



Taido

Luovaa kamppailua

**Junioriohjaajakoulutus I,
Leikkiopas**



SISÄLTÖ

Johdanto.....	4
Kamppailuleikit.....	5
Turnajaiset.....	5
Puolten valtaus.....	5
Harmaaselkä.....	5
Flamingot ja kilpikonnat.....	6
Sumopaini.....	6
Polvipaini.....	7
Merimiespaini.....	8
Kukkotappelu.....	8
Kiinalainen nyrkkeily.....	8
Käsi-/jalkaläpsy.....	10
Puskutraktori.....	10
Kilpikonnan metsästys.....	10
Hippaleikit.....	11
X-hippa.....	11
Vessanpönttöhippa.....	11
Ketjuhippa.....	12
Kissa ja Hiiri:.....	12
Yli/Ali hippa.....	12
Hännänryöstö.....	13
Lohikäärmehippa.....	14
Heittohippa.....	14
Muita kiinniottoleikkejä: musta vyö, mustekala, robotti, kiltinryöstö.....	14
Yhteisleikkejä.....	15

Ihmissolmu.....	15
Robottien ohjaus	15
Nakin kuljetus 1.....	16
Nakin kuljetus 2	16
Viestit.....	16
Norsuviesti	16
Kuperkeikkaviesti.....	17
Unshinviestit.....	17
Eläinviestit (karhu, rapu, lisko...)	17
Tunneliviesti.....	18
Ketjukuperkeikkaviesti.....	18
Ryhmäjuoksuviesti	19
Muut leikit.....	19
Apinapuu 1.....	19
Apinapuu 2.....	20
Apinapuu 3.....	20

Johdanto

Leikki on osa lapsen elämää. Leikin avulla voidaan kehittää liikkumisen perustaitoja, kuten juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Leikin ohessa näiden taitojen harjaantuminen käy kuin itsestään. Harjoittelun ei aina tarvitse tuntua työnteolta! Myös meidän aikuisten on hyvä muistaa se. Harjoittelun lomassa leikit auttavat purkamaan ylimääräistä energiaa, jolloin lapsi jaksaa keskittyä myös taidolle ominaisempaan harjoitteluun.

Lasten harjoittelussa leikki on erityisen tärkeää motivaation ja kiinnostuksen ylläpitämisen kannalta. Leikki ohjaa myös yhdessä tekemiseen. Taidossa joukkueena tekeminen on tärkeässä osassa, ja leikin avulla voidaan harjoitella sitä. Leikin avulla myös kamppailullisuus saadaan mukaan helposti. Lapset saattavat arastella fyysisen kontaktin ottamista, ja leikin avulla voidaan totutella siihenkin. Tärkeää on, että ohjaaja luo turvallisen ja kannustavan ilmapiirin, jossa lapsi haluaa ja jaksaa harjoitella. Muista antaa palautetta myös itsellesi ohjaajana – vain siten voit kehittyä.

Tähän oppaaseen on koottu erityyppisiä leikkejä, jotka sopivat taidokoille ikään katsomatta. Leikeissä on soveltamisen varaa. Kirjoittamamme sovellusehdotukset ovat vain yksiä monista. Älä pelkää kokeilla uutta!

Antoisia leikkihetkiä!

Jyväskylässä 20.8.2009

Johanna Paukku ja Sanna Solismaa

Kamppailuleikit

Turnajaiset

- * Osallistujamäärä: 4 tai enemmän, parillinen määrä (ratsu ja ratsastaja)
- * Leikin tavoite: saada muut ratsukot kaatumaan
- * Leikki kehittää: Voimaa, tasapainoa
- *Tomintamuoto: Pelit ja leikit
- *Motoriset perustaidot: Tasapainotaidot
- *Havaintomotoriset taidot: Kehontuntemus- ja hallinta

Leikin kulku: Parista toinen tulee toisen reppuselkään. ”Ratsukot” liikkuvat rajatulla alueella. Leikki alkaa ohjaajan komennosta alueen reunoilta. Ratsukot yrittävät kaataa muita pareja tönimällä tai tarraamalla kiinni. Voittaja on se pari, joka on viimeisenä pystyssä. Turnajaisista tippuneet parit voivat kannustaa muita pareja ja/tai tehdä lihaskuntoa tai muita harjoitteita pelialueen ulkopuolella.

