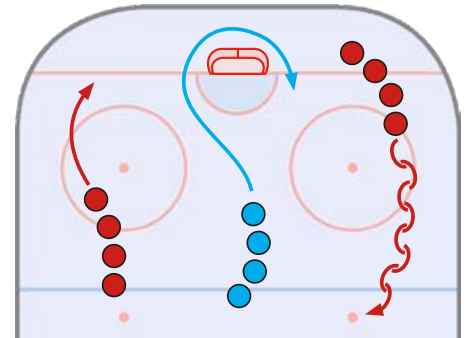


TUNTIMALLIN TAVOITTEET:

- Fyysiset tavoitteet:** Luistimiin totutteleva. Tasapainon harjoittelu luistimilla (luisteluasento - jarruttaminen)
 - Sosiaaliset tavoitteet:** Ohjeiden mukaan toimimisen harjoittelu. Sääntöjen noudattamisen harjoittelu
- TARVITTAVAT VÄLINEET:** 4-6 kpl merkkikartioita ja mahdollinen viivanmerkkaukusti.

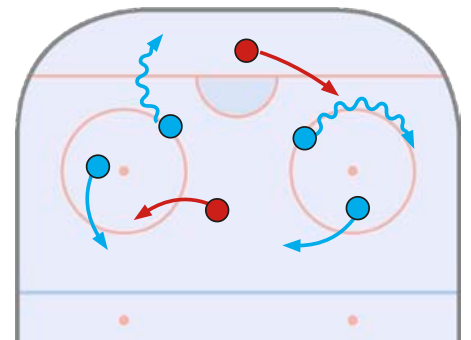
1. SEURAA JOHTAJAA

- Harjoitteen kulku:** Pelaajat liikkuvat kentällä seuraten ryhmänsä johtajaa. Johtaja näyttää liikkeen, jota muut matkivat siihen asti kun kun liike jatkuu.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikkiä. Varmistaa turvallisuus ja sekä vaihtaa ryhmien johtajaa säännöllisin väliajoin.
- Muuta huomioitavaa:** Pelaajia ryhmässä 3-6, jotta jokainen pääsee johtajaksi.
- Helpottaminen:** Tehdään valmentajan johdolla.
- Vaikeuttaminen:** Laitetaan esteitä jäälle. Tehdään sama leikki välineen kanssa.
- Soveltaminen:** Leikki voidaan toteuttaa myös esimerkiksi pareittain peilikuvana.



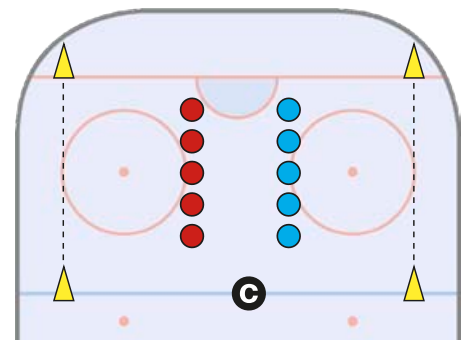
2. JÄÄDYTYSHIPPA

- Harjoitteen kulku:** Valitaan ryhmästä 1-2 vapaaehtoista hippaa sekä 1-2 pelastajaa alueen koosta riippuen. Kun hippa koskettaa olkapäähän on luistelijan jäätävä siihen paikalleen. Pelastaja saa vapauttaa kiinni jääneen pelaajan ottamalla molemmista käsistä kiinni ja yhdessä kyykyssä käydessä molemmat vapautuvat. Hippa ei saa koskea pelastettavaa eikä pelastavaa tällä aikaa.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikkiä.
- Muuta huomioitavaa:** Rajataan tila suhteessa pelaajien määrään.
- Helpottaminen:** Vapautuminen koskettamalla.
- Vaikeuttaminen:** Kiinni jäävä tekee X-kirjaimen ja pelastaja liukuu jalkojen välistä.
- Soveltaminen:** Pelastajalla voi olla vanne, jonka läpi molempien on mentävä yhtä aikaa pelastuakseen.



