmaan vaihtelun vuoksi. Lajivalintaan vaikuttaa luonnollisesti paikkakunnan olosuhteet. Hedelmällisintä voisi olla yhteistyö ko. lajin seuran kanssa. Tässä joitakin ehdotuksia:

pyöräily, maastopyöräily, pyöräsuunnistus

palloilu (muutakin kuin sählyä)

uinti

yleisurheilu

rullaluistelu

luistelu

voimistelu, telinevoimistelu

kamppailu

IDEOITA TALVEN SALIVUOROILLE

IDEA 1: Inkkariseikkailu

Saliharjoitusten aloituskerta: Inkkariseikkailu ulkona (toteutettu 7-9 -vuotiaiden kanssa)

Tavoitteet:

Motorinen: Juoksu erilaisilla alustoilla, pysähtyminen, väistö.

Kognitiivinen: Miten juosta vaikeassa maastossa.

Sosio-emotionaalinen: Tämä ryhmä on kiva, ja ohjaajille on helppo puhua.

Kokoontuminen koulun pihalla

Alkutoimet

Jokaisen tervehtiminen

Lapsi kirjoitti nimilapun rintaan
Vanhempi täytti osallistumiskaavakkeen
Parit piirsivät kasvoväreillä inkkarimaalaukset toistensa kasvoihin
Käytiin katsomassa salia, jossa kokoonnuttaisiin talven aikana
Ulkona kannustusjuoksu. (Lapset piirissä. Yksi kerrallaan kiertää piirin juosten.
Samalla muut kannustavat toistaen lapsen nimeä rytmikkäästi samalla taputtaen.)

Retki

Siirtyminen metsään katuja pitkin (matkaa oli n. 4 korttelia, yhden vilkkaasti liikennöidyn kadun ylitys)

Matkalla häntänauhojen jako sinisille ja valkoisille. Muutama lapsi jakoi.

Väijytys: Alussa kaikki etsivät näkösuojan toiselta joukkueelta puun tms. takaa. Kun toinen joukkue huutaa intiaanihuutoa (silmät suljettuna), saa toinen joukkue liikkua puun takaa toisen puun taa. Kun huuto loppuu, voi huutajat avata silmänsä ja katsoa, näkyykö toisen joukkueen intiaaneja. Nyt vuorostaan toinen joukkue huutaa, ja toiset siirtyvät. Kumpi joukkue on ensin kokonaisuudessaan sovitun hiekkatien ylitse?

Paripujottelua alamäkeen, puut pujottelukeppeinä. Näytöstyyliin.

Lasten ehdotuksesta pensastunnelia (n. 20 m) jyrkkä alamäki rantaan = intiaanileiriin. Lapset rakensivat hyppyreitit kuminauhoista ja hyppynaruista. Muutama lapsi viritteli köyden, jota edettäisiin.

Lapset juoksivat hyppyreittiä. (Reitin pituus yht. n. 20 m, jossa 4 eri hyppypaikkaa. Koko reitti jyrkästi ja vaihtelevasti sivuttain viettävässä rinteessä, eli oli melko vaativa paikka juosta ja hyppiä. Lapset olivat itse valinneet paikan reitille.) Lapset kiersivät 3-6 kierrosta taukoamatta.

Mehutauko.

Hyppy tuntemattomaan. (Kiveltä tai korokkeelta sanomalehden läpi. Ohjaajat pitelevät levitettyä sanomalehteä n. 40 cm maanpinnan yläpuolella.)

Huivi silmille ja sokkona puihin viritetyn narun seuraaminen. Narun pituus n. 15 m, sijainti aivan tuulisen rannan tuntumassa (n. 1 m rantaan).

Hännänryöstö kahdessa joukkueessa 3 kertaa. Loppuvihellyksen jälkeen kysyttiin, kuka onnistui säilyttämään häntänsä.

Äänilevyn piirtäminen (=rentoutus). Lapset kuuntelivat ympäristön ääniä eri suunnilta, ja piirsivät niistä "äänilevyn".

Pensastunnelia ylämäkeen ja kävely / juoksu takaisin koululle.

