

## **Lisää Liikettä -seminaari: Liikuntaa pienissä tiloissa -pajan kooste (Laura Tolonen)**



### **Liimaa välissä**

Asettukaa parin vastakkain ja ottakaa yksi hernepussi/muotolaatta/paperi/vessapaperirulla käsien väliin. Toinen johtaa liikettä ja toinen seuraa perässä, yrittäkää olla pudottamatta välissä olevaa elementtiä. Soveltaen voi käyttää molempien käsien välissä esinettä tai siirtyä istumaan ja kokeilla samaa jalkojen kanssa.

Tavoitteet: kehonhahmotus ja -hallinta, rauhoittuminen

### **Mutamönkijä (toisessa pajassa ei ehditty tätä)**

Valitaan mutamönkijä, joka ottaa ryömien kiinni muita leikkijöitä, jotka pakoilevat mönkijää juosten. Kun mutamönkijä saa kosketettua leikkijää, tulee tästäkin mutamönkijä.

Tavoitteet: liikkumistaidot, reagoitokyky

### **Mainio mailapeli**

Pareittain tai joukkueina palloilupeliä. Mailoina esim. puulastat, kärpäslätkät tai hiekkalapiot. Peli tapahtuu matalalla kontaten, kyykkäkävellen tai vaikka haastavampana versiona rapukävellen.

Tavoitteet: liikkumistaidot, reagoitokyky, tilan hahmotus, ryhmässä toimiminen

### **Kapteeni käskee**

Tuttuun leikkiin mukavaa lisää asettamalla leikkiin lankku, jota pitkin pitää kävellä, jos tulee toimineeksi toisin kuin kapteeni käskee. Kukaan ei putoa leikistä, mutta lankulla saattaa olla ruuhkaa.

Tavoitteet: reagoitokyky, keskittyminen, liikkumistaidot

### **Hyppelehippa**

Yksi on hippa, kaikki liikkuvat tasahyppin. Hippa vaihtuu hipan saadessa jonkun kiinni. Leikkijä on hetken turvassa ottaessaan turva-asennon: toisella kädellä polvesta kiinni ja toisella kädellä nenästä kiinni.

Tavoitteet: liikkumistaidot, oman kehon hallinta ja koordinaatiokyky

### **Ryhmähippa**

Aikuinen huutaa yhden osallistujan nimen. Kaikki ottavat kiinni nimeltä mainittua. Liikkumistyyli on kaikilla sama, esimerkiksi rapukävellen, kyykyssä kävellen, ryömien. Kiinni voi ottaa vain kädellä koskettamalla. Kun nimeltä mainittu jää kiinni, aikuinen huutaa seuraavan nimen ja leikki jatkuu.

Tavoitteet: liikkumistaidot, oman kehon hallinta

## **Hämähäkinverkko**

Tästä taianomaisesta sukkahousuverkosta oli moneksi ja käyttöhyötyä eri tasoissa levitettynä tai seinäksi nostettuna. Askellusta, ryömimistä, jännitystä, heittoa, tähtäystä jne. Äärettömän helppo käyttää ja kestää kulutusta valtavasti. Verkkoon on helppo laittaa roikkumaan kulkusia/tähtäinalustoja (niin kuin lapio, jota käytimme kokeiluna). Verkon saa aseteltua myös tuolien avustuksella eli ei vaadi aina monta kiinnipitäjää. Kivoilla keleillä verkkoa kannattaa hyödyntää myös ulkona puiden väliin kiinnitettynä.