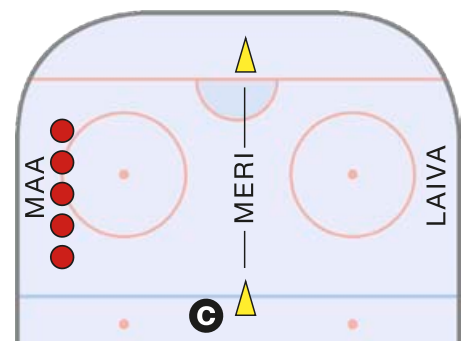
3. ROTAT JA REVOT

- Harjoitteen kulku:** Jaetaan lapset kahteen ryhmään: ROTAT ja REVOT. Ryhmät asettuvat vastakkain, etäisyys 2-3 m. "Rotat!" huudolla, ROTAT kääntyvät ja luistelevat merkityn viivan taakse turvaan. REVOT yrittävät ottaa kiinni. Kiinni otetut siirtyvät toiseen joukkueeseen.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikkiä ja varmistaa turvallisuus. Huutaa joko "revot" tai "rotat" pelin aloittamiseksi.
- Muuta huomioitavaa:** Tilan koko, jotta leikistä tulee mielekäs.
- Helpottaminen:** Kiinniottamisen helpottamiseksi jonot tarpeeksi lähelle toisiaan.
- Vaikeuttaminen:** Kiinniottamisen vaikeuttamiseksi jonot kauempana toisiaan. Turvapaikkoja useampi, missä saa ainoastaan olla X määrä pelaajia kerrallaan.
- Soveltaminen:** Voidaan toteuttaa myös välinettä kuljettaen jäässä mailojen kanssa.



4. MAA - MERI - LAIVA

- Harjoitteen kulku:** Valitaan / merkataan kolme viivaa ja ne nimetään: MAA, MERI ja LAIVA. Valmentajan huutaessa "LAIVA", lapset luistelevat täysillä LAIVA-viivalle.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikkiä ja varmistaa turvallisuus. Opettaa pelaajille reagoivia ja peliälyä.
- Muuta huomioitavaa:** Tilan koko, jotta leikistä tulee mielekäs.
- Helpottaminen:** Valitaan ainoastaan 2 viivaa.
- Vaikeuttaminen:** Vaihdetaan alueiden nimiä, tietty määrä mailan kopauksia jäähän tai pillin vihellyksiä kuvaa yhtä viivaa. MAA on esimerkiksi yksi kopaus tai vihellys.
- Soveltaminen:** Leikki voidaan toteuttaa myös välinettä kuljettaen jäässä mailojen kanssa. Tilan kokoa voidaan muuttaa. Viivojen määrää voidaan lisätä tai vähentää.



5. VAPAATA LUISTELUA JA PELAAMISTA



Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin → Luistelu taaksepäin kiekon kanssa →
 Syöttö --> Laukaus → Pysähdys/jarrutus → || Estäminen → Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ⊙

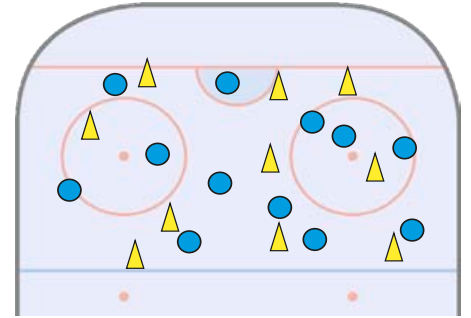
TUNTIMALLIN TAVOITTEET:

- Fyysiset tavoitteet:** Tasapainon harjoittelu luistimilla (jäätä ylösnouseminen - luisteluasento - jarruttaminen) - Välineen käsittelyn harjoittelu (välineen kuljettaminen mailalla - heittäminen ja kiinniottaminen)
- Psyykkiset tavoitteet:** Pettymysten sietämisen harjoittelu
- Sosiaaliset tavoitteet:** Ohjeiden mukaan toimimisen harjoittelu - Sääntöleikkien harjoittelu

TARVITAVAT VÄLINEET: Kiekkoja, rinkuloita, palloja ja merkkikartioita

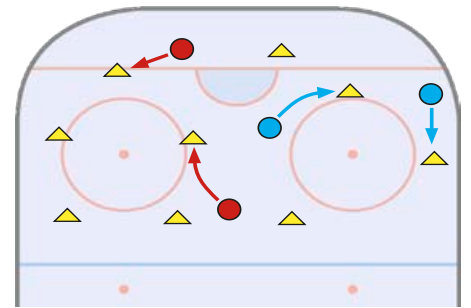
1. LEIJONAN ETSINTÄ

- Harjoitteen kulku:** Pelaajat liikkuvat kentällä etsien kartioiden alle piilotettuja LEIJONAKIEKKOJA. Löydettyään kiekon pelaaja vie sen sovittuun paikkaan.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa pelaajalle ylösnouseminen.
- Muuta huomioitavaa:** Tilan / pelaajamäärän suhde.
- Helpottaminen:** Tilan muuttaminen pienemmäksi.
- Vaikeuttaminen:** Kartioiden kääntäminen kyykyssä.
- Soveltaminen:** Leikki voidaan toteuttaa myös joukkuekisana. Kiekon kuljettaminen eri tavoin.



