1. LIIKU ERI TAVOIN

Kokeile erilaisia hauskoja liikkumistapoja lumella.

Hämähäkkihyppelyt

Rapukävelyt

Vatsakeinu

Peppukiemurtelu

1. LIIKU ERI TAVOIN

OHJEET

Kokeillaan erilaisia hauskoja liikkumistapoja lumella. Kaikissa tehtävissä vatsakeinua lukuun ottamatta edetään etuperin, takaperin tai sivuttain.

VINKIT

- Kysellään lapsilta muita hauskoja tapoja liikkua.
- Piirretään kaksi viivaa, joiden välimatka lasten tulee liikkua. Asetetaan kortti toisen viivan luo ja annetaan lasten valita millä tyylillä haluavat liikkua. Rohkaistaan lapsia kokeilemaan samaa liikkumistapaa liikkuen eri suuntiin. Ohjaajan merkistä voidaan tehdä vatsakeinu.

VÄLINEET

-

KUVAKOHTAISET OHJEET

Hämähäkkihyppelyt

- Kyykistytään jalat leveällä, pujotetaan kädet jalkojen välistä ja otetaan kiinni nilkkojen takaa.
- Pidetään ote ja hypitään eteenpäin.

Rapukävelyt

- Asetutaan koukkupolvi-istuntaan ja nostetaan peppu irti maasta, vatsa kohti taivasta.
- Kävellään rapukävelyä eteen- ja taaksepäin.

Vatsakeinu

- Käydään vatsamakuulle, otetaan nilkoista kiinni ja keinutaan edestakaisin.

Peppukiemurtelu

- Istutaan maassa ja nostetaan kädet ja jalat ilmaan.
- Heilautetaan käsiä ja jalkoja samanaikaisesti eri suuntiin ja kiemurrellaan pepulla sivusuuntaan.

2. TEMPPUILUT LUMESSA

Tee erilaisia temppuja lumessa.
Kokeile temppuja pehmeällä lumihangella.

Lumienkelit

Painijansilta

Päälläseisonta

Aasinpotkut

2. TEMPPUILUT LUMESSA

OHJEET

Tehdään erilaisia temppuja lumessa. Lumienkeliä lukuun ottamatta tehtävät vaativat hyvää kehonhallintaa. Temppujen onnistuminen vaatii useita toistoja useilla eri kerroilla.

VINKIT

- Hyvänä apuna voi käyttää lumivallia. Tehdään aasinpotku- ja käsinseisonta-tehtäviä siten, että lapsen takana on lumivalli. Jos lapsi sattuu kaatumaan ”yli”, ottaa lumivalli hänet vastaan, eikä hän kaadu selälleen.
- Käytä tätä korttia yhdessä muiden, esimerkiksi salin kehotehtäväkorttien kanssa, jolloin lapsen valinnanvara tehtävien suhteen kasvaa.

VÄLINEET

-

KUVAKOHTAISET OHJEET

Tehdään temppuja pehmeällä lumihangella, jolloin tempun epäonnistuessa lasta ei satu.

Aasinpotkut

- Aloitetaan liike kuten käsinseisonnassa, mutta jalkojen irrotessa maasta toinen jalka ojentuu kohti taivasta ja toinen jalka jää koukkuun lähelle vartaloa.
- Lapsia voi auttaa mielikuva siitä, että aasi potkaisee suoralla jalalla taakse yläviistoon.

Lumienkelit

- Tehdään lumienkeli selällään maaten liikuttamalla käsiä ja jalkoja samanaikaisesti auki ja kiinni.

Painijansilta

- Pidetään pää kiinni maassa ja kasvot samaan suuntaan koko liikkeen ajan.
- Aloitetaan liike karhunkäyntiasennosta, pää maassa. Pidetään pää ja kädet samassa paikassa ja kävellään jaloilla ”pään ympäri”.
- Huom! Kun on kävelty oikealle, nostetaan vasen jalka oikean yli ja käännytään silta-asentoon. Kävellään silta-asennossa vasemmalle puolelle ja nostetaan oikea jalka vasemman yli ja käännytään takaisin karhunkäyntiasentoon.

Päälläseisonta

- Tehdään käsistä ja päästä kolmio.
- Kävellään jaloilla lähelle vartaloa ja nostetaan samalla peppu kohti taivasta. Irrotetaan rauhallisesti jalat maasta.

3. TEMPPUILUT LUMESSA PARIN KANSSA

Tee lumihangessa erilaisia temppuja parin kanssa.

Pukkihyppelyt

Kottikärrykävely

Lintukävely

Parikuperkeikat

3. TEMPPUILUT LUMESSA PARIN KANSSA

OHJEET

Tehdään lumihangessa erilaisia temppuja parin kanssa. Temput on helpoin toteuttaa, jos parit ovat samankokoisia.