Sovellukset: Parista ratsuna toimiva konttaa, selässä olijan jalat eivät saa koskea maahan.

Puolten valtaus

- *Osallistujamäärä: 4 tai enemmän
- *Leikin tavoite: Saada kaikki toisen joukkueen jäsenet omalle puolelle
- *Leikki kehittää: Voimaa, yhdessä toimimista
- *Tomintamuoto: Pelit ja leikit
- *Motoriset perustaidot: Käsittelytaidot, Liikkumistaidot

Leikin kulku: Leikin osallistujamäärä jaetaan kahtia ja tatamialue jaetaan kolmeen yhtä suureen osaan. Keskimäinen osa on vapaata aluetta ja reunimmiaset alueet toimivat joukkueiden kotipesinä. Joukkueet asettuvat omaan kotipesäänsä. Leikki alkaa ohjaajan merkistä. Pelaajat yrittävät saada vastustajat omaan kotipesäänsä kantamalla tai työntämällä. Peli saa uusia ulottuvuuksia kun joukkue toimii yhdessä tiiminä. Kun vastakkaisen joukkueen jäsen on saatu kokonaan omaan kotipesään, on hänen jäätävä sinne.

Harmaaselkä

- * Osallistujamäärä: 3 tai enemmän
- * Leikin tavoite: tiputtaa muut gorillat pelistä painimalla heidän kanssaan

* Leikki kehittää: Voimaa

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja käsittelytaidot

Leikin kulku: Gorillat kulkevat tatamilla polvillaan, selkä ”gorillamaisesti” pystyssä, nyrkit maassa. Kohdatessaan toisen gorillan, nyrkeillä taotaan rintaa taistelun merkiksi. Tämän jälkeen gorillat polvipainivat kunnes toisen selkä koskettaa maata. Voittaja jatkaa etsien uusia vastustajia. Leikin voittaa se, joka voittaa viimeisen polvipainin.

Flamingot ja kilpikonnat

*Osallistujamäärä: 4 tai useampi

*Leikin tavoite: saada vastustajien tasapaino pettämään

*Leikki kehittää: Tasapainoa, ketteryyttä

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Liikkumistaidot, Tasapainotaidot

Leikin kulku: Osallistujat jaetaan flamingoihin ja kilpikonniin. Flamingot kulkevat yhdellä jalalla kädet kiinni selän takana. Kilpikonnat kulkevat kyykyssä kädet kiinni polvien takana. Leikki alueena on rajattu alue tatamilla. Osallistujat ovat alussa alueen reunoilla ja ohjaajan merkistä lähtevät liikkeelle yrittäen horjuttaa vastustajan tasapainoa. Leikistä tippuu, jos kaatuu tai joku muu kehonosa kuin jalkapohjat koskettavat maata. Tiputtuaan pelistä, leikkijä siirtyy alueen ulkopuolelle. Voittajajoukkue on se, jonka jäseniä on viimeisenä pystyssä. Yhden erän jälkeen voidaan vaihtaa osia; flamingoista tulee kilpikonnia ja toisin päin.

Sumopaini

*Osallistujamäärä: 2

* Leikin tavoite: saada vastustaja alueelta pois tai kaatumaan

* Leikki kehittää: Voimaa, tasapainoa

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Tasapainotaidot, Käsittelytaidot

Leikin kulku: Tatamilta rajataan yhdelle parille 2x2m alue. Painijat asettuvat alueen sisäpuolelle kasvot vastakkain. Kamppailu käynnistyy, kun molemmat painijat ovat koskettaneet nyrkeillään tatamia. Voittaja on se, joka saa toisen alueelta pois tai pysyy pystyssä pidempään.

Sovellukset: painitaan polvipainiasennossa

Polvipaini

*Osallistujamäärä: 2

*Leikin tavoite: saada vastustajan selkä koskettamaan tatamia

*Leikki kehittää: Voimaa

*Tomintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Tasapainotaidot, Käsittelytaidot

Leikin kulku: Painijat (pari) asettuvat tatamille vastakkain polviseisonnassa. Ohjaajan merkistä painijat yrittävät saada vastustajan selän koskettamaan tatamia. Painiessa polvien on koskettava maata. Jos leikki on alkulämmittelynä, on hyvä käyttää sitkeitä ja rauhallisia liikkeitä, jottei satu vahinkoja.

