

Leikkejä motoristen taitojen kehittämiseen



Ankat lentävät

Leikin ohjaaja huutaa eri eläinten nimiä ja tavan, jolla kyseinen eläin liikkuu. Jos eläin oikeasti liikkuu huudetulla tavalla, tulee leikkijöiden liikkua eläimen tavoin. Mikäli eläin ei oikeasti liiku niin, tulee leikkijöiden jähmettyä paikalleen. Esim: jos ohjaaja huutaa: "jänikset hyppivät", leikkijät alkavat hyppiä kyykkyhyppyjä. Jos ohjaaja huutaa: "jänikset lentävät", kaikki jäävät paikalleen. Huudettavia eläimiä esimerkiksi hevonen (laukkaa), leijona (vaanii), kenguru (pomppii), lokki (lentää) ja ahven (ui).

Kivet lätäkköön

Leikkialueen keskelle viedään vanne/saavi, johon leikkijät yrittävät heittää hernepusseja. Saavin ympärille (n. 3-5 metrin etäisyydelle) merkataan heittoalue, jonka takaa pitää heittää. Leikkijät jaetaan joukkueisiin ja jokaiselle joukkueella annetaan omanvärisiä hernepusseja. Ohjaajan merkistä aletaan heittää yksitellen hernepusseja saaviin/vanteeseen. Kun leikkijä on heittänyt kaikki omat pussinsa, hän voi lähteä hakemaan keskeltä ohi menneitä oman joukkueen pusseja. Hän palaa aina heittämään heittoviivan taakse. Leikin voittaa joukkue, joka on ensin saanut kaikki hernepussit saaviin. Sovelluksia: Heittotapojen vaihtelu, esim. alakautta, silmät kiinni, huonommalla kädellä, sivulta.

Yhteiset vanteet

Levitetään vanteita lattialle. Musiikin soidessa liikutaan tilassa. Kun musiikki loppuu, jokainen etsii itselleen vanteen. Yhden vanteen sisään voi mennä useampi leikkijä. Vanteita vähennetään jokaisen pysähdyksen jälkeen. Kokeilkaa kuinka vähillä vanteilla selviätte! Voi soveltaa niin, että vanteen sisään täytyy asettaa ennalta päätetty kehonosa, kuten oikeat kädet tai vasemmat kantapää.

Kapellimestari ja peili

Leikkijät jaetaan pareihin ja parit asettuvat seisomaan vastakkain. Toinen on kapellimestari ja toinen peili. Kapellimestari liikkuu erilaisiin tasapainoasentoihin ja peili seuraa liikettä pysähtyen kapellimestarin näyttämiin asentoihin. Liikutaan äänettömästi keskittymisen takaamiseksi. Taustalla voi soida musiikki, joka luo rytmiä ja tunnelmaa. Kolmen liikkeen jälkeen vaihdetaan roolit. Haaste: Kapellimestari tekee liikkeitä, joissa pää on alaspäin.

Liukuhihna

Leikkijät jaetaan 4-5 hengen ryhmiin. Leikkijät asettuvat (yhtä lukuun ottamatta) päinmakuulle kylki kylkeen, päät ja jalat samaan suuntaan ja ojentavat kädet vartalon jatkoksi. Viimeinen asettuu kahden ensimmäisen lapsen päälle poikittain päinmakuulle (=vatsalleen). Vierekkäin olevat alkavat kieriä pois päin päällä makaajasta, jolloin hän alkaa kieriä heidän päällään kuin liukuhihnalla. Tämän jälkeen hän jää rivin viimeiseksi päinmakuulle. Ensimmäinen nousee liukuhihan päälle ja näin kaikki pääsevät vuorollaan rullaamaan liukuhihnalle. Alle voi laittaa jumppamattoja, mattoja tai patjan. Leikkiä voi testata myös lumihangessa tai lakanan päällä nurmikolla.

Parkour-hippa

Valitaan 2-3 hippaa. Leikkijät juoksevat ympäri salia. Hipan kosketuksesta kiinni jäänyt menee konttausasentoon. Kiinnijääneen voi pelastaa hyppäämällä turvallisesti hänen ylitseen. Esimerkiksi laittamalla käden kiinnijääneen selän päälle ja hyppäämällä vuorojaloin hänen jalkojensa yli, tai vain yhden käsituen varassa, jolloin käsi asetetaan lantion päälle ja jalat heilautetaan yli kiinnijääneen jalkojen puolelta.

Osuma

Jokaiselle leikkijälle annetaan oma sanomalehtiarkki, joka rypistetään sanomalehtipalloksi. Leikkijät juoksevat ympäri tilaa ja heittävä toisiaan sanomalehtipalloilla. Osuman saaneella kehonosalla tulee nopeasti koskettaa lattiaa, minkä jälkeen pääsee takaisin peliin. Tällöin ei toiset eivät saa heittää.

Ankkapaini

Asetutaan parin kanssa vastakkain kyykkyyn, kämmenet polvissa kiinni. Tehtävänä on pepulla kumota pari, niin että hän pyllähtää. Liikutaan koko ajan kyykyssä. Käsillä ja jaloilla ei saa tuupata.

Juomapullot

Jokaisella leikkijällä on juomapullo. Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Juomapullot asetetaan ympäri tilaa pystyasentoon. Toisen joukkueen tehtävänä on kumota pulloja määrättyllä kehonosalla, kuten kyynärpäällä ja toinen joukkue yrittää mahdollisimman nopeasti nostaa ne takaisin pystyyn. Nostamiseen käytetään sekä oikeaa että vasenta kättä. Vaihdetaan paljon kehonosia, kuten vatsa, polvi, kantapää, kylki. Lapset voivat keksiä lisää. Vaihdetaan rooleja.

Lakanajoki

Tehdään mutkitteleva joki lakanoista tai vilteistä (rullaamalla ne pötköiksi). Leikkijät loikkivat joen yli vuorojaloin siksakkia. Lakanaesteet voivat olla erimuotoisia ja paksuisia, jolloin loikkaamiseen tarvitaan eri määrä voimaa. Vaihtakaa myös hyppimistapaa: tasajalkaa, yhdellä jalalla, etu- ja takaperin, sivuttain, päkiöillä ja kyykyssä hyppyjä. Voi tehdä myös pareittain, jolloin toinen näyttää ylittämistavan ja toinen matkii perässä.