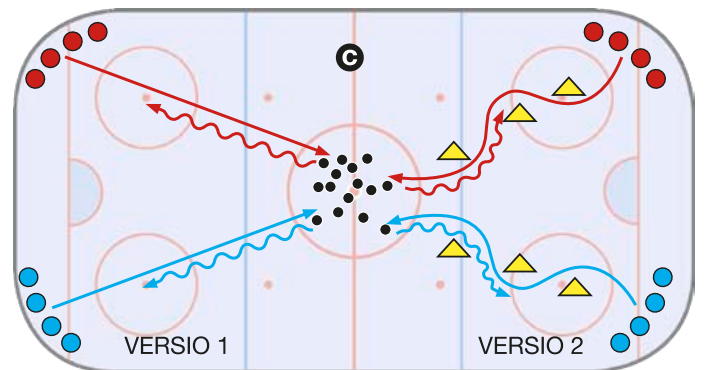
2. KANNET JA KIPOT

- Harjoitteen kulku:** Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Toinen joukkue kääntää merkkikartioita oikein päin (KANNET) ja toinen joukkue väärin päin (KIPOT). Ajan päättyessä se joukkue, jolla on enemmän kartioita käännettynä, voittaa.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa pelaajalle peliasentoon meneminen.
- Muuta huomioitavaa:** Tilan / kartioiden suhde.
- Helpottaminen:** Kartiot tarpeeksi lähellä toisiaan.
- Vaikeuttaminen:** Kartiot kaukana toisistaan.
- Soveltaminen:** Leikki voidaan toteuttaa myös kiekkoa kuljettamalla.



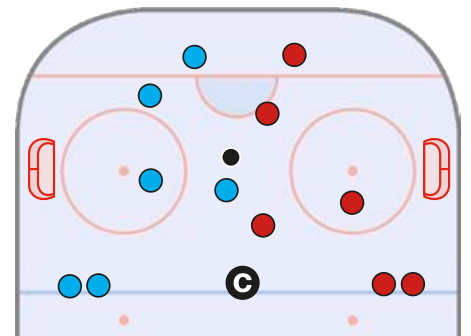
3. LEIPURIN LEIVÄT

- Harjoitteen kulku:** Asetetaan välineet keskelle kenttään ympyrään eli UUNIIN. Yksi pelaaja noutaa jonoonsa yhden välineen uunista ja tuo sen jonoonsa.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa pelaajille luistelutaitoja sekä kiekon / välineen kuljettamista.
- Muuta huomioitavaa:** Tarpeeksi eri välineitä uunissa, jotteivät ne lopu heti kesken ja pelaajat pääsevät kuljettamaan erilaisia välineitä.
- Helpottaminen:** Tilan muuttaminen pienemmäksi.
- Vaikeuttaminen:** Tekemällä esimerkiksi kartioilla rata, mikä pitää pujotella molempiin suuntiin.
- Soveltaminen:** Takaperin luistellen.



4. KÄSIPALLO

- Harjoitteen kulku:** Pelataan käsipalloa jäällä. Kiinnioton jälkeen pitää pysähtyä eli ei saa liikkua pallon kanssa. Edetään heittämällä pallo pelaajalta toiselle. Maalin saa tehdä heittämällä pallon alakautta maaliin.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa pelaajalle pysähtymistä ja syöttämistä.
- Muuta huomioitavaa:** Tilan / pelaajamäärän suhde.
- Helpottaminen:** Maalit lähempänä toisiaan.
- Vaikeuttaminen:** Syöttö pitää antaa tietyn aikamäärän sisällä, esimerkiksi viiteen laskiessa.
- Soveltaminen:** Lisätään palloja / välineitä enemmän peliin.



5. VAPAATA LUISTELUA JA PELAAMISTA



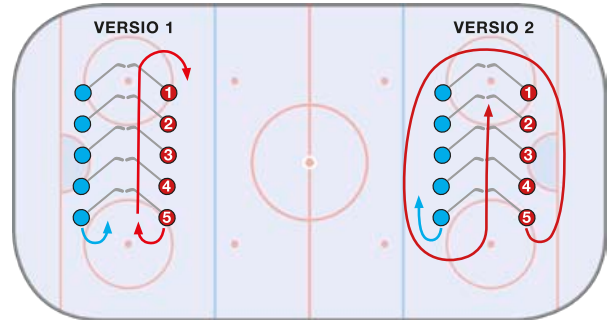
Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin → Luistelu taaksepäin kiekon kanssa →
 Syöttö -- → Laukaus → Pysähdys/jarrutus → || Estäminen → Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ⊙

TUNTIMALLIN TAVOITTEET:

- Fyysiset tavoitteet:** Tasapainon harjoittelu luistimilla (Luistelupotkut (luistimilla liukuminen - luisteluasento) - Välineen käsittelyn harjoittelu: välineen kuljettaminen mailalla)
 - Sosiaaliset tavoitteet:** Sääntöleikkien harjoittelu. Yhdessä kaverin kanssa toimimisen harjoittelu
- TARVITTAVAT VÄLINEET:** Sählymailoja, sählypalloja, tennispalloja ja 2-4 kpl (mikro) autonrenkaita tai isompia merkkikartioita.