Merimiespaini

*Osallistujamäärä: 2

*Leikin tavoite: saada vastustaja liikkumaan määrätyltä viivalta

*Leikki kehittää: Tasapainoa, puristusvoimaa

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Tasapainotaidot, Käsittelytaidot, Kehontuntemus- ja hallinta

Leikin kulku: Painijat asettuvat viivalle seisomaan saman puolen jalat vastakkain ja ottavat saman puolen kädellä toisistaan kiinni merimiesotteella. Kamppailu alkaa ohjaajan merkistä. Käsiotteella yritetään horjuttaa vastustajan tasapainoa niin, että hän liikkuu pois viivalta, koskettaa kädellä maata tai kaatuu. Voittaja on se, joka pysyy viivalla kauimpaan.

Taidosovellukset: Ottelijat ovat vastakkain fudo-, eji-, kokotsu- tai ryunendachissa.

Kukkotappelu

*Osallistujamäärä: vähintään 2

*Leikin tavoite: saada vastustaja kaatumaan tai ulos alueelta

*Leikki kehittää: Tasapainoa, yhdessä toimimista

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Tasapainotaidot, Liikkumistaidot, Käsittelytaidot

Leikin kulku: Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen. Leikin aikana liikutaan yhdellä jalalla hyppien, kädet ”puuskassa” rinnalla. Leikkialueena on rajattu alue tatamilla. Osallistujat ovat alussa alueen reunoilla ja ohjaajan merkistä lähtevät liikkeelle yrittäen horjuttaa vastustajan tasapainoa. Jos leikkijä kaatuu tai hänen ilmassa oleva jalka koskettaa maata, hän siirtyy leikkialueen ulkopuolelle. Voittajajoukkue on se, jonka jäseniä on viimeisenä pystyssä tatamialueella. Kukkotappelu voidaan leikkiä myös pareittain tai isommassa ryhmässä kaikki kaikkia vastaan.

Taidosovellukset: Pelistä tippunut ”kukko” jää alueelle kyykkyyyn ”kiveksi” tai johonkin taidoasentoon.

Kiinalainen nyrkkeily

*Osallistujamäärä: 2

*Leikin tavoite: saada vastustaja vatsalleen maahan

*Leikki kehittää: Voimaa, vartalon hallintaa, reaktiokyky

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Havaintomotoriset taidot: Kehonhallinta- ja tuntemus

*Motoriset taidot: Tasapainotaidot, Käsittelytaidot, Liikkumistaidot

Leikin kulku: Pari asettuu punnerrusasentoon kasvot vastakkain. Leikin tavoitteena on saada vedettyä vastustajan kädet alta niin, että toisella osuu vatsa tai polvet maahan. Leikin ajan pitää pysyä punnerrusasennossa. Peppu ei saa nousta liian ylös.

Sovellukset: Parista toinen toimii kottikärryinä. Leikitään turnajaisten (s. 1) tapaan.

Käsi-/jalkaläpsy

*Osallistujamäärä: 2 tai enemmän

*Leikin tavoite: saada kämmenellä osuma vastustajan reiteen tai pääläelle, tai jalkapohjalla jalkapöydälle

*Leikki kehittää: Reaktiokykyä, nopeutta

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset perustaidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Leikkijät asettuvat vastakkain. Kamppailu alkaa ohjaajan merkistä. Leikkijät yrittävät osua vastustajaa reiden ulko-osaan, pääläelle tai jalkapöytään ja pyrkivät samalla väistelemään, ettei heihin itseensä osuttaisi. Peli voi jatkua tietyn aikaa tai tiettyyn pistemäärään asti.

Sovellukset: Leikitään kolmen tai neljän hengen ryhmissä, leikkialueen voi rajata, tai käytössä voi olla koko tatamialue.

