



QUUKKELIN OLYMPIASEIKKAILU

Mukavaa, kun lähdette toteuttamaan Quukkelin olympiaseikkailua kanssamme! Tämä ohjeistus sisältää yleisen tapahtumakuvauksen sekä yksityiskohtaiset ohjeet tapahtuman läpiviemiseksi.

Tapahtuma koostuu yhteisestä aloituksesta, viidestä rastipisteestä sekä yhteisestä lopetuksesta. Tapahtuma voidaan toteuttaa koko yksikön yhteisenä tapahtuma esimerkiksi aamupäiväulkoilun yhteydessä tai pienempinä ryhmäkohtaisina toteutuksina. Tämän saa jokainen taho itse päättää.

Tapahtuman sisältöjen suunnittelusta ja ideoinnista ovat vastanneet Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat. Tavoitteena on ollut luoda lapsia innostava, juonellinen tapahtuma, joka on helppo toteuttaa varhaiskasvatuksen arjessa. Toteutus ei vaadi erityistä välineistöä, vaan kaikki tarvittava löytyy varmasti jokaisesta varhaiskasvatusyksiköstä.

Tapahtuman sisältö pohjautuu maaliskuun Vuokatin EYOF 2022 -kisojen lajeihin. Lajisisältöjä lähestytään motoristen perustaitojen harjaannuttamisen kautta. Lapsia tapahtumassa eteenpäin johdattaa Quukkel, Vuokatin EYOF-kisojen virallinen kisamaskotti!

Mukavaa tapahtumaa ja liikunnan riemua!

Tapahtumaterveisin,

Ira Liuski
lasten ja nuorten liikunta
Kainuun Liikunta ry.

Emmi Kapanen
liikunnanohjaajaopiskelija
Kajaanin ammattikorkeakoulu

Euroopan nuorten olympiafestivaalit (EYOF Vuokatti 2022) on Euroopan Olympiakomiteoiden luoma ja kansainvälisen Olympiakomitean suojeluksessa järjestettävä kilpailutapahtuma eurooppalaisille nuorille, vuosina 2003-2006 syntyneille urheilijoille. 20.-25.3.2022 kisattavien, järjestyksessään 15. Euroopan nuorten talviolympiafestivaalien päänäyttämönä toimii Vuokatti, jossa kisataan suurin osa lajeista: alppihiihto, ampumahiihto, lumilautailu, maastohiihto, short track ja taitoluistelu. Jääkiekko-ottelut pelataan Kajaanissa, ja mäkihyppy ja yhdistetty kisataan Lahdessa. Euroopan maista 46 on vahvistanut osallistumisensa, ja kisoihin odotetaan yhteensä noin 2.000 joukkueenjäsentä. Lisätietoa EYOF Vuokatti 2022 -kisoista osoitteessa

www.eyof2022.fi.





TAPAHTUMAN SISÄLTÖ:

Yhteinen aloitus: Quukkelin olympiaseikkailun avajaiset

- olympiaseikkailun avaussanat ja ”olympiavala”

Rastipisteet:

Rastipisteitä on viisi ja myös olympiarenkaita on viisi (punainen, sininen, musta, vihreä ja keltainen). Halutessaan rastipisteet voidaan toteuttaa näiden värien ympärille. Olympiarenkaiden värit edustavat viittä eri maanosaa.

Rasti 1: Ampumahiihto (heittäminen)

- Välineet: palloja/hernepusseja/lumipalloja tms. heittovälineitä, hulavanteita

Rasti 2: Jääkiekko (lyöminen)

- Välineet: ”maaleja”, kiekkoja/palloja, tennismailoja, sähly- ja jääkiekkomailoja tms. (myös käsi voi toimia pienimmillä mailana)

Rasti 3: Mäkihyppy (hyppääminen)

- välineet: koroke tai trampoliini, tarvittaessa patja alastuloon

Rasti 4: Lumilautailu (tasapainoilu)

- Välineet: pulkkia

Rasti 5: Quukkelin talvipäivä -satujumppa

- Välineet: kynttilä

Yhteinen lopetus:

- Päättösanat ja virallisen EYOF Vuokatti 2022 -kisabiisin tahtiin tanssiminen
- Quukkelin Olympiaseikkailu -diplomien jakaminen



TAPAHTUMAN TOTEUTUS

1. ALOITUS

Tapahtumaan osallistuvat kokoontuvat yhteen.

"Tervetuloa Quukkelin olympiaseikkailuun! Tänään pääset seikkailemaan erilaisilla rasteilla, joissa on kivaa tekemistä kaikille. Olympiaseikkailu aloitetaan yhteisellä valalla, sillä olympialaisissa on tapana tehdä urheiluvala. Minä toistan valan ensin, jonka jälkeen on teidän vuoronne."

Vala:

"Tänään Quukkelin olympiaseikkailussa osallistun ja yritän parhaani, kannustan muita, riemuitsen onnistumisista ja ennen kaikkea pidän hauskaa yhdessä kavereiden kanssa!"