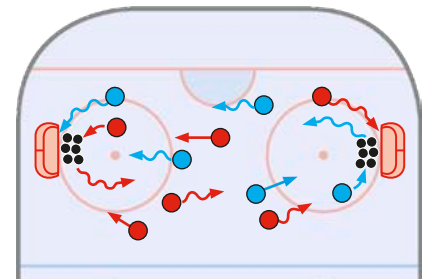
1. TUNNELIVIESTI

- Harjoitteen kulku:** Muodostetaan parijono ja nostetaan mailat ylös tunneliksi. Viimeinen pari lähtee luistelemaan kiertäen parijonon ja liukuen tunneliin siirtyen jonon ensimmäiseksi, jolloin seuraava pari lähtee.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa liukuminen peliasennossa.
- Muuta:** Tunnelin voi tehdä myös nostamalla kädet yläviistoon.
- Helpottaminen:** Luistelemalla suoraan viimeiseltä paikalta ensimmäiseksi (VERSIO 1).
- Vaikeuttaminen:** Luistelemalla ensiksi jonojen ympäri (VERSIO 2). Yhdellä jalalla liukuen.
- Soveltaminen:** Tehdään sama leikki kiekkoa kuljettaen.



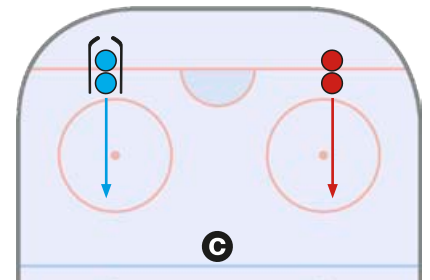
2. PESÄNRYÖSTÖ

- Harjoitteen kulku:** Leikin tavoitteena ryöstää vastustajan pesästä yksi kiekko kerrallaan ja kuljettaa se oman joukkueen pesään. Omalla puolustusalueella saa riistää vastustajalta kiekon. Puolustavan joukkueen pelaajat eivät saa olla tummennetulla alueella.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa mailankäsittelyä ja luistelutaitoja.
- Muuta huomioitavaa:** Tarvitaan paljon ja erilaisia välineitä.
- Helpottaminen:** Merkataan pesä jäähän, jotta sinne pääsee kaikista suunnista.
- Vaikeuttaminen:** Määritellään eri tapoja luisteluun ja kiekonhallintaan.
- Soveltaminen:** Pelataan 3 erää ja katsotaan kumpi joukkue voittaa enemmän erää.



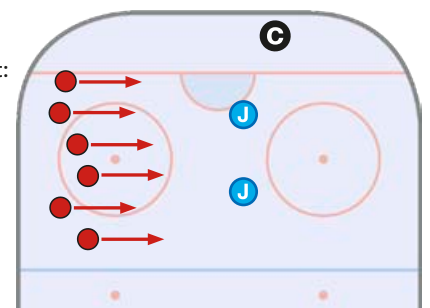
3. KAVERIN TYÖNTÖ -VIESTI TAI VANKKURIVIESTI

- Harjoitteen kulku:** Asetetaan jonot vastakkain esimerkiksi ympyrän kaarelle. Pareittain kisataan, joko paria työntämällä tai mailoista kiinni pitämällä (vankkurit), joko kaarta kiertäen tai suoraan eteenpäin luistellen.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa eri luistelutaitoja.
- Muuta:** Rohkaistaan pareja luistelemaan ympyrän kaarella (kaarreluistelun alkeet).
- Helpottaminen:** Liukuva pari ei jarruta.
- Vaikeuttaminen:** Luistelemalla myös takaperin.
- Soveltaminen:** Leikki voidaan tehdä myös liikkumalla kentällä ilman kilpailua.



