

Helsinki

LIIKKEELLE!



Liikkeelle! -kortit
Ideavihko



Sisällys

Liikkeelle! -kortit	3
Rauhoittuminen	4
Motoriikka	6
Liikkuvuus	8
Aivobreikit.....	10
Peli- ja leikki-ideat	12
Yksilöpelit	12
Etsi parit	12
Hullunkuriset perheet	12
Läpsy	12
Sika	12
Ryhmäpelit ja -leikit	13
Kim-leikki liikkuen	13
Liikuntapokeri	13
Luokitteluleikki	13
Oma kortti takaisin	14
Pantomiimi	14
Piirissä	14
Väri!	14
Joukkuepelit	14
Aarteenvartija	14
Keräyskilpailu.....	14
Kortinryöstö.....	15
Selitä ja näytä	15
Väriviesti	15



Liikkeelle! -kortit

Liikkeelle! -kortit on tuotettu liikkuvamman arjen muodostumisen avuksi osana Helsingissä toteutettavia liikkumishankkeita. Kortit on suunniteltu käytettäväksi aina varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle. Niiden avulla voi lisätä liikettä, harjoitella kehon hahmottamista, kehittää mm. ryhmätyötaitoja ja motorisia taitoja tai hengähtää hetki rauhoittumistehtävien parissa.

Kortit on jaettu neljään teemaan: rauhoittuminen, motorikka, liikkuvuus ja aivobreikit. Jokaisessa teemassa on 13 korttia, jotka ovat numeroitu vaikeusjärjestykseen 1–13.

Korttien käytön tueksi on tuotettu tämä ideavihko, johon on kerätty korttien sisällöt sekä pelejä ja leikkejä korttien käyttöön. Soveltakaa vapaasti ikäryhmän ja tilanteen mukaan.

Tekijät

Aleksi Haavisto
Hanna-Mari Hannikainen
Annika Rajala
Riikka Riihimäki
Penniina Toikkanen

Taitto ja kuvitus:
Camilla Pentti
Kuvitusten ideointi:
Kerttu Mantere

Rauhoittuminen

Rauhoittumistehtävät pysäyttävät hetkeksi havainnoimaan hengitystä, kehon tuntemuksia ja asentoa.

1. Sydämen lyönnit

Sulje silmäsi ja tuo käsi rintakehälle sydämesi päälle. Tunne rintakehän liike ja sydämesi lyönnit ja rauhoitu kuuntelemaan niitä hetkeksi.

2. Hartiahissi

Seiso tukevasti maassa ja sulje silmäsi. Keskity hengitykseen. Sisäänhengityksellä kuvittele hartioillesi hissi ja nosta hartiat niin korkealle korviin kuin saat. Uloshengityksellä hissi tilataan alas ja hartiasi laskeutuvat rennosti ja rauhallisesti alas. Jatka 10 hengityskierroksen ajan.

3. Palkitse itsesi

Sulje silmäsi, hengitä syvään sisään ja puhalla huokaisemalla suun kautta ulos. Mieti, mikä asia tuo sinulle hyvän mielen tai onnen tunteen ja sulattaa kasvosi hymyyn. Nautiskele tunteessa muutaman minuutin ajan ja jatka päiväsi myy huulilla.

4. Ilmapallo

Tuo kädet vatsan päälle, sulje silmäsi. Jos sinulla on mahdollisuus olla selinmakuulla, niin loistavaa! Kuvittele vatsaasi ilmapallo. Kun hengität nenän kautta sisään, tunne kuinka ilmapallo vatsassasi täyttyy. Puhalla pallo tyhjäksi rauhallisella ulospuhalluksella. Jatka 5–10 hengityskierroksen ajan.

5. Kehon rentoutus päästä varpaisiin

Kuvittele kuinka joku kaataisi rentoutta päällesi, rentous leviää päätä pitkin rauhallisessa tahdissa kasvoihin, niskaan, rintakehään ja hartioille. Hartioilta käsiin, keskivartaloon ja lantionseutuun. Reisiä pitkin jalkoihin aivan jokaiseen varpaanpäähen saakka. Tunustele hetken, kuinka kehosi rentoutuu ja mieli rauhoittuu.

6. Norsuhengitys

Seiso tukevasti maassa. Sulje silmäsi ja keskity hengitykseen. Sisäänhengityksellä nosta molemmat kädet etukautta rauhallisesti kohti kattoa ja uloshengityksellä laske kädet hengityksen tahtiin hitaasti alas. Toista 10 hengityksen ajan.

