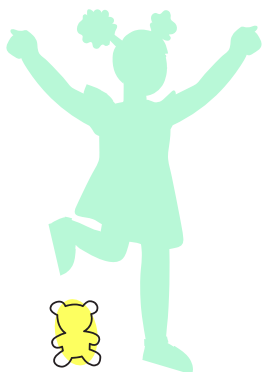


Sukulaviesti

Sukulaviestiä voi kokeilla kahdestaan, mutta mukaan mahtuu enemmänkin osallistujia. Merkatkaa alueelle kaksi viivaa (esimerkiksi punainen ja sininen), jotka ovat sopivan matkan päässä toisistaan. Puolet osallistujista menee punaisen viivan taakse ja puolet sinisen. Punaisen viivan takaa ensimmäinen viestinviejä lähtee juoksemaan kohti sinistä viivaa. Viivalle päästyään viestinviejä antaa läpsyn sinisen viivan takana odottavalle viestinviejälle, joka puolestaan lähtee juoksemaan kohti punaista viivaa. Näin viestiä jatketaan.



Pehmolelujumppa

Ottakaa pehmolelut mukaan liikkumaan. Tehkää yhtä liikettä 5–10 kertaa ja siirtykää sitten seuraavaan liikkeeseen.

LIIKKEET:

1. Kyykkyy ja ylös + pehmolelun nosto tai heitto kohti kattoa.
2. Keinutuoli lattialla istuen: kellahdus selälleen pehmolelu sylissä ja sieltä nousu takaisin istumaan.
3. Pehmolelun yli hyppääminen: laittakaa pehmolelu lattialle siten, että sen yli voi astua tai hypätä.
4. Konttausasennossa, pehmolelu selän päällä, yhden käden tai jalan nosto ilmaan rauhallisesti, jotta pehmolelu ei tipahda kyydistä.

Tämän jälkeen voitte aloittaa kierroksen alusta tai keksiä itse lisää liikkeitä.



3x

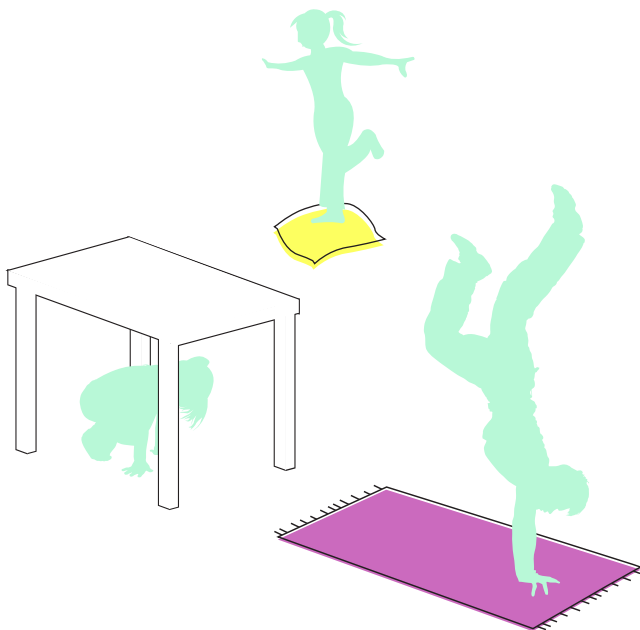
Muistipeli

Ottakaa oma muistipeli esiin. Se, joka löytää parin, saa tehdä kolme kertaa ennalta sovitun liikkeen. Esimerkiksi kolme hyppyä, kyykkyä, punnerrusta tai naaman ilmeilyä. Voidaan pelata myös siten, että kaikki pelaajat tekevät liikkeet, kun joku löytää parin.



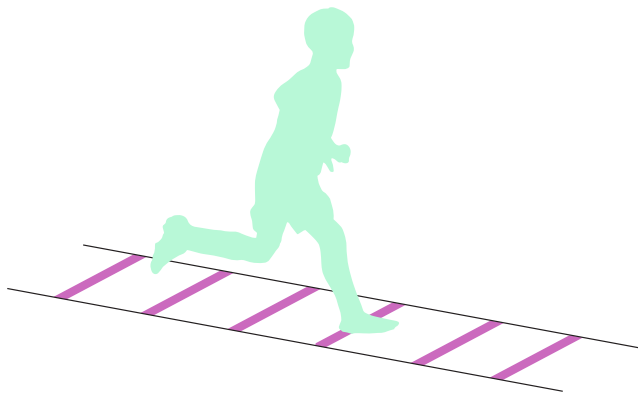
Esterata

Rakentakaa ulos tai sisälle esimerkiksi
ämpäreistä ja harjanvarsista pieni esterata.
Sitten vaan esterataa kiertämään, joko
keppihevosen kanssa tai ilman.