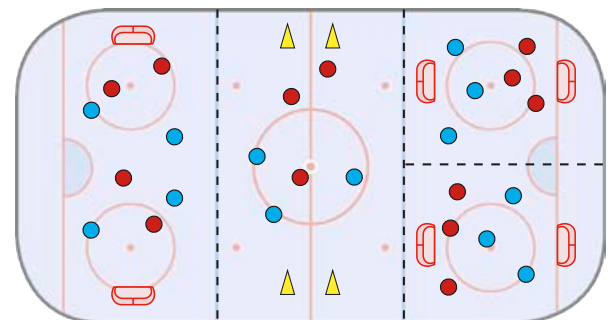
4. KUKA PELKÄÄ JÄÄMIESTÄ

- Harjoitteen kulku:** Valitaan ryhmästä kaksi vapaaehtoista, jotka asettuvat JÄÄMIEHIKSI keskelle kenttää. Sovitaan alue, jonka sisällä luistelijan täytyy edetä toiselle maaliviivalle. Muut menevät kentän toiseen päähän ja jäämiehet keskelle kenttää, jolloin jäämiehet huutavat: "Kuka pelkää jäämiestä!" Silloin muut saavat lähteä liikkeelle. Jäämiehet yrittävät koskea mahdollisimman moneen pelaajaan saadakseen mahdollisimman monia kiinniottoja. Kun jäämies koskee, on kiinniotetun pysähdyttävä. Jäämiehet palaavat aina kentän keskiosaan ja huutavat yhteishuudon, jolloin muut saavat alkaa liikkumaan. Näin edetään kunnes kaikki on saatu kiinni. Kaksi viimeksi jäänyttä ovat seuraavat jäämiehet.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa eri luistelutaitoja, kiekonhallintaa ja ratkaisukykyä.
- Muuta huomioitavaa:** Tila tarpeeksi iso suhteessa luistelutaitoon.
- Helpottaminen:** Ainoastaan yksi jäämies alussa.
- Vaikeuttaminen:** Jäämiehet saavat aloittaa lähempää.
- Soveltaminen:** Leikki voidaan tehdä myös kuljettamalla kiekkoa tai muuta välinettä.



5. PELIÄ PIENELLÄ KENTÄLLÄ SÄHLYMAILOILLA JA ERILAISILLA PALLOILLA TAI VAPAATA LUISTELUA

- Harjoitteen kulku:** Pelataan kahdella pelivälineellä; sählypallolla ja tennispallolla. Jääkiekkomailan sijaan käytetään sählymailaa.
- Ohjaajan tehtävä:** Aloittaa pelit ja kannustaa..
- Muuta huomioitavaa:** Kenttä voidaan jakaa eri kokoihin alueisiin, jotta pelaamisesta syntyy erilaisia ärsykyitä ja jokainen pääsee pelaamaan.
- Helpottaminen:** Käytetään ainoastaan yhtä pelivälinettä per peli.
- Vaikeuttaminen:** Kehitetään erilaisia rajoituksia tai sääntöjä pelaamiseen kuten kiekon pitää käydä jokaisella joukkueen jäsenellä ennen maalintekoa.
- Soveltaminen:** Peli voidaan tehdä myös välineen pitopelinä, jolloin joukkue, jolla väline on vaihdon jälkeen saa pisteen.



Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin → Luistelu taaksepäin kiekon kanssa
 Syöttö -- → Laukaus → Pysähdys/jarrutus → || Estäminen → Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ©

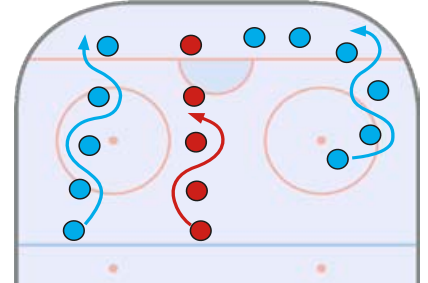
TUNTIMALLIN TAVOITTEET:

- Fyysiset tavoitteet:** Tasapainon harjoittelu luistimilla (luisteluasento)
 - Liikkumistaitojen harjoittelu luistimilla (kääntyminen - erilaiset liikkumistavat - jarruttaminen)
 - Välineenkäsittelytaitojen harjoittelu (vierittäminen)
- Sosiaaliset tavoitteet:** Yhteistyötaitojen harjoittelu - Toisten kannustamisen harjoittelu
- Psyykkiset tavoitteet:** Pettymysten sietämisen harjoittelu

TARVITTAVAT VÄLINEET: Kiekkoja, merkkikartioita 10-15 kpl, jalkapallo/käsipallo ja vanteita.