2. TOIMINTAPISTEET

Seikkailu koostuu viidestä rastipisteestä, jotka voi kiertää missä järjestyksessä vaan. Jokaiselle rastille siirryttäessä on pieni tarina, joka sisältää myös jonkun erilaisen liikkumistavan rastille. Seuraavassa on kuvattu rasteille siirtyminen, rastipisteet sekä niihin liittyvät tarinat.

Rasti 1: Ampumahiihto (heittäminen)

- Välineet: palloja/hernepusseja/lumipalloja tms. heittovälineitä, hulavanteita

Siirtyminen rastille:

"Olemme saapuneet Quukkelin metsään. Meidän täytyisi päästä tuonne metsän toiselle puolelle hiihtämällä katsomaan, mitä sieltä löytyy."

Ohjeistus rastilla:

"Täältäähän löytyy Quukkelin pesiä. Pesistä ovat kadonneet kaikki Quukkelin munat, jotka täytyisi heittää takaisin pesiin! Oletteko valmiina?"

Toteutus:

- Palloja ja heittovälineitä on levitelty maahan. Lapset heittävät niitä esim. hulavanteiden keskelle (= "kuukkelin pesiä"; näitä voi halutessaan visualisoida pesien näköisiksi). Halutessaan voi ottaa myös kisoja, kuinka monta palloa saa heitettyä kuukkelin pesään. Voidaan myös kokeilla, miten kaukaa pallo saadaan lentämään pesää.



Rasti 2: Jääkiekko (lyöminen)

- Välineet: ”maaleja”, kiekkoja/palloja, tennismailoja, sähly- ja jääkiekkomailoja tms. (myös käsi voi toimia pienimmillä mailana)

Siirtyminen rastille:

”Tiedätkös, mitkä on tärkeää olla jalassa, kun lähtee jälle luistelemaan? No luistimet tietenkin! Luistellaan yhdessä katsomaan, mitä Quukkel on tänne keksinyt!”

Ohjeistus rastilla:

”Quukkel on melkoinen taituri mailan kanssa. Saatko sinä laukaistua kiekon/pallon maaliin? Kuinka tarkka onkaan kätenä toimiva maila? Quukkel tykkää luistelusta kovasti. Osaatko sinä hypätä ja pyörähtää niin kuin Quukkel?”

Toteutus:

- Maassa on erilaisia mailoja ja palloja, joilla lämmimistä maaliin voi harjoitella. Lisäksi myös omaa kättään voi käyttää mailana. Maaliin voidaan askarrella myös ”kylmä maalivahti” tai paikkoja, joihin pallo tai kiekko olisi tarkoitus saada.
- Halutessaan tähän pisteeseen voi myös yhdistää erilaisia pyörähdyksiä tai hyppyjä, joita taitoluistelijat tekevät!

Rasti 3: Mäkihyppy (hyppääminen)

- välineet: koroke tai trampoliini, tarvittaessa patja alastuloon

Siirtyminen rastille:

”Quukkelin yksi lempijuttu on mäkihyppy, mutta hyppääminen jännittää sitä kovasti. Quukkelia helpottaa ajatus, että hypätessä voikin kuvitella lentävänsä korkealla, joten eiköhän lennetä asemiin!”

Ohjeistus rastilla:

”Nyt päästään mekin hyppäämään Quukkelin kanssa. Pysytkö pystyssä alas tultaessa?”

Toteutus:

- pisteellä voi olla useampia vaihtoehtoisia paikkoja hypätä alas kuten trampoliini, koroke tai vaikka lumikasa. Oikein korkealta hypätessä voi alastulossa olla patja alla. Tavoitteena isompien lasten kanssa on tehdä hieno alastulo, pysyä pystyssä ja pysäyttää liike alas tultaessa. Halutessaan hypyssä voi mallaila mäkihyppääjien ylämäen asentoa.



Rasti 4: Lumilautailu (tasapainoilu)

- Välineet: pulkkia

Siirtyminen rastille:

"Seuraavassa Quukkelin keksimässä jutussa tarvitsetkin oikein hyvää tasapainoa. Sitä varten meidän täytyy vähän lämmitellä, joten kokeile pääsetkö hyppimällä tai jopa yhdellä jalalla hyppimällä liikkumaan seuraavalle rastille."

Ohjeistus rastilla:

"Oletko sinä kokeillut koskaan lumilautailua? Quukkel opetteli sitä viime talvena ja ihastui lajiin kovasti. Kokeillaan yhdessä, miten se meiltä sujuu!"

Toteutus

- aikuinen vetää tasaisella alustalla pulkkaa, jossa lapsi pääsee luvan kanssa kokeilemaan seisomista pulkan kyydissä. Lapsi voi kokeilla liu'uttaa pulkkaa myös itse eteenpäin. Taitavimmat voivat kokeilla, saavatko pulkan liukumaan itse hieman alaspäin kaltevalla alustalla. Pienimpien kanssa aikuinen voi pitää lapsen käsistä kiinni (tuki tasapainolle) ja liu'uttaa pulkkaa siten eteenpäin lapsen seistessä pulkassa.