Päätös

Koulun pihalla solmu. Lapset ovat piirissä ja sulkevat silmänsä. Kuljetaan kohti keskustaa ja otetaan toisista ote. Avataan silmät ja yritetään aukaista solmu otteita irrottamatta.

Mietteitä:

Jos olisi köysi käytettävissä, saisi vaihtelevampia tehtäviä.

IDEA 2: Noppapeliä

Tavoitteet

Motorinen:

Kieriminen, pyöriminen ja välineen käsittelytaidot

Kognitiivinen:

Ideointi, mitä kaikkea eri suorituspaikoissa voi tehdä

Sosiaalinen:

Sovittujen toimintaohjeiden noudattaminen pareittain. Parin auttaminen ja kannustaminen.

Valmistelut

11 eri toimintapisteen (2-12) suunnittelu ja lyhyen ohjelappusen kirjoittaminen joka pisteeseen. Numerolaput eri pisteisiin.

Rakentamisohjeet joka pisteelle, jotta lapset voivat rakentaa toimintapisteen tunnilla. Salin pohjapiirros, jotta voi osoittaa rakentajille, mihin toimintapisteen saa rakentaa.

Alkutoimet

Mielihyppy

Jokainen saa vuorollaan esittää mieluisimman hyppynsä.

Vauhtia

Velho ja keijukainen

Velhon kosketuksesta jähmettyy paikalleen, keijukaisen kosketuksesta voi jälleen liikkua.

Vaihdeettava velhoa ja keijukaista usein, jotta kaikki saavat olla kiinniottajia.

Noppapeliä - pelin kulku

Annetaan rakentamisohjeet pareittain ja osoitetaan pohjapiirroksista, mihin tehtävän saa rakentaa. Parille annetaan myös pisteen tehtävälappu ja pisteen numero, jotka sijoitetaan näkyvästi pisteen luo (huom. numeroa 1 ei ole).

Kun pisteet on rakennettu, heittää jokainen pari noppaparia. Noppien yhteenlaskettu pistemäärä kertoo, mihin toimintapisteeseen pari menee. Kun pari on toimintapisteessä kokeillut eri tapoja liikkua, palaavat he heittämään noppaa.

Ehdotuksia toimintapisteiksi ohjeineen:

- Puomi ja / tai penkki maassa.
- Miten puomilla/penkillä voi kieriä tai pyöriä eri tavoin
- Hyppypaikka: hyppyjä eri korkeuksilla olevien kuminauhojen yli (eri kehon osat edellä, eli eteenpäin, taaksepäin, sivuttain) + hyppy mahdollisimman korkealta rapulta alas lattialle (mikäli salin läheisyydessä on raput).
- Mitkä eri kehon osat edellä voit ylittää kuminauhat hyppäämällä?
- Miten korkealta uskallat hypätä?
- Renkaat
- Minkälaisia eri kierimis- ja pyörimisliikkeitä voit tehdä renkailla?
- Puolapuut, joissa esteinä / läpäisyapaikkoina teipattu vanteita. Naru osoittaa kiipeämisreitit.
- Mitkä eri kehonosat edellä pystyt kulkemaan kiipeilyreitit?
- Hyppyarkku ja pehmeä matto. Arkun päältä hypätään matolle.
- Minkälaisia eri asentoja voit tehdä ilmalennon aikana?
- Rekki ja matto alla
- Miten voi pyörähdellä pituusakselin ja poikittaisakselin ympäri rekkiä apuna käyttäen?
- Tennis/sulkapallomailat ja pallo
- Kokeile erilaisia lyöntejä: yläkautta, alakautta, sivulta. Minkälaisilla lyönneillä pallottelu parin kanssa sujuu parhaiten?
- Iso pallo ja kori/heittomaali
- Kokeile heittoa koriin vauhdilla ja vauhdilla.
- Minkälaisia erilaisia heittoa voisi kehittää?
- Millä eri kehon osilla voitte pompotella toisillenne?
- Pieni pallo ja maalitaulu (useampia erilaisia?)
- Miten kädet ovat parhaassa heitossa?
- Miten jalat toimivat parhaassa heitossa?
- Tapahtuuko vartalolle mitään heiton aikana?
- Iso pallo ja kuljetusreitti + maali
- Miten voit kuljetella palloa kevyellä kosketuksella?
- Miten onnistuu kuljettaminen voimakkailla potkuilla?
- Minkälainen potku on paras maalinteossa?
- Entä parille syötellessä?