VINKIT

Kaikkia tehtäviä voidaan helpottaa tai vaikeuttaa:

- Pukkihyppely: Mitä matalampi asento, sen helpompaa on hypätä yli.
- Kottikärrykävely: Vaikeutetaan ottamalla kiinni nilkoista tai nostamalla jalat olkapäille.
- Lintukävely: Helpotetaan siten, että ei pyöräytetä kättä ympäri vaan liikutetaan käsiä kuten rapukävelyssä.
- Parikuperkeikka: Helpotetaan ympärimenoa siten, että aikuinen on lapsen sijasta maassa kontallaan.

VÄLINEET

-

KUVAKOHTAISET OHJEET

Kaikissa tehtävissä on oleellista, että molempien keskivartalot pysyvät tiukkana.

Pukkihyppelyt

- Toinen parista käy seisomaan puolikyykkyyn, nojaten käsillä napakasti reisiin, pitäen pään alhaalla ja keskivartalon tiukkana.
- Toinen parista ottaa vauhtia seisojan takaa ja hyppää seisojan yli haarahypyllä ponnistaen käsillään parin selästä.

Kottikärrykävely

- Toinen parista on punnerrusasennossa ja toinen pitää hänen reisistään kiinni.
- Kävellään eteen- ja/tai taaksepäin sovittu matka.

Lintukävely

- Kuljetaan selkä edellä taaksepäin kädet ja jalat maassa, takapuoli ilmassa.
- Pyöräytetään vuorokäsin käsi suorana eteen, ylös ja taakse maahan.

Parikuperkeikat

- Toinen parista on konttausasennossa keskivartalo tiukkana, kämmenet olkapäiden alla ja polvet pepun alla.
- Toinen parista ottaa kiinni kontallaan olevan kyljestä, käy poikittain selän päälle ja tekee kuperkeikan parin selän yli

4. PARIKAMPPAILUT

Kokeilkaa erilasia kamppailuja parin kanssa.

Vedä omalle puolelle

Työntökamppailu

Pallonryöstö

Merimiespaini

4. PARIKAMPPAILUT

OHJEET

Kokeillaan erilaisia kamppailuja parin kanssa. Kamppailut on helpoin toteuttaa, jos parit ovat samankokoisia. Huomioidaan turvallisuus ja käydään kamppailun säännöt tarkasti läpi ennen aloittamista. Kamppailuissa ei ole sallittua purra, nipistää, raapia, lyödä tai kutittaa.

VINKIT

- Kokeillaan kamppailua lapset vastaan aikuiset.
- Vaihdetaan pareja, jotta jokainen saa onnistumisen elämyksiä.

VÄLINEET

Keskikokoinen pallo

KUVAKOHTAISET OHJEET

Merimiespaini

- Seisotaan maahan piirretyllä viivalla kasvot ja kyljet vastakkain.
- Asetetaan toista lähemmän jalan ulkosyrjät vastakkain ja otetaan lähemmillä käsillä kättelyote.
- Yritetään horjuttaa kaveria ja saada hänet horjahtamaan pois viivalta.

Vedä omalle puolelle

- Seisotaan vastakkain ja piirretään maahan leikkijöiden väliin viiva.
- Yritetään vetää kaveri omalle puolelle.

Työntökamppailu

- Istutaan selät vastakkain.
- Yritetään työntää toista liikkeelle.

Pallonryöstö

- Istutaan vastakkain polvillaan.
- Toinen parista pitää tiukasti kiinni pallosta ja toinen parista yrittää ryöstää pallon.

5. MÄENLASKU

Laske mäkeä erilaisilla tyyleillä.

Vatsaliuku

Pujottelu

Pariliuku

Tunneli

5. MÄENLASKU

OHJEET

Lasketaan mäkeä erilaisilla tyyleillä. Mäenlaskussa voi käyttää erilaisia välineitä: pulkkaa, liukuria, kelkkaa, jätesäkkiä, muovipussia…

VINKIT

- Otetaan mäenlaskemisesta aika ja koetetaan ”rikkoa” omaa ennätystä samalla tai jollain muulla mäenlaskuvälineellä.
- Lasketaan eri tavoin: istuen etuperin, istuen takaperin, selällään jalat edellä tai kaverin kanssa käsi kädessä.

VÄLINEET

Mäenlaskuvälineitä

KUVAKOHTAISET OHJEET

Tunneli

- Tehdään mäkeen tunneleita suksisauvoista tai kepeistä ja lasketaan niistä läpi.
- Tunneli voi olla myös ihmistunneli, mutta tällöin on kiinnitettävä huomiota turvallisuuteen (lasketaan jätesäkeillä tai liukureilla, ei pulkalla).

