Leikkimieliset Lasten Olympialaiset!

Tänä vuonna on virittäydytty olympiatunnelmaan Pyeongchangin upeiden talvikisojen siivittämänä. Lasten Olympialaisten tarkoitus on levittää samaa liikunnan, yhdessäolon ja reilun pelin ilosanomaa.

Ohessa pieni ideaopas, josta löytyy lajiehdotuksia ja vinkkejä tapahtuman järjestämiseen niin talvi- kun kesälajien parissa, joista osan voi toteuttaa ulkona ja osan sisällä.

Lasten kisapasseihin voitte merkitä suoritettavat lajit ja jokainen saa passiin merkinnän, kun laji on käyty kokeilemassa. Pakko ei ole kisata – riittää että kokeilee!

Julkaise kuva tapahtumasta sosiaalisessa mediassa tunnisteella **#lastenolympialaiset**

LASTEN OLYMPIALAISET -ideaopas

Lasten olympialaisten järjestämisessä annetaan kouluille täysin vapaat kädet. Jokaisesta tapahtumasta tulee siis koulun oman ilmeen mukainen.

Kyseessä voi olla muutaman tunnin tai vaikka useamman päivän tapahtuma, saatte itse päättää.

Myös lajit ovat koulujen itse päätettävissä. Mitä useampi laji ohjelmassa on, sitä paremmin pääsevät lapset ja nuoret kokeilemaan ja tutustumaan erilaisiin lajeihin. Lajeja voidaan järjestää sekä ulkona että sisällä. Tässä muutama idea mahdollisista lajeista:

1. Kelkkailu

Kelkkailu on perinteinen talvilaji. Lajissa tärkeiksi piirteiksi nousevat räjähtävyys, koordinaatio ja tiimityöskentely. Leikkimielinen kelkkailukisa suoritetaan kahden hengen joukkueissa, joko ulkona tai sisällä. Suoritettava rata merkataan kartioilla tai muilla helposti erottuvilla merkeillä. Ulkona talvikeleillä toinen parista vetää toista pulkassa radan läpi. Mikäli laji halutaan toteuttaa sisätiloissa, voidaan ”kelkkana” käyttää esimerkiksi skeittilautaa. Toinen parista työntää ja skeittilaudan päällä oleva ohjaa ”kelkkaa”.

2. Curling

Curling on jäällä pelattava joukkuepeli, jossa tavoitteena on saada mahdollisimman monta omaa kiveä lähelle maalikehän keskipistettä. Ihmiscurlingissa skeittilaudan päällä oleva nuori liu’utetaan kohti maalikehää. Maalikehän eri kehät numeroidaan niin että kehän keskeltä saa eniten pisteitä (esim. 10). Jokaisella joukkueella on 5 ”työntöä” ja kisan päätteeksi joukkueen saamat pisteet lasketaan yhteen.

3. Ampumahiihto

Ampumahiihdossa yhdistyy kaksi perinteistä urheilulajia: ammunta ja maastohiihto. Lasten ampumahiihto voidaan toteuttaa esimerkiksi frisbeehiihtona. Tässä lajissa hiihdetään/juostaan osoitettu matka ja reitin varrella heitetään frisbeetä koreihin. Osumasta napsahtaa 5 sekuntia pois loppuajasta. Ohiheitosta matka jatkuu!

4. Minisuksipujottelu

Tässä lajissa kisataan ennen kaikkea leikkimielellä! Paikkana pieni mäki tai nyppylä, johon merkitään lyhyt pujottelurata muutamalla kepillä. Kukin laskija vuorollaan kiipeää minisukset jalassa ensin ylös radan vierestä ja laskee mäen alas kepit kiertäen maaliin. Laskijan aika kirjataan halutessa ylös.

5. Kiekkoskaba

Jokaisella osallistujalla on 20 sekuntia aikaa laukoa niin monta jääkiekkoa maaliin kuin ehtii. Tämän lajin voi toteuttaa joko luistimilla tai ilman. Voitte myös valita jonkin muun halutun ajan ja määritellä, minkä kokoinen maali on käytössä ja miten kaukaa kiekkoja lämitään.

Talvilajit

Kesälajit

6. Lentopallo/rantalentopallo

Lentopallojoukkueessa pelaajia on kuusi, rantalentopalloa taas pelataan pehmeällä hiekka-alustalla parijoukkueina. Kokeilkaa jompaa kumpaa lajin urheilumuotoa helpompana heittoversiona. Palloa ei saa lyödä, vaan se on syötettävä heittämällä joukkuetoverille. Kahden syötön jälkeen pallo on syötettävä verkon yli vastapuolelle. Jos vastapuoli saa kopin, peli jatkuu. Jos pallo putoaa maahan, saa syöttänyt joukkue pisteen. Testatkaa myös, millainen matsi syntyy, jos vaihdatte lentopallon ilmapalloon.

7. Tennis/pingis

Tennis ja pöytätennis, eli pingis, ovat perinteisesti jännittäviä, kahden urheilijan palloralleja. Lasten olympialaisiin nämä klassiset olympialajit sopivat hyvin viestiversioina. Kuljettakaa palloa mailalla pomputtamalla tai vain tasapainottelemalla palloa mailan päällä. Rata voi olla esimerkiksi pujottelu tai esterata, jossa palloa kuljettavan pitää selvittää pieniä esteitä, esim. tasapainoilla puomilla, ylittää ja/tai alittaa rima ja kulkea osa matkasta takaperin. Jokainen joukkueen jäsen suorittaa radan vuorollaan, radan nopeimmin suorittanut joukkue voittaa.

8. Jalkapallo

Lasten jalkapallossa pelivälineeksi sopii vaikka iso ja kimmoisa jumppapallo tai tavallista jalkapalloa pienempi tekniikkapallo. Voitte myös toteuttaa lajin pallon käsittelytaitoja vaativana pujotteluratana, jossa pallo pitää kuljettaa tolppien välitse ja lopuksi laukoa pallo maaliin. Ohilaukaus tuo sakkoja, jotka lisätään kokonaisaikaan.

9. Koripallo

Kokeilkaa, miten koripallo sujuu, kun korin virkaa toimittavat isot saavit ja joukkueiden paremmuus ratkotaan tarkkuusheittokilpailulla. Päättäkää yhdessä, kuinka monta heittokierrosta kisaan kuuluu, ja miten ne heitetään. Palloa voi heittää saaviin esimerkiksi istualtaan, silmät sidottuina, takaperin tai yhdellä jalalla seisten. Pitäkää kirjaa koreista, eniten koreja saanut joukkue voittaa.

10. Golf

Golf on ollut olympialajina vain kolme kertaa, viimeksi Rion kesäkisoissa 2016. Lasten olympialaisten golf-kierrokseen tarvitaan sählymaila ja pallo sekä ämpäreitä, jotka kumolleen asetettuna toimivat golf-radan reikinä. Voitte myös vaihtaa sählypallon esimerkiksi pingispalloon tai jalkapalloon.

Lajit

Lajeina voi myös olla perinteisimpiä lajeja koulun fasiliteeteista ja välineistöstä riippuen, kuten esimerkiksi juoksu, luistelu, yleisurheilu ja voimistelu. Jos oikein innostutte, järjestäkää erikseen omat olympialaiset kesä- ja talvilajeille. Voitte lasten kanssa ideoida myös itse omia lajeja – vain mielikuvitus on rajana!

Lisää vinkkejä voitte kurkkia Olympiakasvatuksen sivulta:
www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/olympiakasvatus/

VEIKKAUS OP