

# Joulunajan liikuntavinkit

1. Tonttulan aamujumppa -laulu (Frööbelin palikat)

2. Yhden jalan hyppelyitä (mikäli löytyy eri värisiä jalkoja/värikuvioita voi niitä laittaa lattialle radaksi, jota pitkin hypellään, lattia on laavaa tyyppisesti, jos ei löydy voi hypellä vapaasti)

3. Aaltoilu, leikkijät asettuvat piiriin, leikin vetäjä aloittaa liikkeen esim. kääntyy vasemmalle (liike lähtee sovittuun suuntaan), kun kierros on täynnä aloittaa leikin ohjaaja uuden liikkeen (kyykkyy ylös, x-hyppy...), jonka kaikki omalla vuorollaan toistavat. Odotellessa voi vaikka jammailla/tanssahdella omalla paikalla samalla liikkeen kulkua seuraten. Taustalle voi laittaa soimaan joululauluja.

4. Liiku kontaten, ryömien tai niin pienenä kuin pystyt, haastamme liikkumaan koko päivän niin pikkuruisena/matalana kun onnistuu.

5. Uusi liikkumistyyli siirtymätilanteisiin: aina kun lähdetään liikkeelle antaa ohjaaja uuden hauskan (turvallisen) tyylin, jolla lapsi liikkuu vessaan, ruokailuun, päiväunille tai muualle mihin ollaan menossa. (hiipiminen, jättiläiskävely, kääpiökävely, sammakkohyppy, laukka)

6. Eläintarha: lapset saavat valita itselleen eläinhahmon, jota esittävät, musiikin soidessa eläimet liikkuvat tilassa, kun musiikki päättyy, täytyy oitis jähmettyä paikoilleen, jos liikkuu eläintarhan hoitaja nappaa yhdeksi kierrokseksi häkkiin.

7. Hassukävely: **kuka keksii hauskimman tavan liikkua?** Jokainen saa vuorollaan keksiä liikkumistyylin, jota muut matkivat, taustalla voi soittaa musiikkia, jonka rytmissä liikutaan, ohjaaja antaa lapsille vuoroja keksiä liikkumistyylin, ohjaaja ovi aloittaa leikin omalla esimerkillä.

8. Matkustan ympäri maailmaa: Lauletaan laulua ”Matkustan ympäri maailmaa” uusilla sanoilla:

”Matkustan ympäri maailmaa, laukkuni liikkeitä pullollaan. Jos mua hiukkasen onnistaa, niin uuden ystävän saan. Saavunpa keskelle liikuntamaan, laukkuni liikkeitä pullollaan. Yksin ei tarvi ollakaan, nyt uuden ystävän saan. Kun sanon istu, hän sanoo istu vaan. Kun sanon istu, hän sanoo istu vaan.”

Laulun aikana lapset liikkuvat vapaasti ympäri tilaa. Laulun kohdassa ”Kun sanon...” leikin alussa ”matkustajaksi” valittu lapsi saa päättää liikkeen, jonka kaikki toistavat ja myös laulavat.

Esimerkiksi: ”matkustajaksi” valittu sanoo ”hyppää”, muut lapset hyppäävät ja laulavat ”hän sanoo hyppää vaan” jne.

9. Venyttelyhetki: tähtivenytys (ohje:), kylki ja etureisivenytykset, jalat vetreiksi (haaraistunta lähentäjä venytys), varpasiin kurkotus, ylävartalovetreäksi (ohje:)

10. Parempi leikkiä ulkona: Tonttujen parkourharjoitukset: On tärkeää, että tonttu on ketterä ja osaa hyppiä, piiloutua ja väistää esteet, osaatko sinä? Kuinka pitkälle pääsette hyppäämään? Pääsettekö seuraavalla hypyllä pidemmälle? Hypätkää tähtiasennossa, kädet ja jalat harallaan. Keksikää itse ympäristöstänne esteitä, joiden yli tulee hypätä tai joihin tulee osua hyppäämällä.

11. Vuoriharjoitus: Pysähdy hetkeksi paikallasi istumaan (lotusasentoon jalat salmiakkina). Laita silmäsi kiinni ja hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Anna istuma-asentosi olla vakaa ja rauhallinen. Kuvittele seuraavaksi olevasi suuri ja kaunis vuori. Pääsi on vuoren huippu, käsivartesi, rintakehäsi ja selkäsi muodostaa vuoren rinteet ja jalkasi ovat vuoren juuri. Minkälainen huippu sinulla on? Onko huipulla kenties lumipeite vai onko se täynnä kasvillisuutta? Minkälaiset rinteet sinulla on? Entä minkälainen on juuresi? Virtaako vuoren juurella kenties kirkas joki tai kimmeltävä vuoristorajärvi? Hetken aikaa koeta nähdä mahdollisimman tarkasti, minkälainen vuoresi on. Vuori istuu paikallaan rauhallisena ja ylväänä samalla tavalla kuin sinäkin. Hyvä harjoite esimerkiksi ennen päiväunia tai muuhun rauhoittumista vaativaan tehtävään valmistautuessa.