- Ilmapalloja ja pehmopalloja
- Millä eri kehon osilla voit pompotella palloa ilmassa?
- Millä eri kehon osilla voitte pompotella toisillenne ?

4. Suorituspaikkojen siivous.

Rentoutus ja lopputoimet

Lapset asettuvat lattialle selälleen silmät kiinni. Ohjaajat raahaavat yhden lapsen kerrallaan "kasaan", siten että jokin kehon osa on ainakin yhden toisen lapsen päällä yhteisessä kasassa. Kun kasa on hetken ollut valmiina, avataan silmät.

Ensi kerran tiedotukset. Kiitos ja hei.

IDEA 3: Karttajarjoitus

Rastivälin suunnitelmaa: Ennakoitavat kohteet rastilta lähdettäessä. Harjoituksen tarkoituksena on opettaa katsomaan kartalta, minkälaista maastoa/maastokohteita seuraavaksi odottaa.

* Valmistelut kotona:

* Piirrä lasten ja nuorten taitotasoille sopivia ratoja. Yksi kartta riittää kolmelle henkilölle. Kartat ja radat voiva olla erilaisia ja eri tasoisia.

*Piirrä valkoisille paperinpalasille yksinkertaistettuja karttakuvia rastivälien aluista. Jokaisessa piirroksessa pitäisi näkyä rasti, josta lähdetään, rastiväliiviiva lähtösuuntaan sekä muutama seuraava oleellinen kohde rastiväliltä. Piirrä myös joitakin ylimääräisiä lappuja, jotka eivät kuvaa kartan rastivälejä.

* Kopioi/piirrä piirroksia niin paljon, että jokaisella on mahdollisuus löytää karttakuva jokaisella rastivälillä ja jäljelle jää vielä jonkin verran hämypiirroksia. (Pidä jokainen rata ja siihen liittyvät piirrokset koko ajan omassa pussissaan ettei tule sekaannuksia.)

* Valmistelut salissa:

*Jokaiselle osoitetaan rata, jota hän tarkastelee. Kolme henkeä mahtuu katsomaan samaa karttaa.

* Piirrokset sijoitetaan salin toiseen päähän siten, että jokainen tietää, mistä kasasta etsii oman ratansa piirroksia.

* Tehtävä:

* Lähtömerkistä kaikki lähtevät liikkeelle hakemaan sopivia piirroksia. Kerrallaan saa kuljettaa yhden piirroksen. Jos ottaa väärän piirroksen, voi sen käydä vaihtamassa.

* Tehtävässä voidaan kilpailla nopeudesta, mutta se ei ole aina tarpeellista, varsinkin jos tehtävä on uusi. Tärkeämpää on kannustaa huolelliseen työskentelyyn eli että muodostaa itselleen mielikuvan rastivälin alueen oleellisista kohteista ja että löytää niitä vastaavan piirroksen.

* Keskustelu:

* Tehtävän jälkeen kannustetaan jokaisen kartan ryhmää keskustelemaan tehtävän jälkeen valinnoistaan. Minkälaisia mielikuvia lapsilla ja nuorilla oli rastivälien alkuosista? Valitsivatko kaikki samanlaiset piirrokset? Olivatko piirrokset hyviä? Vastasivatko ne heidän odotuskohteitaan? Voisiko rastivälillä olla muitakin odotuskohteita kuin mitä piirroksen oli kuvattu?

* Muunnelmia:

* Lapset ja nuoret voivat itse suunnitella radat ja piirtää karttakuvat odotuskohteista esim. kotona tai salilla seuraavaa tuntia varten. (Huom.! Tehtävän on oltava tuttu, jotta suunnittelu ja piirtäminen onnistuisi.)