Puskutraktori

*Osallistujamäärä: 2

*Leikin tavoite: saada vastustaja työnnettyä viivan yli

*Leikki kehittää: Voimaa, kestävyyttä

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset perustaidot: Liikkumistaidot, Käsittelytaidot

Leikin kulku: Tatamialue rajataan. Leikkijät asettuvat istumaan selät vastakkain alueen keskelle. Ohjaajan merkistä aletaan työntämään vastustajaa tatamialueen ulkopuolelle. Käsiiä ei saa käyttää apuna. Voittaja on se, joka saa toisen ensin alueelta ulos. Samaa leikkiä voidaan olla myös niin, että lähdössä ollaan vastakkain konttausasennossa saman puolen olkapäät vastakkain.

Kilpikonnien metsästäys

*Osallistujamäärä: ryhmä

*Leikin tavoite: metsästää kilpikonnat

*Leikki kehittää: Voimaa, kestävyyttä, ki-harjoitus

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset perustaidot: Tasapainotaidot, Liikkumistaidot, Käsittelytaidot

Leikin kulku: Alueelle rajataan kääntöpisteet. Ryhmästä yksi tai kaksi ovat aluksi metsästäjiä. Muut leikkijät kulkevat kilpikonnamaisesti; hitaasti pienellä sykkyrällä kääntöpisteiden väliä. Metsästäjät yrittävät kääntää konnat selälleen. Selälleen kääntyessään kilpikonna muuttuu metsästäjäksi.

Hippaleikit

X-hippa

*Osallistujamäärä: ryhmä

*Leikin tavoite: hippa saa kaikki leikkijät kiinni

*Leikki kehittää: nopeutta, räjähtävyyttä, yhdessä toimimista

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Valitaan yksi tai kaksi hippaa. Leikki alkaa ohjaajan merkistä. Hippa ottaa toisia kiinni, jotka kiinni jäädessään jäävät seisomaan X-asentoon. Kiinnijääneen voi pelastaa ryömimällä hänen jalkojen välistä. Peli päättyy, kun hippa on saanut kaikki kiinni.

Sovellukset: Leikkijät juoksevat pareittain käsikädessä. Molempien pelastajien on ryömittävä molempien pelastettavien jalkojen alta. Hippa toimii yksin.

Taidosovellukset: kiinnijäätyään leikkijä jää johonkin taidon perusasentoon tai esimerkiksi gentategamaeen. Pelastaminen tapahtuu taidotekniikalla.

Vessanpönttöhippa

*Osallistujamäärä: ryhmä

*Leikin tavoite: hippa saa kaikki leikkijät kiinni

*Leikki kehittää: nopeutta, räjähtävyyttä

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Valitaan yksi tai kaksi hippaa. Leikki alkaa ohjaajan merkistä. Hippa ottaa toisia kiinni, jotka kiinni jäädessään jäävät toispolvi seisontaan (eji dachi) käsi edessä pystyssä 90 asteen kulmassa. Kiinnijääneen voi pelasta istumalla hänen polvelle kuin vessanpöntölle ja "vetämällä vessan" hänen kättään liikauttamalla. Peli päättyy, kun hippa on saanut kaikki kiinni.

Ketjuhippa

*Osallistujamäärä: ryhmä

*Leikin tavoite: hippa saa leikkijät mukaan ketjuun

*Leikki kehittää: nopeutta, puristusvoimaa, yhdessä toimimista

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Valitaan yksi hippa. Leikki alkaa ohjaajan merkistä. Hippaketju muodostuu siten, että kiinnijäänyt tarttuu kiinniootajan käteen. Mitä enemmän ihmisiä jää kiinni, sitä pidemmäksi hippaketju kasvaa. Vain ketjun reunimmaisiet saavat toimia hippoina. Ketjun keskellä olevat pyrkivät auttamaan reunimmaisii kiinniotossa. Hipa loppuu, kun kaikki leikkijät ovat mukana ketjussa. Leikissä voi olla alkuun myös kaksi hippaa, jotka muodostavat omia ketjujaan ja kilpailevat näin keskenään.

Sovellukset: Isossa tilassa koko ketju voi toimia hippana.

Kissa ja Hiiri:

*Osallistujamäärä: ryhmä (parillinen määrä)

*Leikin tavoite: Saada "hiiri" kiinni ennen kuin hän ehtii turvaan maahan

*Leikki kehittää: Nopeus, reaktiokyky

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Parit asettuvat isoon ympyrään vatsalleen lattialle, oman parin kanssa vierekkäin. Yksi pari jää kissaksi ja hiireksi. Kissa yrittää ottaa hiirtä kiinni. Hiiri on turvassa, kun hän ehtii jonkun maassa makaavan parin viereen. Parista reunalle jääneestä tulee hiiri. Jos kissa puolestaan saa hiiren kiinni, heidän osansa vaihtuvat ja leikki jatkuu.