Temppurata

Rakentakaa kotiin temppurata hyödyntäen keittiön tuoleja, pöytää, pehmeitä mattoja ja sohvatyynyjä. Radan osia voivat olla esimerkiksi tuolin päälle kiipeäminen ja alas hyppääminen, pöydän ali ryömiminen tai konttaaminen, pehmeällä matolla kuperkeikka tai pyöriminen ja tasapainoilu yhdellä jalalla tyynyn päällä seisten. Keksikää itse vielä lisää. Temppuradan voi rakentaa myös ulos hyödyntäen esimerkiksi isoja kiviä, keinua, hiekkalaatikon reunaa, portaita ja mattotelinettä.



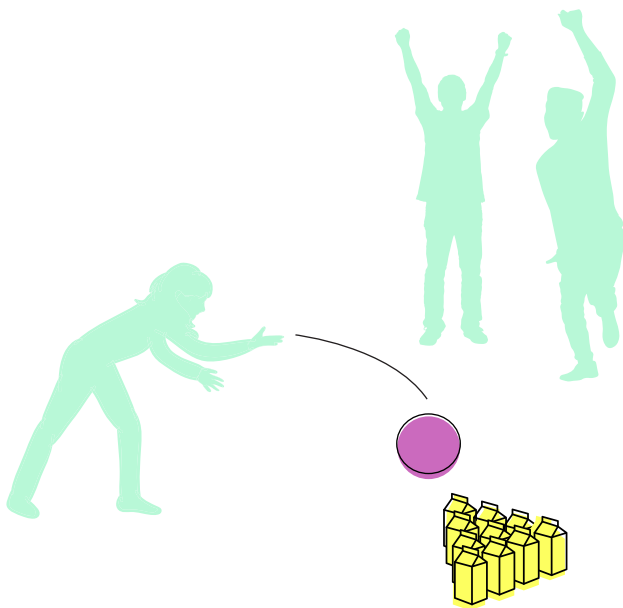
Tikapuut

Piirtäkää asfalttiin tai hiekkaan pitkät tikapuut ja keksikää erilaisia tapoja, miten kävellä, hypellä ja juosta tikapuut läpi. Sisällä voi hyödyntää mattojen ja lattioiden ruutukuvioita.



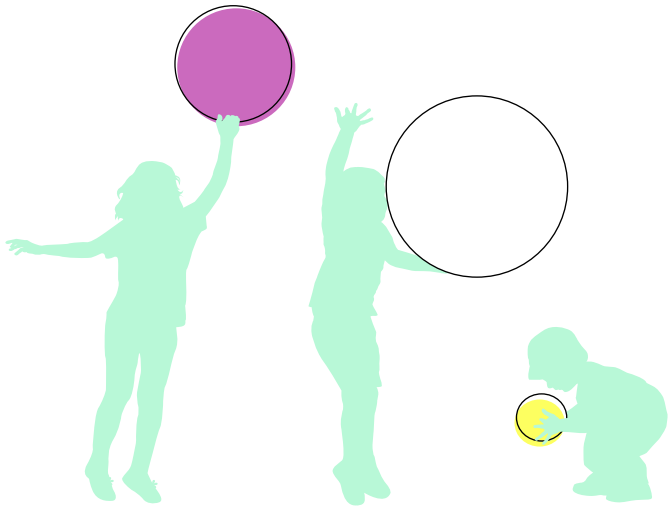
Parhaat biisit

Valitkaa jokaiselta yksi tai useampi lempibiisi.
Laittakaa biisit soimaan ja tanssikkaa niiden
mukana. Jokaisen tanssityyli on sopiva, ja
ilmakitarraakin saa soittaa. 😊