Vatsaliuku

- Lasketaan päinmakuulla pää menosuuntaan päin.

Pujottelu

- Laitetaan mäkeen merkkikartioita tai lumikokkareita sopivan välimatkan päähän toisistaan siten, että niistä muodostuu ”pujottelurata”.

Pariliuku

- Lasketaan mäkeä parin kanssa istuen peräkkäin tai vierekkäin.

6. ESTERADAT LUMELLA

Juokse erilaisia esteratoja etuperin, takaperin ja sivuttain.

Sik-sak-rata

Ympyrärata

Yli-ali-rata

Suora esterata

6. ESTERADAT LUMELLA

OHJEET

Juostaan erilaisia esteratoja etuperin, takaperin ja sivuttain. Rakennetaan esteradat olemassa olevista esteistä sekä hyödynnetään pihalla ja luonnossa jo valmiina olevia yli hypättäviä ja/tai ali ryömittäviä esteitä.

VINKIT

- Otetaan radalta aika ja yritetään parantaa omaa aikaa.
- Kysytään lapsilta millä muilla tavoilla radalla voisi liikkua.
- Juostaan esteradat pareittain käsi kädessä.

VÄLINEET

Esteitä

KUVAKOHTAISET OHJEET

Suorarata

- Rakennetaan suora rata, jossa juostaan erikorkuisten esteiden yli.

Sik-sak-rata

- Rakennetaan merkkikartioista sik-sak-muotoinen rata.
- Pujotellaan tai kierretään merkkikartiot juosten.

Ympyrärata

- Rakennetaan esterata ympyrän muotoon.
- Kierretään rataa molempiin suuntiin juosten.

Yli-ali-rata

- Rakennetaan esterata, jossa ylitetään ja alitetaan esteitä.

7. HYPYT JA LOIKAT LUMELLA

Tee erilaisia hyppyjä ja loikkia lumella.

Loikat

Sivuttainhypyt

Hypyt omalla tyylillä

Hypyt parin kanssa

7. HYPYT JA LOIKAT LUMELLA

OHJEET

Tehdään erilaisia hyppyjä ja loikkia lumella.

VINKIT

- Hypitään ja loikitaan eri suuntiin, eri voimakkuuksilla ja eri nopeuksilla.
- Tehdään hyppysarjoja tai hyppyrata, jossa yhdistellään erilaisia hyppyjä ja loikkia.

VÄLINEET

Hyppynarut, vanteet

KUVAKOHTAISET OHJEET

Loikat

- Rakennetaan vanteista rata, jossa vanteet asetetaan sellaisen matkan päähän toisistaan, että joudutaan loikkaamaan (harppaamaan) vanteesta toiseen.
- Asetetaan vanteita siten, että loikataan eteenpäin, viistoon ja sivulle.

Sivuttainhypyt

- Hypätään kymmenen hyppyä yhdellä jalalla kylki edellä ja mitataan matka (piirretään viiva lähtökohtaan ja viimeisen hypyn maahantulon kohtaan).
- Yritetään hypätä samalla ja toisella jalalla vielä pidemmälle.

Hypyt omalla tyylillä

- Piirretään maahan viiva tai asetetaan maahan naru.
- Hypitään narun yli lasten keksimillä tavoilla.

Hypyt parin kanssa

- Molemmille annetaan omat hyppynarut. Lapset pitävät ulommalla kädellä kiinni omasta hyppynarustaan ja sisemmällä kädellä kiinni parin hyppynarusta.
- Hypätään parin kanssa hyppynarulla tasahyppyjä etu- ja takaperin.

8. HEITOT LUMELLA

Heittele lumipalloja tai pikkupalloja eri tavoin.

Tarkkuusheitot

Heitto ja kiinniotto

Keilaus

Jongleeraus

8. HEITOT LUMELLA

OHJEET

Heitellään lumipalloja tai pikkupalloja eri tavoin. Tarkistetaan, etteivät heitettävät lumipallot ole jäisiä.

VINKIT

- Keksitään lasten kanssa, mitä muita tehtäviä voi suorittaa lumipalloilla ja lumikokkareilla.

VÄLINEET

Lumipallot, pikkupallot, juomapullot, keilat, liukurit, lapaset tms.

KUVAKOHTAISET OHJEET

Keilaus

- Rakennetaan esimerkiksi juomapulloista keilauspiste.
- Yritetään kaataa keilat heittämällä keiloja isolla lumikokkareella.

Tarkkuusheitot

- Pyydystetään liukurilla kaverin heittämiä lumipalloja.

