

”Ensilumi satoi jo tänään ja se sai meidät porukalla peuhaamaan vitivalkoiseen lumeen. Palkinnoksi saimme punaiset posket ja kupillisen kuumaa kaakaota.”

A group of people are playing a winter game in a snowy forest. In the foreground, a person wearing a grey knit hat and a light-colored sweater is partially visible. In the middle ground, a man in a dark jacket and blue jeans is pulling on a rope. To his right, a woman in a green jacket and white hat is also pulling on the rope. Further right, another woman in a green jacket and pink scarf is pulling on the rope. The background is filled with snow-covered evergreen trees. The overall scene is bright and festive.

Marraskuu



väline

Maalipallo

Näitä tarvitset:

Iso jumppapallo

Useita pieniä jumppapalloja

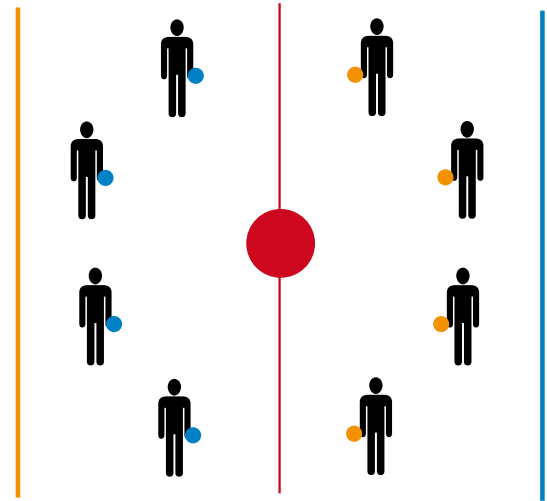
Maalarinteippiä

Iso, yhtenäinen tila

Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen ja kummallekin joukkueelle jaetaan yhtä monta pientä palloa. Tila jaetaan kahtia teippaamalla lattiaan suora viiva. Suuri pallo asetetaan keskelle tätä viivaa ja joukkueet asettuvat omille puolilleen pienet pallot mukanaan. Leikin alkaessa molemmat joukkueet yrittävät pieniä palloja heittäen saada suuren pallon vierimään vastustajan puolen perälle, vastustajan ”maaliin”. Suureen palloon ei saa koskea eikä sen ja maalin väliin saa mennä.

Vinkki

Maalipalloa voidaan pelata myös ilman suurta jumppapalloa, jolloin tavoitteena on saada pienet pallot vastustajan maaliin. Tällöin maaliin menneitä palloja ei saa enää heittää uudelleen.



Peili

Näitä tarvitset:

Iso, yhtenäinen tila

Yksi leikkijöistä valitaan peiliksi ja hän menee tilan toiselle puolelle seisomaan selin muihin päin. Muut jäävät seisomaan riviin vastakkaiselle puolelle. Leikin alkaessa leikkijät yrittävät päästä hiljaa ja huomaamatta peilin luokse. Peili voi kääntyä milloin vain ja kun hän kääntyy, tulee kaikkien pysähtyä ja jähmettyä paikoilleen. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, tulee kyseisen leikkijän palata alkuun. Se, kuka ensimmäisenä pääsee peilin luokse ja koskee hänen selkäänsä, pääsee itse peiliksi.



väline

Venyttelyrata

Näitä tarvitset:

Iso, yhtenäinen tila
Musiikintoistolaitteet
Rauhallista musiikkia

Järjestä suureen tilaan venyttelyrasteja joita kierretään järjestyksessä. Jokaiselle rastille sovitaan oma venytyksensä, jonka voi myös esimerkiksi piirtää paperille malliksi. Jokaisella rastilla pysähdytään venyttelemään kahden minuutin ajaksi.

Esimerkkirastit:

Lonkan koukistajan venytys
Etureiden venytys
Takareiden venytys
Pakaravenytys
Vatsalihasvenytys
Selän venytys
Niskavenytys
Hartiavenytys
Rintalihasvenytys
Kylkivenytys

Vinkki

Ennen venyttelyä voi pitää yhteisen lämmittelyjumpan. Näin venyttely tuntuu paremmalta ja se on tehokkaampaa.

! Venyttely ennaltaehkäisee lihaskipuja ja rasitusvammoja.



väline

Pakarapallo

Näitä tarvitset:

Pehmopallo
Iso, yhtenäinen tila
Matala lentopalloverkko

Ryhmä jaetaan joukkueisiin ja joukkueet istuvat oman puolensa lattialle. Palloa lyödään puolelta toiselle ja kukin pelaaja saa koskea palloon vain kerran ennen kuin se palautetaan verkon toiselle puolelle. Liikkuminen tapahtuu pakaroilla liikkuen, eli pelaajat eivät saa nousta ylös pelin aikana. Tämän pelin tiimellyksessä tulee helposti hiki, vaikka sitä istuallaan pelataan.

Vinkki

Pallon sijaan pelivälineenä voidaan käyttää myös hernepussia.



väline

Lumityöt

Näitä tarvitset:
Lumilapio

Jos pihaasi on kertynyt lunta, laita lapio heilumaan ja tee lumityöt hyötyliikuntana. Lumea lapiomalla annat mukavaa tekemistä koko kropan lihaksille ja samalla saat raitista ilmaa.



väline

Kevyt tuolijumppa istuen

Näitä tarvitset:
Tuoli

- Nosta olkapäät ylös ja paina ne alas 10 kertaa.
- Purista pakarot yhteen ja rentouta 10 kertaa.
- Nosta jalkoja vuorotellen ylöspäin 10 kertaa.
- Nosta nilkka toisen jalan polven päälle ja taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin. Pysy asennossa 20 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.
- Kierrä vartaloa oikealle ja kurkkaa taakse. Pidä selkä suorana ja pysy asennossa 20 sekuntia. Tee sama vasemmalle.
- Nosta käsiä vuorotellen kohtisuoraan ylös 10 kertaa.
- Ota oikealla kädellä vasemmasta olkavarresta kiinni ja paina käsivarsi lähelle vartaloa ja pidä asento 20 sekuntia. Tee sama toisella kädellä.
- Laita kädet yhteen selän takana käsistä ja nosta hitaasti ylöspäin. Pysy asennossa 20 sekuntia.
- Kallista pää toiselle olalle ja ota vasemmalla kädellä tuolin reunasta kiinni. Pysy asennossa 20 sekuntia ja tee sama toiselle puolelle.