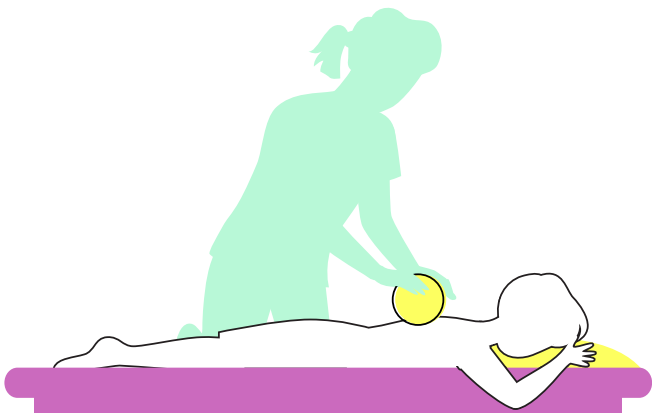
Keilaus

Keilaamiseen tarvitsette 6–10 tyhjää maitopurkkia tai muovipulloa. Asettakaa purkit tai pullot esimerkiksi kahteen riviin, sopikaa heittopaikka ja keilatkaa niitä nurin. Pallon tilalla voi käyttää myös esimerkiksi sukkamyyttä.



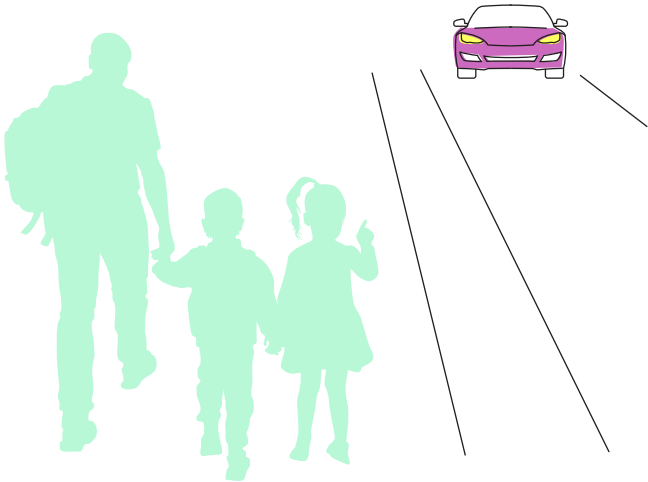
Pallon kuljetus

Kokeilkaa, millä eri tavoin voitte kuljettaa palloa.
Onnistuuko ison pallon kuljetus helpommin kuin
pienen? Kuinka monta palloa voi kuljettaa yhtä aikaa?



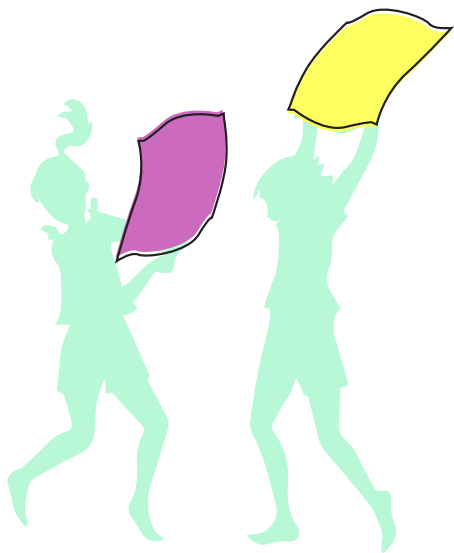
Pallohieronta

Tarvitsette yhden pallon (voi olla tennispallon kokoinen tai isompi pallo). Lapsi käy mahalleen makaamaan ja aikuinen hieroo pallolla häntä rauhallisesti. Tämän jälkeen osat vaihtuvat.



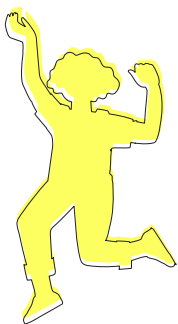
Rekisterikilpien bongaus

Liikkukaa ulkona ja etsikää ohi ajavien autojen rekisterikilvistä oman nimen kirjaimia tai keksikää kilpien kirjaimista hassuja lauseita, esimerkiksi KTK – kirahvi tanssii koulussa.