12. Askarrellaan yhdessä: Viikonpäiväkortit ellei tällaisia vielä ole, kirjoitetaan korttiin/papreihin viikonpäivän nimi, kortin kääntöpuolelle keksitään yhdessä liikuntaohje: 10 x-hyppyä, venyttelyhetki, tanssijumppa esim. pää olkapää..., ja aloitetaan jokainen viikonpäivä aina kyseisellä kortin liikuntavinkillä (keksikää eri teemoihin sopivia taitoja/vinkkejä, apuna voi käyttää esim. skillilataamo sivustoa)

### 13. Sammakko loru:

Sammakko Silläpä on pitkät jalat sinäkin hyppiä alat,  
silläpä on hauska nassu sinulla hytkyvä massu.  
Silläpä on jaloissa taikaa, sinäkin pyörit kaiken aikaa,  
sepä kyykyssä kurnuttaa sinäpä osaat punnertaa.  
Silläpä on sammakon vaatteet sinulla sammakon aatteet,  
sinäkin hyppäät pitkälle, melkeinpä menet mutkalle.  
Sinäpä osaat loikkia käyttää koipia hoikkia.  
Vieläkö on hyppyjano?  
Kerro se sitten, sano!  
Heilauta selkä mattoon ja venytä koivet kattoon.  
Lopuksi vie polvet rintaan, levon saat samaan hintaan

14. Pyörivä joulutähti: Kärrynpyörän kehittelyä: laitetaan kämmenet maahan ja ponnistetaan jalkoja puolelta toiselle, mikäli on mahdollista tehdä sama penkin ylitse voi sitä kokeilla - asetetaan korokkeelle käsien ja lattialle jalkojen kuvat, joiden kautta liike kulkee – kokeillaan liikettä avustetusti, mikäli kehittelyt sujuvat hyvin. Lisävinkkejä löytyy YouTubesta: kärrynpyörä harjoittelu - Voimisteluliitto

15. Joulumuorin aamujumppa: muori aloittaa jumpan hyppimällä x-hyppyä, seuraavaksi muori nostaa polvea ja tuo vastakkaisen kyynärpään polveen, muori menee pieneen kyykkyyneen ja hyppää sieltä sormen päät kohti kattoa, lopuksi muori kurkottaa varpasiin ja rullaa seisomaan varpaille. Voi toistaa muutaman kierroksen ja keksiä lisää liikkeitä, ollaan luovia!

16. Porojen rekiretki: Joulua lähestyy ja porojen täytyy kohottaa kuntoa lahjakierrosta varten: Lapset leikkivät pienessä ryhmässä, yksi lapsista on johtaja poro muut seuraavat häntä, ohjaajan merkistä johtaja vaihtuu, retkimaastoja on erilaisia:

Syvä lumihanki = hitaasti jalkoja korkealle nostellen

Hiihtolatu = tasaisella, rauhallisella vauhdilla

Moottorikelkkaura = tasaisella, nopealla vauhdilla

Rekien nopeuskilpailu = lyhyt matka, mahdollisimman nopeasti

Stop! = pysähdellen.

17. Glögilasi (harjoitellaan kierimistä): aloitetaan selinmakuulla, nosta pää, nosta kädet ja jalat, kierähdä päinmakuulle ja varo läikyttämästä glögiä pitämällä kaikki raajat irti alustasta jatka kierintää kädet ja jalat irti alustasta.

18. Konttaushippa / peppuhippa liikutaan kontaten tai peppukävelyä, tavallisen hipan säännöillä. (sopii sisätiloihin)

19. Pyörivät joulupallot: Kuperkeikka harjoittelua: lähdetään liikkeelle kyykystä, tuodaan kädet pään vierelle pupun korviksi, painetaan leuka rintaan ja lähdetään kallistumaan eteen tuoden kämmenet lattiaan. Kurota selkää mattoon ja kierähdä pyöreällä selällä ympäri. Erilaisia avustuskeinoja on monia, voit tsekata esim. YouTubesta lisävinkit sanalla: kuperkeikka - voimisteluliitto.

Kun kuperkeikka sujuu etuperin, harjoitelkaa sitä hieman vauhdikkaammin. Myös takaperin voi tehdä kuperkeikan!

20. Joulusiivous: kontataan aluksi sanomalehdet jalkojen alla ja käsien alla "luututaan lattiaa" kun luuttuaminen on lopetettu, kerätään roskat. Kun siivous on valmis, pääsee jokainen vuorollaan hyppäämään joulumaahan nimittäin reitti sinne, käy sanomalehden läpi hyppäämällä. Kaksi ohjaajaa pitää sanomalehteä ja lapsi kiipeää korokkeelle, jolta saa hypätä sanomalehden läpi.

**Vain mielikuvitus on rajana, kun lähdetään liikkeelle – otetaankin siis liikunta elämäntavaksi!**

**Hyvää joulua ja onnea vuodelle 2021 - LiikU!**

Liikunta elämäntavaksi!

**LiikU**