

Helmi



”En muistanutkaan, miten nastaa oli laskea pulkkamäkeä! Kiipesin mäen päälle uudelleen ja uudelleen. Hikihän siinä tuli ja päivän liikunta-annos huomaamatta.”



väline

Hankipallo

Näitä tarvitset:

Jalkapallo

Ulkoliikuntaan sopivat vaatteet

Lumen peittämä pelikenttä

Hankipalloa pelataan kuten jalkapalloa, mutta pelikenttänä käytetään paksua hankea. Hankipallon erät kannattaa pitää lyhyinä, sillä tämä, jos mikä on raskasta ja hikistä, mutta todella tehokasta liikuntaa.



väline

Tuolirinki

Näitä tarvitset:

Tuoleja

Riittävä vapaa tila tuoliringille

Musiikintoistolaitteet ja reipasta musiikkia

Tuolit asetetaan isoon piiriin, istuinosa ulospäin. Tuoleja tulee olla yksi vähemmän kuin ryhmäläisiä. Tuoleja kierretään musiikin tahtiin ja kun musiikki lakkaa, kukin ryhmäläinen yrittää saada itselleen oman tuolin. Se joka jää ilman tuolia, putoaa pelistä pois. Yksi tuoli vähennetään ja taas kävellään musiikin tahdissa tuoleja ympäri. Kun jälleen yksi putoaa, poistetaan yksi tuoli ja tätä jatketaan niin kauan kunnes jäljellä on yksi eli voittaja.

Vinkki

Jos hedelmien sijaan leikissä käytetään osallistujien omia nimiä, leikki on oivallinen tapa tutustua ja tehdä ryhmäläisten nimet tutuiksi kaikille.



väline

Hedelmäsalaatti

Näitä tarvitset:

Tuoleja
Paperia
Kyniä
Riittävä vapaa tila

Tuoleillaan ringissä istuville leikkijöille jaetaan laput, joihin on kirjoitettu jonkin hedelmän nimi. Jos leikkijöitä on paljon, sama hedelmä voi esiintyä kahteen kertaan. ”Hedelmäsalaatin sekoittaja” seisoo ringin keskellä. Hänellä on lista kaikista hedelmistä, josta hän huutaa aina kahden hedelmän nimet. Nämä ”hedelmät” vaihtavat paikkoja ja samalla sekoittaja yrittää ehtiä jommalle kummalle vapautuvista paikoista. Hän, joka menettää paikkansa, joutuu uudeksi hedelmäsalaatin sekoittajaksi.



Hankikävely

Näitä tarvitset:

Talviset ulkoiluvaatteet
Hyvät talvikengät
Villasukat ja säärystimet

Pukeudu lämpimästi, laita kenkiin villasukat ja estä lumen pääseminen nilkkoihin sulkemalla lahkeensuut säärystimillä. Etsi oikein syvä lumihanki ja kävele hangessa ensin kymmenen metriä eteenpäin, käänny oikealle, jos mahdollista ja kävele jälleen kymmenen metriä, käänny taas ja kävele kohti lähtöpistettäsi. Lähde uudelle kierrokselle ja yritä osua äsken tekemiisi jälkiin. Kierrä sama lenkki viisi kertaa. Palaa kotiin ja palkitse itsesi kuumalla kaakaolla tai mehulla.



väline

Säkkiliuku

Näitä tarvitset:

100 litran muovisäkki
Heiniä, olkia tai lunta täytteeksi

Täytä muovinen, iso jätensäkki heinillä tai oljilla. Tällä pehmustetulla pulkalla saat upeita liukuja pulkkamäessä ja mukavasti liikuntaa, kun kapuat ylös mäen päälle uudelleen ja uudelleen.

Vinkki

Hankikävelyn voit tehdä myös lumikengät jalassa.



Lumiukko

Näitä tarvitset:

Lunta
Porkkana
Hiiliä
Talviset ulkoiluvaatteet

Jos sää on suosiollinen, eli lumesta saa lumipalloja, lähde ulos ja rakenna lumiukko. Pallojen pyörittely on oivaa liikuntaa ja samalla saat raitista ilmaa ja voit ihaila kättesi töitä.



Kirjastoretki

Näitä tarvitset:

Kirjastokortin

Lähde kirjastoon kävellen tai jos matka on pitkä, kävele kuitenkin osa matkasta. Kiertele ja tutki kirjoja. Löydettyäsi mieleisesi, lainaa ne, mutta muista ottaa mahdollisimman vähän kirjoja kerrallaan, jotta pääset taas tekemään uuden kirjastoretken. Kirjastoretken kävelyosuudet ovat hyvää hyötyliikuntaa ja kirjojen lukeminen ja tutkiminen erinomaista aivojumppaa.