Heitto ja kiinniotto

- Heitellään palloa seinään eri tavoin.
- Keksitään mahdollisimman monta eri tapaa heittää palloa.

Jongleeraus

- Harjoitellaan jongleerausta kahdella lapasella.
- Otetaan yksi lapanen molempiin käsiin ja heitetään ne vuorotellen ristiin.
- Yritetään ottaa heitetty lapanen kiinni toisella kädellä.

9. PALLOTTELU PARIN KANSSA LUMELLA

Harjoitelkaa erilaisia pallotehtäviä.

Erilaiset maalit

Pukkaukset

Reisipompautukset

Jalkavippaukset

9. PALLOTTELU PARIN KANSSA LUMELLA

OHJEET

Harjoitellaan erilaisia pallotehtäviä.

VINKIT

- Tehdään erilaisia maaleja ilmaan, jolloin häntäpallo tai pallo pitää kohottaa maasta.
- Pukataan tai pompotellaan palloa parin kanssa edestakaisin ilman koppeja.

VÄLINEET

Keskikokoinen pehmeä pallo, häntäpallo

KUVAKOHTAISET OHJEET

Erilaiset maalit

- Toinen parista muodostaa kehostaan erilaisia koloja eli maaleja.
- Toinen parista potkaisee häntäpallon (sanomalehti rypistetty pakastepussin sisään) tai pehmeän pallon maaliin.

Pukkaukset

- Pukataan pallo parille.
- Otetaan koppi ja pukataan pallo takaisin.

Reisipompautukset

- Heitetään pallo ilmaan ja pompautetaan pallo reidellä parille.
- Otetaan koppi ja pompautetaan pallo takaisin.

Jalkavippaukset

- Asetetaan pallo säärien väliin ja puristetaan jalkoja yhteen.
- Hypätään ilmaan ja vipataan pallo jalkojen välistä parille.

10. LUMIPELIT

Pelaa erilaisia pallopelejä parin kanssa.

Jalkapeli

Kopittelu

Lumisähly

Käsitennis

10. LUMIPELIT

OHJEET

Pelataan erilaisia pallopelejä parin kanssa.

VINKIT

- Vaikeutetaan pelejä niin, että piirretään parin väliin maahan viiva, joka toimii verkkona. Pallo yritetään saada verkon yli.
- Annetaan lasten keksiä peleille uudet nimet ja uudet säännöt.
- Pelataan käsitennistä nelinpelinä.
- Järjestetään sählyturnaus hassuilla pelivälineillä (esim. sanomalehtimailat ja jumppapallo).

VÄLINEET

Pehmeä jalkapallon kokoinen pallo, sanomalehtimailat

KUVAKOHTAISET OHJEET

Jalkapeli

- Pelataan parin kanssa pehmeällä jalkapallon kokoisella pallolla.
- Asetutaan vastakkain ja syötetään parille potkaisemalla sisäsyrjällä tai ulkosyrjällä.

Kopittelu

- Kopitellaan parin kanssa erikokoisilla palloilla.

Lumisähly

- Pelataan parin kanssa pehmeällä jalkapallon kokoisella pallolla ja sanomalehtimailalla sählyä.

Käsitennis

- Pelataan parin kanssa pehmeällä jalkapallon kokoisella pallolla tennistä käsillä.
- Lyödään palloa pompun kautta.

11. MÄENLASKUT SUKSILLA

Laske suksilla mäkeä eri tavoin.

Kyykkyyn-ylös

Esineiden poiminta

Yhdellä jalalla laskut

Takaperinlaskut

11. MÄENLASKUT SUKSILLA

OHJEET

Lasketaan suksilla mäkeä eri tavoin.

VINKIT

- Latuja pitkin on helpompi laskea kuin ilman latuja.
- Jos kaikki laskemistavat sujuvat helposti, kokeillaan tehtäviä yhdessä parin kanssa.
- Millaisia muita laskemistapoja suksilla voi keksiä? Anna lapsille vinkiksi esimerkiksi eri eläimiä ja he keksivät kuinka kyseinen eläin laskisi mäkeä.

VÄLINEET

Sukset, sauvat, hernepussit/pehmolelut tms.

KUVAKOHTAISET OHJEET

Mitä loivempi mäki, sitä helpompi tehtävät on suorittaa. Mäen jyrkentyessä vauhti lisääntyy ja tehtävät muuttuvat haasteellisemmiksi.

Takaperinlaskut

- Lasketaan mäkeä selkä menosuuntaan päin.
- Pidetään paino enemmän päkiällä, jolloin suksen kanta ei tökkää.

Kyykkyyn-ylös

- Laskeudutaan laskun aikana hallitusti kyykkyyn ja kosketetaan sormilla monoja.
- Noustaan takaisin pystyyn ja venytetään kädet suoriksi kohti taivasta.

