

Leikkivarjo liitelee jäällä

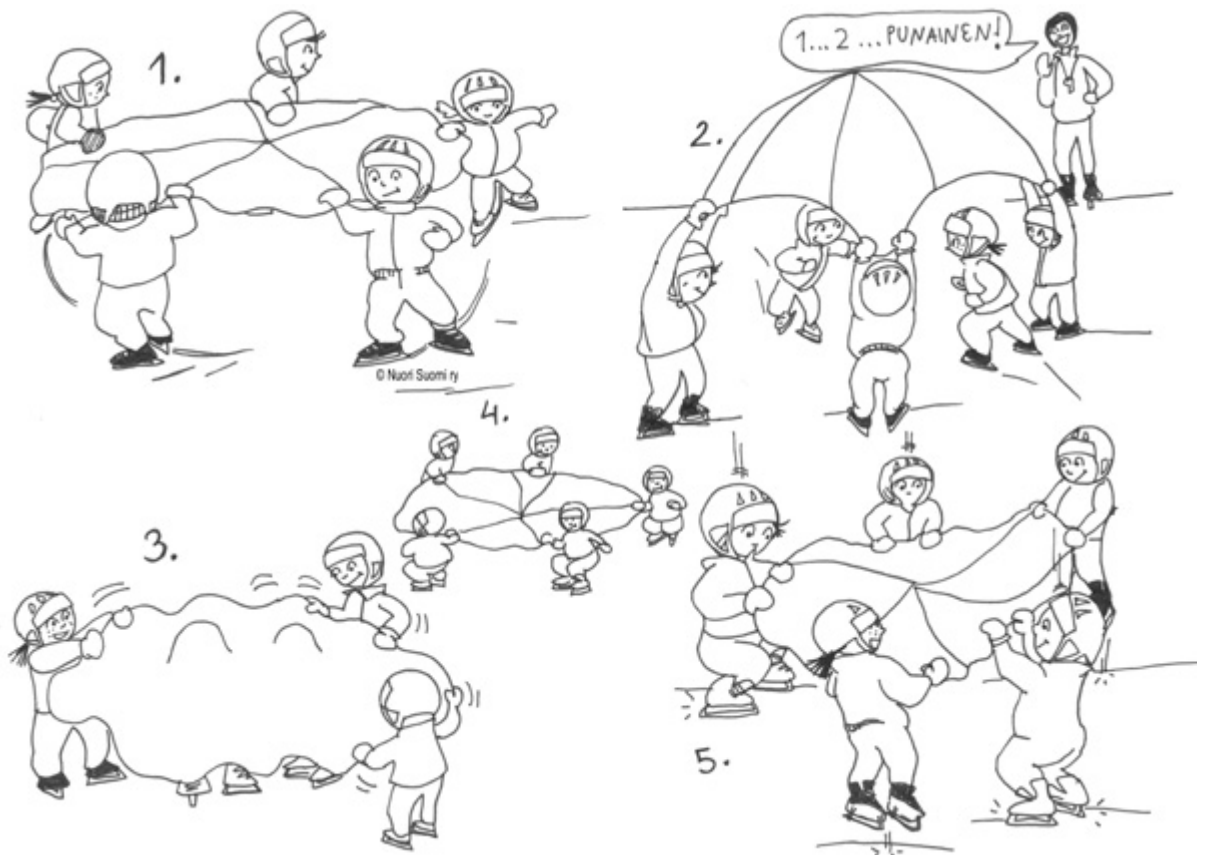
Luistelua leikkiavarjon kanssa.

Toimintamuoto: Liikuntaradat ja tehtävät

Kesto väh: 15 min

Liikuntataidot: Luistelu, liukuminen, koukistaminen-ojentaminen

Välineet: Luistimet, kypärä ja leikkivarjo



Eteneminen:

Leikkivarjon avulla etehdään erilaisia harjoituksia aikuisen ohjeiden mukaan. Kannustetaan kaikkia yrittämään luomalla hauska ja innostava ilmapiiri.

1. Pidetään varjon reunasta oikealla kädellä kiinni ja työnnetään vasemmalla jalalla vauhtia luistimen koko terällä. Tehdään sama toiseen suuntaan. Toistetaan useita kertoja.
2. Jokainen lapsi ottaa kiinni molemmilla käsillä valitsemastaan varjon väristä. Lasketaan yhteen ääneen 1-2-3 ja samalla nousee kyykystä ylös varjoa samalla voimakkaasti nostaen. Kolmannen jälkeen aikuinen sanoo värin. Tällöin esimerkiksi "punaiset" luistelevat

varjon alitse toiselle puolelle ”punaiseen” kohtaan. Toistetaan useita kertoja, jotta jokainen pääsee luistelemaan useamman kerran varjon ali. Voidaan sanoa myös kaksi väriä yhtä aikaa, mikäli lasten luistelutaito on riittävä ja varjo riittävän suuri.

3. Tehdään ”lumimyrskyä.” Osa lapsista menee varjon alle. Muut pitävät molemmilla käsillä kiinni varjon reunasta ja ravistelevat sitä voimakkaasti ylös ja alas. Välillä varjo lennähtää myrskyn voimasta korkealle ja laskeutuu taas alas. Vaihdetaan osia.
4. Pidetään varjon reunasta oikealla kädellä kiinni ja luistellaan eteenpäin. Aina ohjaajan merkistä käydään kyykyssä ja nouseaan ylös. Toistetaan useita kertoja. Vaihdetaan suuntaa.
5. Pidetään varjon reunasta kiinni molemmilla käsillä. Ohjaajan merkistä hypätään ilmaan ja alastullessa joustetaan polvista. Vartalon edessä olevat kädet tasapainottavat hyppyä.

Huomioitavaa:

- tarvitaan riittävä välimatka lasten välille, jottei lasten kaatuessa ole törmäysvaaraa

Helpottaminen:

- jätetään jokin tehtävä pois

Vaikeuttaminen:

- lisätään ensimmäiseen harjoitteeseen rytmi ja yhden jalan liuku: "potku - potku - potku - liuku"

Tietoisuus ja käsitteet:

Lapsi osaa toimia jäällä annettujen ohjeiden mukaan.