Tyynysota

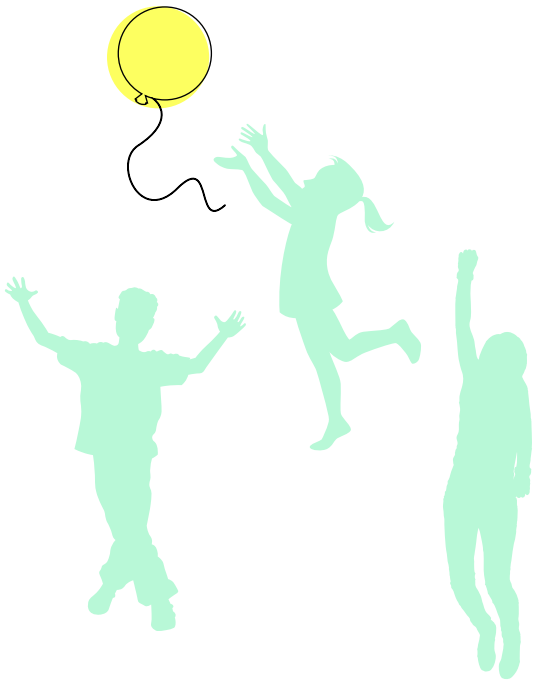
Hip hei, mitä jos kerrankin saisi olla ihan luvan
kanssa tyynysotaa. Jippii!



Liikkuvat eläimet

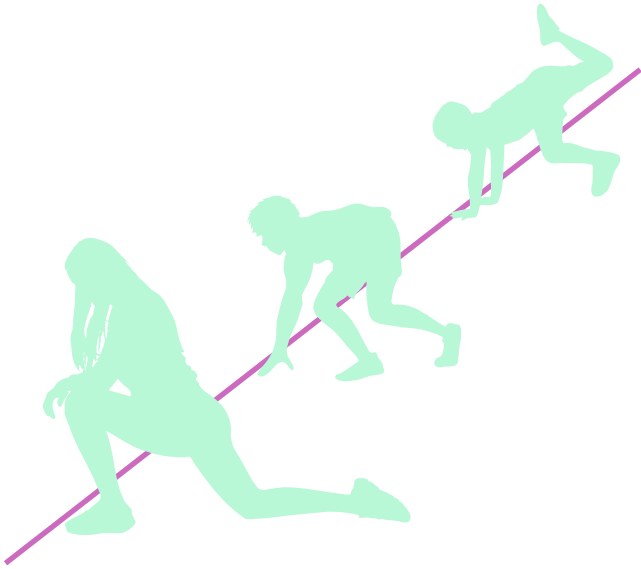
Miten hevonen liikkuu, entä sisilisko? Kokeilkaa matkia erilaisia eläinten liikkumistyyliä ja ääniä.

Voisiko joissakin liikkumismuodoissa lapsi olla matkustajana?



Ilmapallopelit

Heittäkää ilmapallo ilmaan ja koittakaa pitää se ilmassa mahdollisimman kauan. Haastetta saatte lisäämällä mukaan useamman ilmapallon tai pelaamalla maassa istuen.



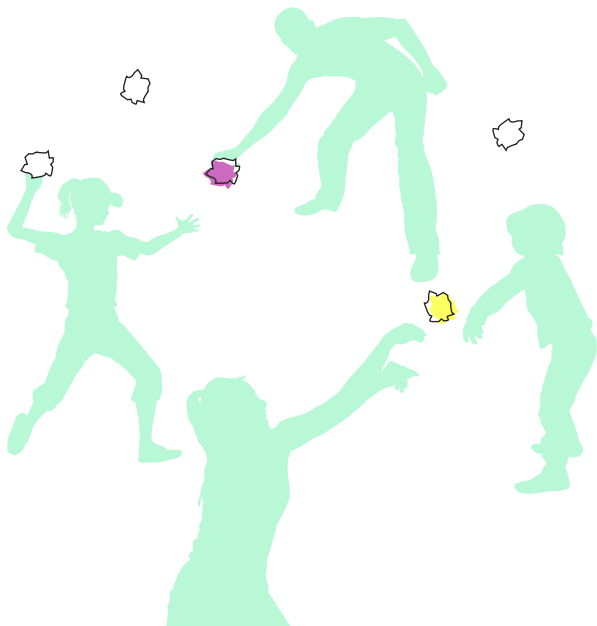
Reaktiolähdöt

Merkatkaa lähtö- ja maaliviivat. Asettukaa kaikki lähtöviivalle. Yksi huutaa hep-käskyn, jonka kuultuaan kaikki liikkuvat mahdollisimman nopeasti maaliviivaa kohti. Vaihtakaa joka kerta käskynantajaa. Lähtöasentojen vaihtelu lisää haastetta. Voitte kokeilla lähtöä esimerkiksi istuen, mahallaan, selällään, silmät kiinni tai nousemalla ylös ilman käsiä.