Esineiden poiminta

- Joustetaan polvista ja napataan vauhdissa reitin molemmin puolin asetettuja esineitä yksi kerrallaan.

Yhdellä jalalla laskut

- Seistään yhdellä jalalla ja liu´utaan mäkeä alas polvesta joustaen.

12. JARRUTUKSET JA MÄKINOUSUT

Harjoittele jarruttamista ja mäen nousemista.

Aurajarrutukset

Haaranousut

Sivuttaisnousut

12. JARRUTUKSET JA MÄKINOUSUT

OHJEET

Harjoitellaan jarruttamista ja mäen nousemista.

VINKIT

- Tehdään mäkinousu- ja mäenlaskukorteista rata siten, että sijoitetaan mäkinousukortti mäen alapuolelle ja mäenlaskukortti mäen päälle. Lapsi valitsee mäkinousuun ja mäenlaskuun mieleisensä vaihtoehdon korteista.

VÄLINEET

Sukset ja sauvat

KUVAKOHTAISET OHJEET

Aurajarrutukset

- Laitetaan suksien kärjet lähes yhteen, suksien kantoja avataan ulospäin ja samalla painetaan polvia eteen ja alas.

Haaranousut

- Pidetään sukset v-asennossa ja askelletaan vuorojaloin.
- Työnnetään sauvalla vuorotahtiin vastakkaisen jalan kanssa.

Sivuttaisnousut

- Noustaan mäkeä ylös sivuttain askeltaen sauvojen tasapainottaessa liikettä askellusrytmin mukaan.

13. PERINTEINEN HIIHTO

Harjoittele perinteisen hiihdon eri tekniikoita.

Vuorohiihto

Tasatyöntö

1-potkuinen tasatyöntö

Sauvoittahiihto

13. PERINTEINEN HIIHTO

OHJEET

Harjoitellaan perinteisen hiihdon eri tekniikoita.

VINKIT

- Asetetaan tehtäväkortti ladun varteen. Lapset kiertävät latua ja pysähtyvät tehtäväkortin kohdalla valitsemaan millä tekniikalla hiihtävät seuraavan kierroksen.
- Kokeillaan kuinka monella tasatyönnöllä edetään tietty merkitty matka.
- Oikeaa ponnistustekniikkaa – yhden jalan liukua ja tasapainoa – voi harjoitella siten, että otetaan toinen suksi pois jalasta ja potkutellaan eteenpäin ilman sauvoja.
- Perinteisessä hiihdossa on tärkeää, että suksissa on pitoalueella tarpeeksi pitovoidetta. Jos sukset lipsuvat, on maasta vaikeaa ponnistaa vauhtia.

VÄLINEET

Sukset ja sauvat

KUVAKOHTAISET OHJEET

Potkaistaessa vauhtia koukistetaan hieman ponnistavaa jalkaa ja painetaan jalkapohjaa maata vasten. Tällöin saadaan suksi hyvin maata vasten ja pystytään antamaan liukuvalle sukselle hyvin vauhtia.

Vuorohiihto

- Viedään vastakkainen käsi ja jalka samanaikaisesti eteen.

Tasatyöntö

- Viedään molemmat sauvat yhtäaikaisesti eteen ja työnnetään sukset liukuun.
- Sauva tulee maahan varpaiden kohdalle ja työntövoima kohtisuoraan alaspäin polvista hieman joustaen.

1-potkuinen tasatyöntö

- Viedään kädet yhtäaikaisesti eteen ja työnnetään vauhtia molemmilla sauvoilla.
- Samanaikaisesti sauvojen eteen viennin kanssa potkaistaan toisella jalalla vauhtia.

Sauvoittahiihto

- Tehdään vuorohiihtoa sauvoitta.
- Huomioidaan käsien liike, vaikka sauvoja ei olekaan käsissä.

14. LUISTELUHIIHTO

Harjoittele luisteluhiihdon eri tekniikoita.

Perusluistelu

1-vaiheinen luisteluhiihto

2-vaiheinen luisteluhiihto

Sauvoittaluistelu

14. LUISTELUHIIHTO

OHJEET

Harjoitellaan luisteluhiihdon eri tekniikoita.

VINKIT

- Luisteluhiihdon alkeisharjoitteina toimivat erilaiset tasapainoharjoitteet.
- Leikitään hippaa sukset jalassa ilman sauvoja. Kiinnijäänyt käy kiertämässä merkkikartiolla merkatun ympyrän sauvoitta luistellen.

VÄLINEET

Sukset ja sauvat

KUVAKOHTAISET OHJEET

Luisteluhiihdossa tehdään selkeä painonsiirto liukuvalle jalalle.