7. Oma voima

Sulje silmäsi ja skannaa mielessäsi kehosi läpi. Tunustele missä kohtaa kehossasi tuntuu kaikkein voimakkaimalta. Keskity tähän kohtaan ja laajenna voiman tunne koko kehoosi. Fiilistele voiman ja vahvuuden tunnettasi vielä hetki.

8. Voima-asento

Ota ryhdikäs seisoma-asento, sellainen, jossa tunnet itsesi vahvaksi ja voimakkaaksi. Voit kokeilla muutamia erilaisia ja kun löydät parhaan, seiso siinä

hetki ja tunne itsesi vahvaksi ja itsevarmaksi. Voit ottaa tämän käyttöön aina kun tarvitset lisää itseluottamusta.

9. Laatikohengitys

Sulje silmäsi ja kuvittele eteesi laatikko. Hengitä laatikon reunoja pitkin: 4 laskien sisään, pidätä hengitystä 2, hengitä ulos 4 ja pidätä taas 2. Muutaman kierroksen jälkeen voit kokeilla muuttaa laatikon neliöksi, jolloin hengityksen ja hengityksen pidätykset ovat saman pituisia tai kokeilla pidentää laskua esim. kuuteen laskien.

10. Jännitä ja rentouta

(Tämä harjoitus toimii parhaiten selinmakuulla tehtynä.) Pötkötä ensin hetki ihan rentona lattialla. Jännitä ensin kaikki kasvosi lihakset ja pidä hetki. Rentouta ja toista muutaman kerran. Jännitä vuorotellen jokainen raaja vastaavasti yksi kerrallaan ja viimeisenä vielä koko keho pariin otteeseen. Lepää lopuksi hetki vielä rentona lattialla ja kun nouset ylös, nosta hymy huulille.

11. Avaruusmatka

Sulje silmäsi. Kuvittele, että olet starttaamassa avaruuslennolle tältä istumalta. Lähdet nousemaan kohti taivaita ja näet ylhäältä koko paikan, lopulta koko kaupungin ja

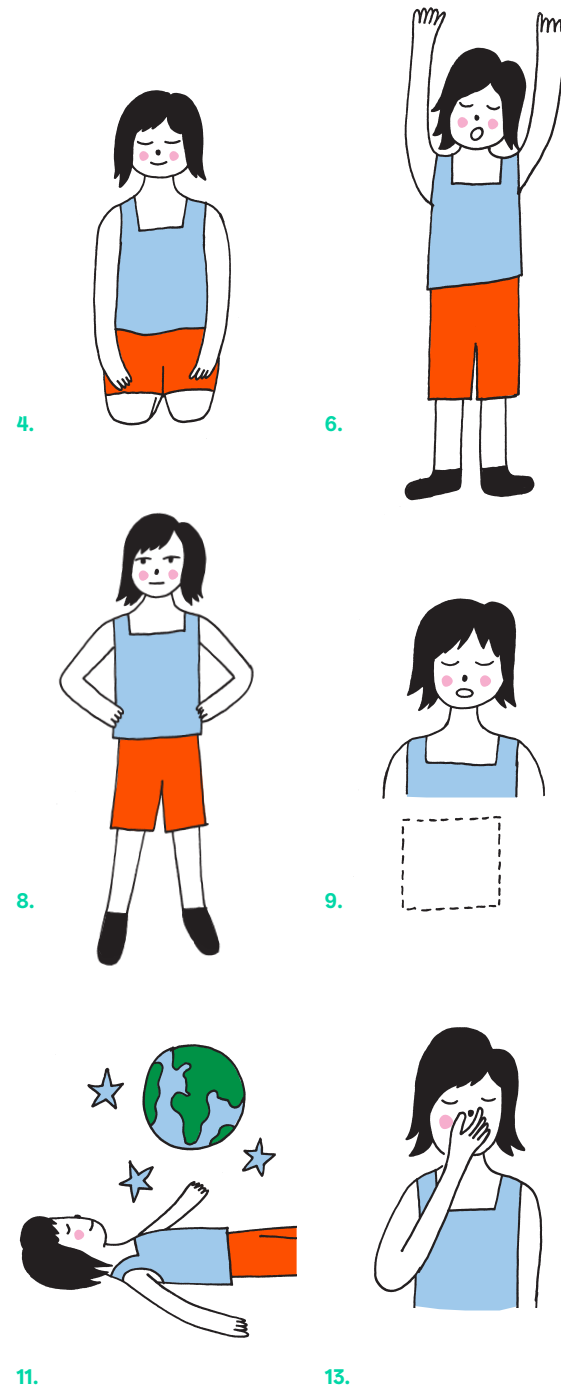
maan. Leijaillet kohti avaruutta, josta näet koko maapallon, lennät kauemmas ja maapallo pienenee silmissäsi. Kun olet mielestäsi sopivalla etäisyydellä, tutkaile tuntemuksia avaruudessa, tähtien loisteesta käsin. Palaa hetken päästä samaa reittiä takaisin siihen missä olet.