*Asetetaan piirrosten hakureiteille erilaisia esteitä tai tehtäviä: kiipeäminen puolapuulle, koriin heitto, renkaissa kuperkeikka, ryömiminen, loikkarata tms. Jos joutuu palauttamaan hakemansa piirroksen, saa jonkin "sakkotehtävän", joka vie aikaa, kuten pummi suunnistaessa.

* Piirrosten hakeminen tapahtuu ryhmätyönä. Ryhmä keskustelee, minkälaisia odotuksia heillä on, jonka jälkeen he lähtevät yhdessä hakemaan piirrosta. Matka voidaan taittaa palloa heitellen, yhtä kultatuolissa kantaen, pukkiihypelyin tms.

*Piirretään itse rastivälin ensimmäiset odotuskohteet salin toisessa päässä olevaan tyhjään paperiin.

IDEA 4: teline- ja tempurata

Teline ja tempurata on oiva tapa harjoitella erilaisia liikkumistaitoja. Siinä voi jokainen edetä itselleen sopivalla tavalla ja tempolla.

Rata sisälle saliin: (sulkeissa ominaisuuksia, joita liike kehittää)

Tasapainoilu:	Viivalla, narunpäällä, puomilla tai ympäri käännetyllä penkillä. (tasapaino)
Käsillä veto:	Penkin pää on kiinnitetty puolapuihin vähintään aikuisen kasvojen korkeudelle. Penkillä maaten vedetään pelkillä käsillä ylös penkin yläpäähän. (käsivoimat)
Roikkuminen:	Köydessä tai puolapuilla. Käsillä roikkuen pitää heittää jalkojen välistä hernepussi tms. ämpäriin tai vanteen läpi. (käsivoimat, kehon hallinta)
Hyppy:	Köydestä tai puolapuilta mahdollisimman korkealta alas paksulle matolle. (tasapaino, kehon hallinta, voima)
Kuperkeikkoja matolla.	(Kehon hallinta, ketteryys, voima)
Viivajuoksu:	Kuljetetaan hernepusseja tms. viivalta toiselle 4 kertaa. Viivojen väli esim. 4 metriä. (nopeus, ketteryys, pysähtyminen, suunnan muuttaminen, voima)
Pallon heitto/kuljetus:	(pallon käsittelytaidot = monipuolisuus)
Ryömiminen esim. kahden matalan penkin varassa olevan patjan alta.	(ketteryys)
Käsillä tai päällä seisonta.	(tasapaino, voima).

* Rataa voi muunnella loputtomiin. Mieti ensin, mitä ominaisuuksia haluat kehittää, ja suunnittele tehtävät sen mukaan. Esimerkkiradan kiertäjä joutuu käyttämään monipuolisesti kehoaan. Jos hän kiertää radan useaan kertaan ympäri pysähtymättä, mutta ei kuitenkaan hengästy huomattavasti, toimii rata oivana suunnistajan kestovoimaharjoituksena, joka samalla kehittää ketteryyttä ja ylläpitää monipuolisia liikkumistaitoja.

* Käytännössä rata on hyvä, jos mihinkään paikkaan ei muodostu jatkuvaa tukosta ja jonoa. Kannustetaan kiertämään rata liikkeisiin keskittyen, ei nopeuskilpailuna. (Joskus voidaan ottaa aikaa "ketteryysradalla", jossa liikkeet eivät perustu tarkkuuteen, vaan niiden suorittaminen onnistuu nopeasti.)

* Lapset ja nuoret voivat myös itse suunnitella ja rakentaa radan.

* Ulos voi suunnitella olosuhteisiin sopivan radan.

Lähteet: Suuri leikkikirja; Olli Aulio
Leiki ja leikitä; Saara Kaarna
Liiku ja leiki, motorisia perusharjoituksia lapsille; Tuire Autio
Leiki Luonnossa; Jaana Enroth
Leikki- ja harjoitusvinkit Kuusikko Kuiskailee lehdistä; Katri Lilja ja Ulla Klemettinen