Perusluistelu

- Pidetään hyvä luisteluhiihtoasento - polvet ovat reilusti koukussa ja lantio alhaalla.
- Tehdään epäsymmetrinen tasatyöntö, jolloin työntöpuolen sauva ja suksi osuvat maahan yhtä aikaa ja työntöä seuraa liuku.
- Johtava käsi menee eteen liukuvan suksen päälle ja tekee suuren osan käsityöstä.
- Tekniikka sopii hyvin mäkinousuihin.

1-vaiheinen luisteluhiihto

- 1-potkuinen tasatyöntö, jossa työnnetään tasatyöntö jokaisella liukuponnistuksella.
- Pidetään lantio ylhäällä ja siirretään paino liukuvan suksen päälle.
- Työnnetään liukuvalle sukselle jonka jälkeen potku ja painonsiirto tulevat luontevasti.
- Tekniikka sopii hyvin tasamaalle ja loivaan ylämäkeen.

2-vaiheinen luisteluhiihto

- Aloitetaan liike tasatyönnöstä, jota seuraa luistelupotku kummallakin jalalla eli tasatyöntö tapahtuu vain joka toisella liu'ulla.
- Tekniikka sopii hyvin vauhdin ylläpitoon ja tasaisille osuuksille.

Sauvoitta luistelu

- Nojataan ylävartaloa hieman eteenpäin ja potkaistaan samalla toinen suksi liukuun.
- Rytmitetään sauvoitta luistelua käsillä.
- Tekniikka sopii hyvin loiviin alamäkiin.

15. TEMPPUILUT SUKSILLA

Tee sukset jalassa erilaisia temppuja.

Lapinkäännökset

Lumikukat

Kieriminen

Kuperkeikat

15. TEMPPUILUT SUKSILLA

OHJEET

Tehdään sukset jalassa erilaisia temppuja. Toistetaan kaikkia temppuja useamman kerran.

VINKIT

- Sukset jalassa voi tehdä paljon samoja temppuja kuin kengät jalassakin. Kokeilkaa tehdä lumi- ja jääympäristön keho- ja perustaitokorttien tehtäviä sukset jalassa.
- Kannustetaan lapsia temppuilemaan sukset jalassa, sillä tämä edesauttaa hiihtotekniikoiden oppimista.
- Keksitään lasten kanssa yhdessä uusia temppuja.

VÄLINEET

Sukset

KUVAKOHTAISET OHJEET

Lapinkäännös

- Nostetaan toinen suksi pystyyn kanta maassa ja kallistetaan kärkeä alaspäin vastakkaiseen suuntaan.
- Suksen ollessa maassa siirretään toinen suksi askeltamalla tämän viereen.

Lumikukka

- Tehdään askelkäännös kantojen ympäri askeltamalla suksilla siten, että kannat pysyvät paikoillaan.

Kieriminen

- Mennään selinmakuulle ja nostetaan suksen pohjat kohti taivasta.
- Kierähdetään vatsalleen pitäen koko ajan suksen pohjat kohti taivasta.

Kuperkeikka

- Laitetaan sukset v-asentoon ja mennään kyykkyyn.
- Laitetaan kämmenet ja pää maahan suksien väliin ja ponnistetaan leuka rinnassa kuperkeikkaan.

16. JARRUTUKSET LUISTIMILLA

Harjoittele erilaisia tapoja jarruttaa.
Kokeile jarruttamista molemmilla jaloilla.

Puoliaurajarrutukset

T-jarrutukset

Hockey -jarrutukset

Aurajarrutukset

16. JARRUTUKSET LUISTIMILLA

OHJEET

Harjoitellaan jarruttamista molemmilla jaloilla ja tehdään useita toistoja. Jokainen lapsi löytää itselleen helpoimman tavan jarruttaa, mutta kannustetaan lasta kokeilemaan erilaisia jarrutustapoja.

VINKIT

- Asetetaan jäälle merkkikartio, johon kiinnitetään jarrutuskortti. Lisäksi viedään neljä merkkikartiota noin 30 metrin päähän ohjekortista siten, että merkkikartiot ovat kello 12, 15, 18 ja 21 kohdalla. Otetaan vauhti ohjekortin luota, liu'utaan ja tehdään jarrutus kaukana olevan merkkikartion luona. Luistellaan takaisin ja valitaan eri jarrutustapa.
- Annetaan lasten keksiä leikki, jossa harjoitellaan erilaisia jarrutustapoja.

VÄLINEET

Luistimet ja kypärä

KUVAKOHTAISET OHJEET

Harjoitellaan jarrutuksia liu'usta. Otetaan riittävästi vauhtia ja liu'utaan kahdella jalalla, josta tehdään jarrutus. Tehdään aina ennen jarruttamista kevennysliike ylös ja jarrutettaessa joustetaan polvista alas.