Sovellukset: Parit voivat asettua tatamialueelle sikinsokin.

Parista reunalle jääneestä tulee kissa ja hän lähtee ottamaan kiinni äsken hippana ollutta. Tämä sovellus on yleensä nopeatempoisempi ja tasapuolisempi (kukaan ei joudu olemaan koko ajan kissana) kuin leikin perusversio.

Yli/Ali hippa

*Osallistujamäärä: ryhmä (parillinen määrä)

*Leikin tavoite: Hipa saa leikkijät kiinni

*Leikki kehittää: nopeutta, räjähtävyyttä, parityöskentelyä

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Leikkijät jaetaan pareihin. Yksi pari jää hipaksi. Kiinni jäätyään leikkijän tulee jäädä konttausasentoon. Oman parin voi pelastaa hyppäämällä hänen ylitse. Muut leikkijät voi pelastaa ryömimällä heidän vatsansa alta. Leikki päättyy, kun kaikki henkilöt on saatu kiinni.

Hännänryöstö

*Osallistujamäärä: Ryhmä

*Leikin tavoite: Saada muiden "hännät" ryöstettyä ja samalla säilyttää omansa

*Leikki kehittää: nopeutta, reagointia vastustajan liikkeeseen, ryhmässä toimimista

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Leikkijät kääntävät vyöt selkäpuolelleen. Vöiden päät ujutetaan lenkeiksi vyötärölle. Leikin tavoitteena on avata lenkit toisilta leikkijöiltä, niin että vyön päät roikkuvat vapaana. Kun molemmat lenkit on irrotettu, putoaa pelistä. Tässä leikissä kaikki voivat toimia yksilöinä, tai leikkijät voidaan jakaa ryhmiin, jotka toimivat yhdessä. Tällä tavalla hännänryöstöön saadaan lisää ryhmätyöskentelyä.

Lohikäärmehippa

- * Osallistujamäärä: ryhmä
- *Leikin tavoite: purra häntää
- * Leikki kehittää: nopeutta, puristusvoimaa
- *Toimintamuoto: Pelit ja leikit
- *Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Ryhmä asettuu jonoksi kädet edellisen takissa kiinni. Jonon ensimmäinen yrittää ottaa viimeistä kiinni, jonka tehtävä taas on pysytellä saavuttamattomissa. Kun "häntä" on saatu kiinni, siirtyy jonon ensimmäinen viimeiseksi.

Heittohippa

- *Osallistujamäärä: Ryhmä
- *Leikin tavoite: "Polttaa" toisia ja olla itse "palamatta"
- *Leikki kehittää: nopeutta, ketteryyttä.
- *Toimintamuoto: Pelit ja leikit
- *Motoriset taidot: Käsittelytaidot, liikkumistaidot

Leikin kulku: Otetaan pehmeä pallo tai taitellaan vyö nelinkerroin solmulle. Hippiä heittää pallolla muita kiinni. Jos johonkin osuu, hippi saa määrätä tälle tehtävän (1-5 kuperkeikkaa, päälläseisontaa, kärrynpyörää, punnerrusta jne). Kun heittoväline on maassa, sen saa ottaa kuka tahansa. Pallon saanut on seuraava hippi ja saa määrätä tehtävät, jos osuu johonkin.

Sovelluksia: Jos pallon saa kiinni suoraan ilmasta, heittäjä palaa itse.

Peliä voi pelata myös niin, että palanut joutuu sivuun. Tällöin peliin pääsee mukaan, kun kyseisen henkilön polttanut palaa. Jos yksi henkilö saa kaikki poltettua, peli ei enää voi jatkua, ja polttaja on voittanut. Tämä sovellus leikistä vaatii jatkuvaa tarkkaavaisuutta, jotta tietää, milloin pääsee takaisin leikkiin mukaan!

Peliin voi ottaa useamman pallon.