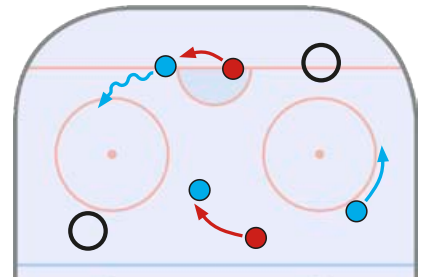
1. JONON PUJOTTELU

- Harjoitteen kulku:** Oppilaat asettuvat ilman mailoja sopivin välein jonomuodostelmaan kentälle. Jonon viimeinen lähtee pujottelemaan edessä olevien oppilaiden edestä edeten koko jonon ensimmäiseksi. Seuraava lähtee, kun edellinen on esimerkiksi edennyt kahden seuraavan oppilaan ohi.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa eri luistelutaitoja.
- Muuta huomioitavaa:** Tarpeeksi ryhmiä, jotta jokainen pääsee pujottelemaan.
- Helpottaminen:** Tehdään pienissä ryhmissä.
- Vaikeuttaminen:** Kierretään oppilaat kokonaan. Tehdään harjoite kiekkoa/ välinettä kuljettaen.
- Soveltaminen:** Leikki voidaan tehdä myös kilpailuna.



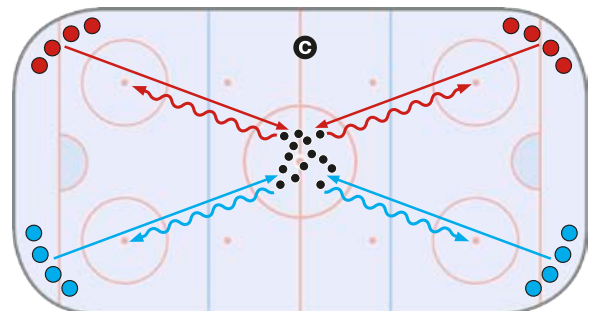
2. PESÄHIPPA

- Harjoitteen kulku:** Valitaan 1 tai 2 vapaaehtoista HIPPAA sekä 1 tai 2 PELASTAJAA alueen koosta riippuen. Kun hippa koskettaa pelaajaa olkapäähän on tämän jäätävä paikalleen. Pelastaja saa vapauttaa kiinni jääneen pelaajan vierittämällä pallon tämän jalkojen välistä. Palloja noin joka kolmannella karkuunmenijällä. Hippa ei saa koskea pelastajaa, eikä pelastettavaa tällä aikaa. Alueen sisällä on muutama vanne eli pesä, jonka sisällä on turvassa. Pesässä saa olla yksi pelaaja kerrallaan ja 5 sekuntia yhtäjaksoisesti, esimerkiksi viiteen laskien.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa eri luistelutaitoja.
- Muuta huomioitavaa:** Tarpeeksi palloja sekä välineitä merkkimaan pesiä (merkinnän voi tehdä esimerkiksi tussilla suoraan jäähän).
- Helpottaminen:** Ainoastaan 1 hippa pelissä.
- Vaikeuttaminen:** Hippoja paljon. Vapauttaminen tapahtuu syöttämällä (2 pelaajaa tarvitaan vapauttamaan kiinniotettu).
- Soveltaminen:** Annetaan kaikille karkuunmenijöille pallot.



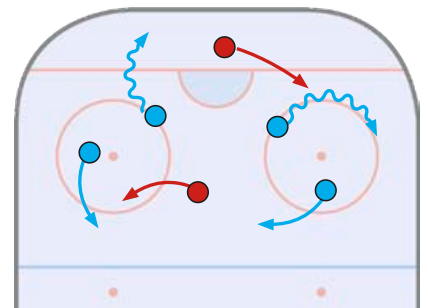
3. KIEKON KERÄÄJÄT -KISA

- Harjoitteen kulku:** Jaetaan ryhmä neljään joukkueeseen, joilla jokaisella on oma KOTIPESÄ esimerkiksi kaukalon kulmissa. Kerätään kentän keskellä olevat kiekot siten, että yksi pelaaja lähtee hakemaan yhtä kiekkoa kerrallaan. Kun pelaaja tuo kiekon oman joukkueensa kotipesään, lähtee seuraava hakemaan uutta jne. kunnes keskeltä on kaikki kiekot kerätty.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Luoda positiivista ilmapiiriä. Kuuluvimmin kannustava joukko kannattaa palkita huomionosoituksilla.
- Muuta huomioitavaa:** Tarvitaan erilaisia välineitä kuljettamiseen. Kisa kehittää erityisesti luistelutaitoa.
- Helpottaminen:** Lyhyempi luistelumatka.
- Vaikeuttaminen:** Jos eteneminen on liian helppoa, voidaan sopia jokin tietty etenemistapa, jolla väline kuljetetaan esimerkiksi potkulaudalla, makkaroilla tai jollain muulla erikoisella liikkumistavalla.
- Soveltaminen:** Jos käytössä on erilaisia pelivälineitä, voidaan pisteyttää esimerkiksi siten, että esimerkiksi rinkulasta saa 3 pistettä, pallosta 2 ja kiekosta yhden pisteen.