Rasti 5: Quukkelin talvipäivä -satujumppa

- Välineet: kynttilä

Siirtyminen rastille:

"Seuraavaksi pääsemmekin kurkistamaan Quukkelin talvipäivään! Pääsetkö hiipimään aivan hiljaa tuonne, mistä tarinamme alkaa.."

Toteutus:

- aikuinen kertoo seuraavan tarinan, jonka mukaan liikutaan.
- tarina päättyy palavan kynttilän luo, joka kuvastaa olympiatulta. "Olympiatuli" voi palaa lyhdyssä tms. alustalle

"Ulkona oli kova pakkanen. Quukkel nukkui pesässään, kunnes kuuli lintujen laulavan. Quukkelille tuli kylmä ja se tarisi noustessaan ylös. Quukkeli ojenteli jalkojaan, pyöritteli käpäliään ja venytti selkänsä niin pitkäksi kuin sai. Se yritti jopa kurkottaa taivaalla oleviin pumpulipilviin!"

Quukkel aloitti aamujumpan. Aluksi hän kurkotti niin korkealle kuin pystyi ja sen jälkeen meni alas maahan niin pieneksi kuin pystyi. Tämän jälkeen Quukkel hyppi viisi x-hyppyä ja lopuksi se vielä venytteli haukotellen.

Quukkel mietiskeli hetken. Se oli kuullut, että täällä järjestetään olympiafestivaalit! "Vau, miten mahtavaa!" se ajatteli. Olympiafestivaalithan ovat vähän kuin urheilujuhla!"



Quukkel päättikin lähteä katsomaan mistä on kyse. Hieman arka Quukkel lähti ensin hiipimään varpaillaan. Varmuuden vuoksi painui hieman kumaraan ja hiipi kyykyssä niin ettei kuulunut äänen ääntä. Yhtäkkiä kuuluikin kova rasahdus! Quukkel säikähti niin kovasti, että pomppasi pystyyn ja hyppäsi oikein korkealle, että melkein pää kopsahtaisi oksaan! Hän jäähmettyi aivan paikalleen kuuntelemaan, kuuluiko takaa askelia. Ei kuulunut.

Pieni Quukkel päätti jatkaa matkaa ryömien aidan alitse. Pian se rohkeni nousta sen verran, että se jatkoi matkaa kontaten pensaiden välissä. Se kiersi kivet ja risut ja meni niin hiljaa, ettei kukaan sitä kuulisi. Missään ei näkynyt ketään.

Lopulta Quukkel päätti, että hän on jo niin iso ja rohkea, että voi kulkea reippaasti kahdella jalalla, selkä suorana ja polvia nostellen. Se rohkeni ihan marssiaskeliin, jonka jälkeen juoksuun. Sitten Quukkel loikkasi ojan yli, kumartui oksan ali ja alkoi taas hiippailemista. Se kuunteli ja pysähtyi ja kuunteli taas korviaan höristellen. Ja hui! Quukkel pelästyi taas. Ensin se loikkasi valtavan x- hypyn, jonka jälkeen meni pienen pienelle kerälle piiloon, kunnes huomasi, että oli säikähtänyt aivan turhaan, sillä täältäähän löytyykin jotain valoa.

Mikä ihme, tämä valo täällä onkaan? Sillä hetkellä pieni hiiri tuli kynttilän takaa esille. Tämä on olympiatuli. Aina ennen olympialaisia tuli sytytetään Kreikassa Olympian lehdossa, josta se kuljetetaan kisapaikalle. Olympiatuli symbolisoi rauhaa.

Tiesitkö, että Vuokatissa maaliskuussa kisattavien Euroopan Nuorten Talviolympiafestivaalien kisatuli sytytettiin joulukuussa juhlallisoin menoin Italian Roomassa. Se on kuljetettu sieltä asti tänne meille Kainuuseen. Tällä hetkellä tulta säilytetään palamassa kaivoslyhdyssä, josta tuli syttyy maaliskuussa Vuokatin kisojen avajaisissa.”

3. LOPETUS

Tapahtuman osallistujat kokoontuvat yhteen.

”Onneksi olkoon, olette selvittäneet Quukkelin olympiaseikkailun! Quukkelin talvipäivässä kerrottiin jo vähän olympiafestivaaleista. Urheilunjuhlaan kuuluu tietenkin myös tanssiminen, joten pääsemme nyt yhdessä seikkailun lopuksi tanssimaan olympiafestivaalin virallisen kisatanssin!”

- Tanssin vetäjä voi ensin käydä tanssin liikkeet kaikkien kanssa yhdessä läpi (4 liikettä). Tässä on linkki tanssin ohjeisiin: <https://www.youtube.com/watch?v=MgaNwU-NcPU>
- Yhteiset neljä liikettä tanssitaan aina kertosaikassa, muuten tanssitaan vapaasti haluamallaan tavalla.

Vuokatin EYOF 2022 -kisojen virallinen kisabiisi on ”Long in to the Night”. Kappale löytyy Youtubesta, Spotifysta ja Itunesista. Tässä suora linkki kappaleen musiikkivideoon: <https://www.youtube.com/watch?v=ezCQd48V1oc>