Aurajarrutukset

- Käännetään varpaat sisäänpäin.
- Koukistetaan polvet ja pudotetaan peppua alas.

Puoliaurajarrutukset

- Käännetään toisen jalan varpaat sisäänpäin.
- Koukistetaan takimmaisen jalan polvi ja pudotetaan peppua alas.

T-jarrutukset

- Käännetään taakse jäävän jalan varpaat ulospäin.
- ”Laahataan” takimmaista jalkaa perässä.

Hockey-jarrutukset

- Käännetään kylki menosuuntaan.
- Koukistetaan polvia nopeasti ja pudotetaan peppua alas.

17. LIU'UT

Harjoittele liukumista eri tavoin ja kokeile yhden jalan liukuja molemmilla jaloilla. Keksitkö itse uusia liukuja?

Prinsessaliu'ut ja spider-liu'ut

Kukkoliu'ut

Kyykkyliu'ut

Sisiliskoliu'ut

17. LIU'UT

OHJEET

Harjoitellaan liukumista eri tavoin ja kokeillaan yhden jalan liukuja molemmilla jaloilla.

VINKIT

- Kiinnitetään kortti merkkikartioon ja annetaan lasten valita itselleen mieluisa liuku. Kokeillaan samaa liukua useaan kertaan, jonka jälkeen valitaan toinen liuku.
- Annetaan lasten ideoida pareittain tai pienissä ryhmissä erilaisia kahden- ja yhdenjalan liukuja ja pyydetään heitä keksimään liu'uille nimet. Näytetään liu'ut muille lapsille, jonka jälkeen kaikki lapset toistavat saman liu'un.

VÄLINEET

Luistimet ja kypärä

KUVAKOHTAISET OHJEET

Harjoitellaan liukumista hyvästä vauhdista. Mitä parempi vauhti lapsella on, sen helpompi liuku on tehdä.

Prinsessaliu'ut ja Spider-liu'ut

- Liu'utaan hyvässä ryhdikkäässä asennossa.

Kukkoliu'ut

- Nostetaan jalka tukijalan polven viereen.

Kyykkyliu'ut

- Ojennetaan kädet eteen ja mennään kyykkyyn.

Sisiliskoliu'ut

- Koukistetaan etummaisen jalan polvi ja viedään toinen jalka taakse suoraksi, varpaat kääntyneenä ulospäin.

18. PIPARKAKUT JA PUJOTTELUT

Harjoittele piparkakkuja eteen- ja taaksepäin ja pujottele merkkikartioita etu- ja takaperin.

Piparkakut

Yhden jalan piparkakut parin kanssa

Pujottelut eteenpäin

Pujottelut taaksepäin

18. PIPARKAKUT JA PUJOTTELUT

OHJEET

Harjoitellaan piparkakkuja eteen- ja taaksepäin ja pujotellaan merkkikartioita etu- ja takaperin.

VINKIT

- Avustetaan lasta piparkakun tekemisessä niin, että seisotaan lapsen edessä ja pidetään häntä käsistä kiinni. Annetaan lapselle samalla vauhtia, jolloin piparkakkujen tekeminen helpottuu.
- Kokeillaan samoja tehtäviä parin kanssa käsi kädessä.

VÄLINEET

Luistimet ja kypärä, merkkikartiot (tai esimerkiksi lumikokkareet merkkikartioina)

KUVAKOHTAISET OHJEET

Piparkakuissa ja pujottelussa joustetaan polvista ja pudotetaan peppua alas. Mitä voimakkaampi niiaus ja jalkojen liike on, sitä paremmin vauhti saadaan pidettyä yllä.

Piparkakut

- Aloitetaan liike kantapäät yhdessä ja lopetetaan varpaat yhdessä.
- Tehdään molemmilla jaloilla puoliympyrän muotoinen liike.

Yhden jalan piparkakut parin kanssa

- Tehdään kuten piparkakku, mutta suoritus tehdään yhdellä jalalla.
- Tehdään liikettä tekevällä jalalla puoliympyrä.

Pujottelut eteenpäin

- Otetaan hyvä vauhti.
- Vauhti saadaan pidettyä yllä, kun joustetaan voimakkaasti polvista kaarroksen kohdalla.

Pujottelut taaksepäin

- Otetaan hyvä vauhti takaperin luistellen.
- Vauhti saadaan pidettyä yllä, kun joustetaan voimakkaasti polvista kaarroksen kohdalla.

19. LUISTELUPOTKUT JA SIRKLAUS

Harjoittele luistelua ja sirklausta. Kokeile tehtäviä molemmilla jaloilla, eteen- ja taaksepäin.