4. JÄÄDYTYSHIPPA

- Harjoitteen kulku:** Valitaan ryhmästä 1-2 vapaaehtoista HIPPAA sekä 1-2 PELASTAJAA alueen koosta riippuen. Kun hippa koskettaa olkapäähän on luistelijan jäätävä siihen paikalleen. Pelastaja saa vapauttaa kiinni jääneen pelaajan ottamalla molemmista käsistä kiinni ja yhdessä kyykyssä käydessä molemmat vapautuvat. Hippa ei saa koskea pelastettavaa eikä pelastajaa tällä aikaa.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki.
- Muuta huomioitavaa:** Rajataan tila suhteessa pelaajien määrään.
- Helpottaminen:** Vapautuminen koskettamalla.
- Vaikeuttaminen:** Kiinni jäävä tekee X-kirjaimen ja pelastaja liukuu jalkojen välistä.
- Soveltaminen:** Pelastajalla voi olla vanne, jonka läpi molempien on mentävä yhtä aikaa pelastuakseen.



5. VAPAATA PELAAMISTA JA LUISTELUA

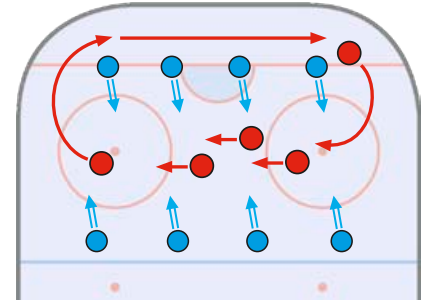
Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa ~ Luistelu taaksepäin ~ Luistelu taaksepäin kiekon kanssa ~
 Syöttö --> Laukaus => Pysähdys/jarrutus =>|| Estäminen —(Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ⊙

TUNTIMALLIN TAVOITTEET:

- Fyysiset tavoitteet:** Tasapainon harjoittelu luistimilla (luisteluasennossa liikkuminen - ylös nouseminen jäältä - yhden jalan varassa toimiminen) - Välineen käsittelyn harjoittelu: (heittäminen - syöttäminen - potkaiseminen)
 - Sosiaaliset tavoitteet:** Yhdessä toisten kanssa toimimisen harjoittelu - Sääntöjen mukaan toimimisen harjoittelu
- TARVITTAVAT VÄLINEET:** Kiekkoja 20-50 kpl, merkkikartioita n. 20kpl, jalkapalloja 1-3 (riippuen ryhmän koosta)

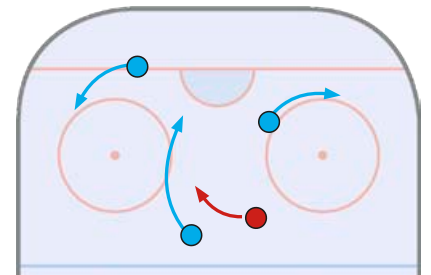
1. LEIJONANMETSÄSTYS

- Harjoitteen kulku:** LEIJONAT liikkuvat kentällä viivalta toiselle, ja METSÄSTÄJÄT ovat sivulla yrittäen osua palloilla viivalta toiselle liikkuvia LEIJONIA. Osuman jälkeen leijonasta tulee metsästäjä.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikkiä.
- Muuta huomioitavaa:** Käytetään kiekkoja tai palloja riippuen pelaajien varustuksesta. Harjoite kehittää liikkumista luistimilla eteenpäin / tasapainonhallintaa ylösnoustaessa, tilanteen seuranta --> katse ylös jäältä, havainnointi.
- Helpottaminen:** Metsästäjät kauempana leijonista.
- Vaikeuttaminen:** Metsästäjillä paljon välineitä metsästykseseen.
- Soveltaminen:** Metsästäjät voivat liikkua.



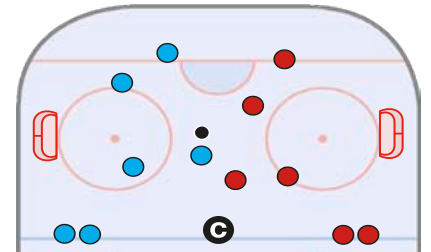
2. VESSANPÖNTTÖHIPPA TAI TÖPSELIHIPPA

- Harjoitteen kulku:** Yksi leikkijöistä valitaan HIPAKSI. Kiinni jääneet menevät puolipolviasentoon ja toinen käsi ylös. PELASTAA voi istumalla toisen syliin "pöntölle" ja vetämällä vessan.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikkiä.
- Muuta huomioitavaa:** Leikkiä voi muunnella vaihtamalla liikkumistyyliä (esim. takaperin, kävellen jne.).
- Helpottaminen:** Kiinnijäänyt jää seisomaan ja nostaa joko toisen kätensä ylös tai sivulle.
- Vaikeuttaminen:** Lisätään hippoja ja kiinniotettava odottaa peliasennossa.
- Soveltaminen: TÖPSELIHIPPA:** Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Kiinnijäädyt jäävät paikalleen ja laittavat kädet lanteilleen, niin että molemmille sivuille tulee käsien mentävät kolot. Pelastetaan työntämällä kädet käsikoloista sisään kuin töpseliin.