12. Saippuakuplakone

Istu ryhdikkäästi ja sulje silmäsi. Kuvittele, että vatsassasi kuplii mukavantuntuisesti. Hengitä sisään vatsanpohjaan saakka ja ulospuhalluksella kuvittele, että puhallat ulos kauniita säihkyviä saippuakuplia, voit valita mitä haluat päästää kuplina ilmoille leijaillemaan; iloa, rauhaa, onnellisuutta tai hyvää mieltä ja kiitollisuutta.

13. Nenän kautta hengitys

Sulje silmäsi. Sulje oikean käden peukalolla oikea sierain ja hengitä sisään vasemmasieraimesta. Sulje etusormella vasen sierain ja hengitä oikeasta ulos. Ota sisään oikeasta ja sulje sierain, vapauta samalla vasen. Päästä ulos vasemmasta. Jatka näin rauhallista hengittelyä muutaman minuutin ajan. Jatka tietoista hengitystä normaalisti silmät suljettuina vielä hetki.



Motoriikka

Motoriikkaosiosta saat helppoja vinkkejä kehittää monipuolisesti motorisia taitoja.

1. Kävely

Ylävartalo nojaa hieman eteenpäin. Polvi joustaa ja jalkaterä rullaa koko mitallaan. Jalka ojentuu työntövaiheessa. Ylävartalo kiertyy vasten astuvaa jalkaa. Kädet liikkuvat eteen ja taakse lähellä vartaloa. Hartiat ovat rentoina.

2. Juoksu

Katse suoraan eteenpäin. Hartiat ja kädet rentoina. Hyvä ryhti ja lantio ylhäällä. Juokse riittävän lyhyellä askeleella.

3. Kääntyminen

Käännä 90 astetta, käännä 180 astetta tai käännä 360 astetta. Käännä oikealle tai vasemmalle. Kokeile kääntymistä eri tavoin esimerkiksi: hidastettuna, hyppäämällä, nopeammin, silmät suljettuina, anna parin kääntää sinut.

4. Tasapainoilu

Yhdellä jalalla seisominen. Narua pitkin kävely, kukkokävely. Merimiespaini parin kanssa: kättelyasennossa, jossa parit ovat tarranneet toistensa oikeista käsistä. Parit ottelevat sivuittain oikea jalka toisiaan kohti. Paria ei saa koskea millään muulla tavalla kuin oikealla kädellään.

5. Sivulaukka

Liikutaan kylki edellä mahdollisimman kevyellä askelluksella. Jalat tekevät auki-kiinni liikettä. Kädet heiluvat rennosti mukana. Hyvä ryhti.

6. Vartalon ojennus ja koukistus

Ojenna kädet suoriksi pään yläpuolelle. Mene varpaille seisomaan. Kurota kädet mahdollisimman korkealle. Päästä kannat alustaan. Taitvuta selkä suorana eteen. Rentouta ja roikuta käsiä. Jalat vähän koukussa, kädet rentoina.

7. Liukuminen

Valitse sopiva alusta, joka liukuu. Sisällä voi käyttää villasukkia. Ota sopivasti vauhtia. Ja päästä itsesi liukuun. Levitä kädet sivuille, niin pysyt paremmin tasapainossa.

8. Pyörähtäminen

Lähde pyörittämään käsiä, sormia, nilkkoja yksitellen ja yhtä aikaa. Pyöritä koko keho ja sen jälkeen vuorotellen ala- ja ylävartaloa. Pyörähdä ympäri seisten ja sitten kyykyssä. Pyörähdä nopeasti, hitaasti ja kiihdyttäen.

9. Väistäminen

Rakenna pujottelurata. Pidä katse eteenpäin. Väistä radan esteet vuorotellen oikealta ja vasemmalta. Pidä asento matalana ja polvet joustavina.

10. Roikkuminen

Ota hyvä ote tangosta tai puusta. Ota vauhtia. Etuhalauksessa lantio työntyy eteen, jolloin selkä hieman kaartuu. Taakse heilahduksessa lonkissa on pieni koukistus ja peppu nousee ylös.