Muita kiinniottoleikkejä: musta vyö, mustekala, robotti, kiltinryöstö

- *Osallistujamäärä: ryhmä
- *Leikin tavoite: ottaa kiinni muita/olla jäämättä kiinni
- *Leikki kehittää: nopeutta, ketteryyttä
- *Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Tasapainotaidot, Liikkumistaidot

Leikin kulku: Musta vyö -leikkiä leikitään kuten perinteistä mustaa miestä.

Mustekala-sovelluksessa kiinnijäänyt saa liikkua vain tukijalan ympäri.

Robotti-sovelluksessa taas kiinnijäänyt liikkuu pelialuetta tasaista vauhtia vaakatasossa ja vaihtaa suuntaa vain päädyissä.

Kiltinryöstössä pelaajat ovat skotteja. ”Kuka pelkää mustaa vyötä?” -huudon sijaan huudetaan ”Säkipillit soikoon!” Kiinniottaminen tapahtuu siten, että pelaaja on nostettava tatamista niin, ettei mikään raaja kosketa maata. Kiinniottaja huutaa silloin: ”Kiltit korviin, skotti!”

Yhteisleikkejä

Ihmissolmu

*Osallistujamäärä: ryhmä

*Leikin tavoite: avata ”ihmissolmu”

*Leikki kehittää: tasapainoa, ryhmässä työskentelyä

*Toimintamuoto: Pelit ja leikit

*Motoriset taidot: Tasapainotaidot

Leikin kulku: Leikkijät muodostavat piirin ja kävelevät toisiaan vastaan tiiviiseen sumppuun. Jokainen leikkijä ottaa sattumanvaraisesti jotain toista leikkijää kädestä kiinni. Kun kaikki ovat valmiita, ruvetaan solmua selvittämään niin, etteivät kädet saa irrota otteestaan. Lopputuloksena tulee olla piiri, jossa kaikki ovat kasvot keskustaan päin.

Robottien ohjaus

* Osallistujamäärä: 2 – 4

* Leikin tavoite: ohjaaja pitää robotit alueen sisällä.

* Leikki kehittää: reagointia, hahmottamiskykyä

* Toimintamuoto: Pelit ja leikit

* Motoriset taidot: liikkumistaidot

Leikin kulku: Robotti kulkee alueen sisällä suoraan yhteen suuntaan. Ohjaaja voi vaihtaa robotin suuntaa taputtamalla tätä olkapäähän. Taputuksesta vasempaan olkaan robotti muuttaa kulkusuuntaansa 90 vasemmalle ja oikeasta olasta oikealle. Jos robotti törmää toiseen robottiin, seinään tai astuu alueen ulkopuolelle, ohjaaja saa ”virhepisteitä”. Niiden

mukaan voi lopussa tehdä esimerkiksi lihaskuntoa. Vaikeustasoa leikissä voi nostaa lisäämällä ohjattavien robottien määrää.

Taidosovellukset: Robotit liikkuvat unsokulla tai unshinilla.

Nakin kuljetus 1

- * Osallistujamäärä: ryhmä
- * Leikin tavoite: kuljettaa nakki eli taidoka turvallisesti liukuhihnaa pitkin.
- * Leikki kehittää: luottamusta, ryhmässä toimimista
- *Toimintamuoto: Pelit ja leikit
- *Motoriset taidot: Käsittelytaidot, Tasapainotaidot

Leikin kulku: Nakin kuljettajat seisovat paririvistössä vastakkain kädet ranneotteessa. Yksi leikkijöistä eli nakki lähetetään rivistön päästä käsiä pitkin eteenpäin. Nakki autetaan toisessa päässä turvallisesti alas.

Nakin kuljetus 2

- * Osallistujamäärä: ryhmä
- * Leikin tavoite: kuljettaa nakki eli taidoka turvallisesti liukuhihnaa pitkin.
- * Leikki kehittää: Luottamusta, ryhmässä toimimista
- *Toimintamuoto: Pelit ja leikit
- *Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Leikkijät asettuvat liukuhihnaksi vieri viereen makaamaan. Nakki asettuu liukuhihnan päälle makaamaan. Liukuhihnan jäsenet liikuttavat nakkia kierien eteenpäin.