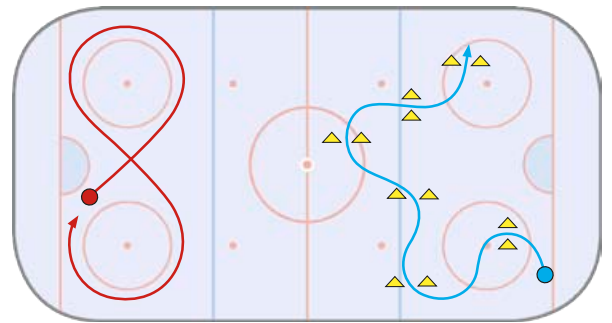
3. JALKAPALLOA JÄÄLLÄ

- Harjoitteen kulku:** Pelataan jalkapalloa rajatulla alueella.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata peliä.
- Muuta huomioitavaa:** Harjoite opettaa yhden jalan tasapainotaitoja.
- Helpottaminen:** Käytetään tarpeeksi isoa palloa.
- Vaikeuttaminen:** Palloja on useampi käytössä ja ne ovat eri kokoisia.
- Soveltaminen:** useampia maaleja (kartioista) ja palloja pelissä, tehtävä kuljettaa yksin tai syötellen pallo jaloilla kartioiden välistä.



4. FORMULARATA

- Harjoitteen kulku:** Lapset liikkuvat selkeästi merkatulla radalla tai välineet laitetaan sekaisin jäälle. Lapset suunnittelevat yhdessä opettajan kanssa radan. Lapsilla voi olla ns. ratti kädessä (pieni kartio), jolla he ohjaavat formula-autoa: ratin kääntyessä paino siirtyy (painosiirto terät jäässä).
- Ohjaajan tehtävä:** Suunnitella rata yhdessä pelaajien kanssa.
- Muuta huomioitavaa:** Mahdollista toteuttaa myös auraamalla jäällä olevaan lumeen vapaamuotoinen sokkelo, jossa lapset liikkuvat vapaavalintaisesti.
- Helpottaminen:** Selkeästi rajattu rata.
- Vaikeuttaminen:** Tehdään kisanä.
- Soveltaminen:** Vaihtoehtona on luistella rata niin kovaa kuin pystyy tai käännös tehdään esteen tullessa.

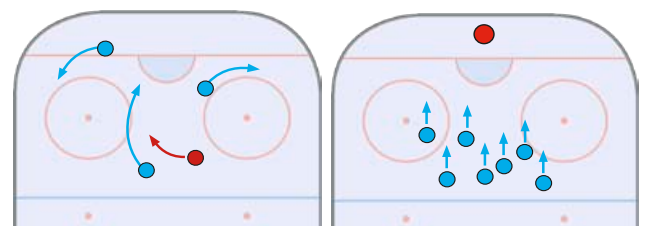


5. VAPAATA LUISTELUA JA PELAAMISTA

TILALLE: SANOMALEHTIHIPPA • Hipalla on sanomalehti, jolla hän yrittää koskettaa muita osallistujia. Kiinni jäädessään henkilöstä tulee uusi hippa. Tarvittaessa hippoja valitaan enemmän.

MANSIKKA HIPPA • Leikitään kuten tavallista hippaa: Kiinni jäätyään pitää mennä kyykkyyyn. Pelastautuminen tapahtuu, kun joku tulee ja hartioista työntämällä kaataa kiinni jääneen.

PEILI • Perinteinen pelileikki. Valitaan yksi lapsista peiliksi. Hän menee alueen reunalle selkä muuhun ryhmään päin. Muut lähtevät luistelemaan kohti "peiliä". Kun "peili" kääntyy ja näkee jonkun liikkuvan huutaa "peili" liikkujan nimen. Se kenen nimi huudettiin joutuu palaamaan taaksepäin tai leikkialueen päätyyn.



Sanomalehti- ja mansikkahippa

Peili

Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin → Luistelu taaksepäin kiekon kanssa →
 Syöttö -- → Laukaus → Pysähdys/jarrutus → || Estäminen → Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ⊕