Potkulauta ympyrässä

Luistelupotkut

Sirklaus eteenpäin

Sirklaus taaksepäin

19. LUISTELUPOTKUT JA SIRKLAUS

OHJEET

Harjoitellaan luistelua ja sirklausta. Kokeillaan tehtäviä molemmilla jaloilla, eteen- ja taaksepäin. Harjoitellaan ensin luistelupotku ja potkulautailu, sillä sirklaamisen harjoitteleminen onnistuu vasta, kun lapsi osaa luistella kunnolla.

VINKIT

- Kokeillaan kuinka monella luistelupotkulla päästään kentän päästä päähän. Kummalla jalalla lapsi pääsee kentän toiseen päähän vähemmillä potkuilla?
- Sirklaamista kannattaa harjoitella ensin askeltamalla jaloilla ristiin ja vierekkäin. Näin lapsi oppii liikemallin, jota sirklaamisessa tarvitaan. Seuraavaksi tehdään kahden jalan liuku ja nostetaan liu'ussa toinen jalka toisen jalan yli ristiin.
- Helpotetaan sirklaamista siten, että lapset seisovat piirissä ja pitävät toisella kädellä kiinni leikkivarjosta. Lähdetään luistelemaan ympyrää ja harjoitellaan potkulautapotkuja ja sirklaamista.

VÄLINEET

Luistimet ja kypärä, (leikkivarjo)

KUVAKOHTAISET OHJEET

Pidetään polvet joustavina kaikissa tehtävissä ja työnnetään vauhtia aina koko terällä. Potku tapahtuu aina takaviistoon tai etuviistoon.

Potkulauta ympyrässä

- Työnnetään ulommalla jalalla vauhtia takaviistoon luistimen koko terällä.

Luistelupotkut

- Asetetaan jalat T-asentoon.
- Työnnetään takimmaisella jalalla vauhtia takaviistoon luistimen koko terällä.

Sirklaus eteenpäin

- Työnnetään ulommalla jalalla vauhtia takaviistoon luistimen koko terällä ja nostetaan jalka ristiin piirin puoleisen jalan yli.
- Työnnetään piirin puoleisella jalalla vauhtia ja palautetaan se takaisin sisäpiirille.

Sirklaus taaksepäin

- Tehdään ulommalla jalalla piparkakku taaksepäin ja liu'utetaan jalka piirin puoleisen jalan edestä ristiin.
- Työnnetään piirin puoleisella jalalla vauhtia ja nostetaan se takaisin sisäpiirille.

20. LAUKAISUT JA SYÖTÖT

Harjoittele laukaisemista ja syöttöä jäällä. Harjoittele molemmilla käsillä ja jaloilla. Löytyykö kentän laidalta luonnonmateriaaleista mailaa ja palloa?

Syötöt

Laukaisut

Pallon kuljetukset ja laukaisut

Syötöt esteen yli

20. LAUKAISUT JA SYÖTÖT

OHJEET

Harjoitellaan laukaisemista ja syöttöä jäällä. Harjoitellaan molemmilla käsillä ja jaloilla.

VINKIT

- Tehdään laukaisun tai syötön jälkeen jokin itse keksitty temppu luistimilla. Annetaan lasten keksiä omia temppuja.
- Kuljetetaan palloa eri kehonosilla ja erilaisilla pelivälineillä. Huomioi, että pelivälineitä voi etsiä myös ympäröivästä luonnosta vaikkapa kävelymatkalla luistelukentälle.
- Mailana voi toimia paksu keppi ja pallona esimerkiksi lumikokkare.

VÄLINEET

Luistimet ja kypärä, pelivälineet (mailat, pallot), merkkikartiot

KUVAKOHTAISET OHJEET

Varmistetaan turvallisuus siten, että syötöt ja laukaisut tehdään sellaiseen suuntaan, ettei takana ole muita lapsia.

Syötöt

- Viedään peliväline kehon keskilinjan taakse.
- ”Lakaistaan” mailalla peliväline kaverille ja saatetaan maila pitkälle eteen.

Laukaisut

- Tehdään kuten syöttö, mutta käytetään enemmän voimaa.

Pallon kuljetukset ja laukaisut

- Kuljetetaan palloa jaloilla tai käsillä merkkikartoilla merkattu rata.
- Laukaistaan kuljetuksen päätteeksi pallo maaliin jalalla tai kädellä (voidaan vaihtoehtoisesti syöttää kaverille).

Syötöt esteen yli

- Syötellään parin kanssa esteen yli.
- Kiinnitetään huomio saattoon, jolloin peliväline ikään kuin vipataan ilmaan.