Viestit

Viesteissä tavoitteena on yleensä nopea ja sääntöjen mukainen eteneminen. Tavallisia juoksuviestejä voi varioida helposti treenien teeman mukaisiksi. Esimerkiksi hengi-aiheisella kerralla juoksun kääntöpaikalla voi tehtävänä olla manjigerin toistoja. Muistakaa vaihdella tehtäviä ja liikkumistapoja! Myös esimerkiksi lihaskunto-osuuden voi hoitaa leikin avulla.

Norsuviesti

- * Osallistujamäärä: joukkueet

- * Leikin tavoite: edetä sovittu matka mahdollisimman nopeasti
- * Leikki kehittää: kestävyyttä, koordinaatiota, nopeutta, ryhmässä työskentelyä
- *Toimintamuoto: Liikuntaradat ja tehtävät
- *Motoriset taidot: liikkumistaidot, Tasapainotaidot

Leikin kulku: Joukkue asettuu jonoksi. Jonon ensimmäinen ohjentaa oikean kätensä jalkojen välistä takana olevalle, joka tarttuu siihen vasemmalla kädellään. Saman tekee koko jono, eli lopussa vain ensimmäisellä ja viimeisellä on toinen käsi vapaana. Tässä muodostelmassa suoritetaan määrätyn mittainen viesti koko ryhmän voimin.

Sovellukset: viestissä on useita kierroksia. Kierrosten välissä suoritetaan ohjaajan määräämä tehtävä. ”Norsu” on siis koottava kierrosten välissä mahdollisimman nopeasti uudelleen.

Kuperkeikkaviesti

- * Osallistujamäärä: joukkueet
- * Leikin tavoite: edetä sovittu matka mahdollisimman nopeasti
- * Leikki kehittää: nopeutta, taitoa, yhdessä toimimista
- *Toimintamuoto: Liikuntaradat ja tehtävät
- *Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Joukkueet kisaavat toisiaan vastaan tekemällä kuperkeikkoja. Joukkueen jäsenten on pidettävä koko ajan toisiaan käsistä kiinni, eli kuperkeikat tehdään ”ilman käsiä”. Viestissä tärkeää on kuperkeikkojen yhteinen ajoittaminen.

Unshinviestit

- * Osallistujamäärä: joukkueet
- * Leikin tavoite: edetä sovittu matka mahdollisimman nopeasti
- * Leikki kehittää: nopeutta, taitoa
- *Toimintamuoto: Liikuntaradat ja tehtävät
- *Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Joukkueet kisaavat toisiaan vastaan kulkemalla määrätyllä tavalla.

Eläinviestit (karhu, rapu, lisko...)

- * Osallistujamäärä: joukkueet
- * Leikin tavoite: edetä sovittu matka mahdollisimman nopeasti

* Leikki kehittää: nopeutta, ketteryyttä, kestävyyttä

*Toimintamuoto: Liikuntaradat ja tehtävät

*Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Joukkueet kisaavat toisiaan vastaan kulkemalla matkan määrättyllä tavalla. Eläimellisiä kulkutapoja ovat esim. karhu- ja rapukävely sekä ryömiminen liskon lailla.

Tunneliviesti

* Osallistujamäärä: yli 1

* Leikin tavoite: edetä sovittu matka mahdollisimman nopeasti

* Leikki kehittää: nopeutta, ketteryyttä

*Toimintamuoto: Liikuntaradat ja tehtävät

*Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Yksi ryömii kerrallaan jalkojen alta, muut seisovat peräkkäin jonossa jalat haarallaan tunnelina.

Sovelluksia: Leikin voi suorittaa alkulämmittelynä.

Tunnelin korkeutta voi vaihdella; tunnelin tekijät voivat olla esimerkiksi konttausasennossa.

Ryömijän kulkua saa estellä.

Ketjukuperkeikkaviesti

* Osallistujamäärä: 4 – 6 -henkiset joukkueet

* Leikin tavoite: edetä sovittu matka mahdollisimman nopeasti

* Leikki kehittää: koordinaatiota, ketteryyttä

*Toimintamuoto: Liikuntaradat ja tehtävät

*Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Joukkueet asettuvat samanlaiseen lähtöasentoon kuin norsuviestissä (s. 13). Nyt myös ensimmäisen ja viimeisen on oltava kontaktissa toisiinsa, joten jonon ensimmäinen kiepsahtaa kuperkeikan niin, että menee joukkueovereidensa jalkojen väliin. Hän ojentaa kätensä, josta joukkueen viimeinen ottaa kiinni leikin edellyttämällä tavalla jalkojensa välistä. Viestin tarkoituksena on edetä selällään ryömien sovittu matka.