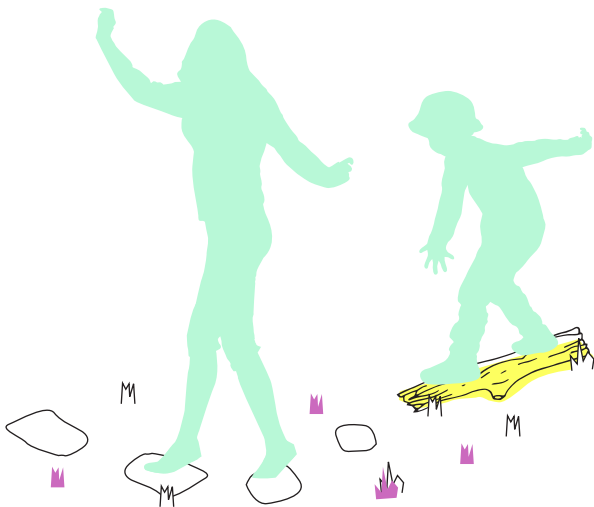
Sanomalehtimiekat

Sanomalehdestä saa helposti rullattua miekan, ja muutamalla teipin palalla lehti pysyy paremmin rullalla. Sitten voittekin aloittaa kamppailun miekkailumestaruudesta.



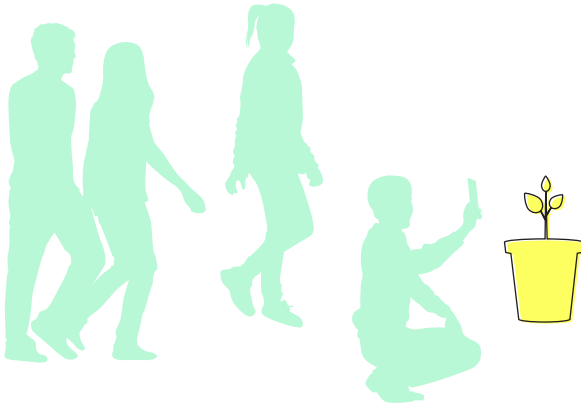
Lumisota

Repikää sanomalehdistä suikaleita ja rutatkaa ne palloiksi. Kun palloja on riittävästi, lumisota voi alkaa. Lumisodan jälkeen "lumiauran" on hyvä käydä yhteistuumin keräämässä lumipallot pois.



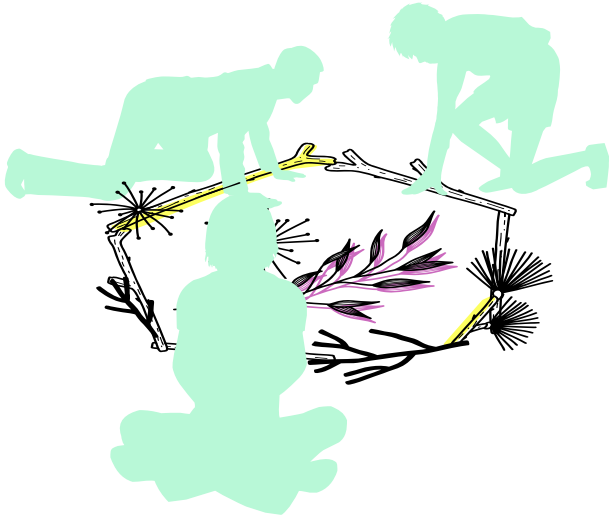
Älä koske maahan

Liikkukaa ulkona siten, että jalat osuvat maahan mahdollisimman vähän. Hyödyntäkää liikkumisessa esimerkiksi kiviä, kantoja ja kaatuneita puunrunkoja.



Kamerakävely

Miettikää neljä erilaista kuvaavaa sanaa, esimerkiksi hassu, ällöttävä, ihana ja korkea. Lähtekää sitten ulos etsimään asioita, joista jokainen kuvaa yhtä sanaa. Kun löydätte kohteen, joka on esimerkiksi mielestänne ihana, ottakaa siitä kuva.



Luonnontaidetta

Kulkekaa ulkona ja ottakaa ympäristöstä mukaan jotakin löytämäänne. (Muistattehan, että rauhoitettuja kasveja ei voi poimia.) Asetelkaa kotiin tullessanne löytämistänne asioista maahan piirrettyyn tai oksilla rajattuun "taulunkehykseen" yhteinen taideteos. Taideteosta voi täydentää seuraavilla ulkoilukerroilla löytyneillä asioilla.