Huomioita: Jonon on oltava tiivis koko ajan, jotta matka etenee tasapuolisella tavalla molemmilla joukkueilla. "Tunnelissa" voi (ja kannattaakin) olla useampi ryömijä samaan aikaan.

Ryhmäjuoksuviesti

* Osallistujamäärä: joukkueet

* Leikin tavoite: edetä sovittu matka mahdollisimman nopeasti.

* Leikki kehittää: nopeutta, kestävyyttä ja ryhmässä työskentelyä

*Toimintamuoto: Liikuntaradat ja tehtävät

*Motoriset taidot: Liikkumistaidot

Leikin kulku: Joukkueen ensimmäinen juoksee ensin itse sovitun matkan. Sitten hän hakee toisen joukkueesta ja nämä käyvät yhdessä toisessa päässä ja hakevat kolmannen jne. Kaikkien on oltava kontaktissa muuhun joukkueeseen juoksun aikana. Nopein joukkue voittaa. Ensimmäisen kisan jälkeen joukkueen ensimmäinen siirtyy joukkueen viimeiseksi.

Sovellukset: katso norsuviesti s. 13.

katso kuperkeikkaviesti s. 13.

Muut leikit

Apinapuuleikeissä leikin voi toteuttaa myös niin, että puu saa auttaa apinaa. Kokemusten mukaan puu seisoo tukevimminkin fudodachimaisessa asennossa jalat koukussa. Apina voi käyttää apunaan puun "oksia" ja muita kohoumia (takki, vyö, olkapäät, reidet, lonkat).

Apinapuu 1

* Osallistujamäärä: 2 mahdollisimman samankokoista henkilöä.

* Leikin tavoite: apina kiertää puun ympäri koskematta tatamiin.

* Leikki kehittää: tasapainoa, voimaa, ketteryyttä.

*Toimintamuoto: Kehonhuolto

*Havaintomotoriset taidot: Kehontuntemus- ja hallinta

*Motoriset taidot: Tasapainotaidot, Liikkumistaidot

Leikin kulku: Puu seisoo tukevasti paikoillaan jalat harallaan ja kädet sivuilla. Apina hyppää puuhun vatsa- tai selkäpuolelle. Apina kiertää puun oksien (käsien) alapuolelta.

Apinapuu 2

- * Osallistujamäärä: 3 mahdollisimman samankokoista henkilöä.
- * Leikin tavoite: apina kiertää kahden puun ympäri koskematta tatamiin.
- * Leikki kehittää: tasapainoa, voimaa, ketteryyttä.
- *Toimintamuoto: Kehonhuolto
- *Havaintomotoriset taidot: Kehontuntemus- ja hallinta
- *Motoriset taidot: Tasapainotaidot, Liikkumistaidot

Leikin kulku: Kaksi puuta seisovat kumarassa kasvokkain kädet toistensa olkapäillä. Apina kiertää puut tehden kahdeksikon: puun selkä →kainalon ali →käsien alta →toisen puun ristikkäisen kainalon alta →selkään →kainalon ali →takaisin toisen puun selkään ristikkäisen kainalon alta.

Sovellukset: Puut seisovat fudodachissa.

Apinapuu 3

- * Osallistujamäärä: 2 mahdollisimman samankokoista henkilöä.
- * Leikin tavoite: apina kiertää puun ympäri koskematta tatamiin.
- * Leikki kehittää: tasapainoa, voimaa, ketteryyttä.
- *Toimintamuoto: Kehonhuolto
- *Havaintomotoriset taidot: Kehontuntemus- ja hallinta
- *Motoriset taidot: Tasapainotaidot, Liikkumistaidot

Leikin kulku: Puu seisoo tukevasti paikoillaan jalat harallaan ja kädet sivuilla. Apina hyppää puun selkään ja kiertää pää edellä puun hartioiden yli →alas vatsaa pitkin → haarojen välistä takaisin selkään lähtöasentoon.



Kuva: Aarne Soininen Asikkalan Taido ry