11. Hyppääminen

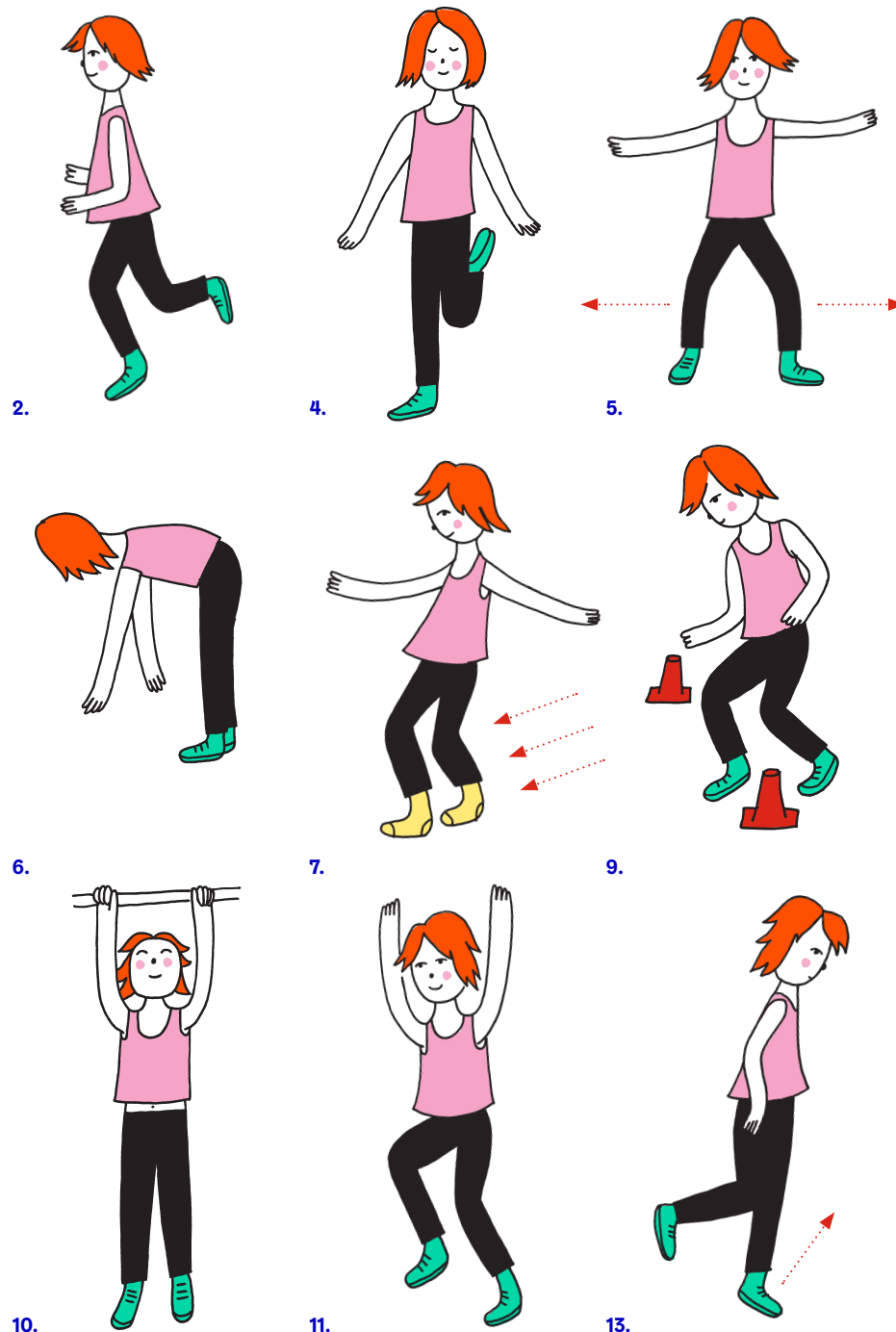
Ponnista molemmilla jaloilla tai yhdellä jalalla. Koukista polvia. Ojenna kädet ylös hypätessäsi. Joko paikaltaan tai vauhdista.

12. Kiipeäminen

Voit kiivetä esimerkiksi puuhun, penkin päälle tai kuvitteellisesti. Mieti miten kiipeäminen eroaa eri korkeuksissa. Ota hyvä ote. Käytä molempia jalkoja. Muista olla varovainen.

13. Kinkkaus

Ponnistava jalka joustaa ja levossa oleva jalka on kevyesti koukussa. Hyvä ryhti ja kädet koukussa vartalon vieressä. Kokeile molemmilla jaloilla.



Liikkuvuus

Liikkuvuustehtävillä on tarkoitus lisätä liikkuvuutta ja oppia hahmottamaan omaa kehoa. Liikkuvuustehtävät ovat kaikki yksilötehtäviä.

1. Hali

Halaa itseäsi tiukasti eli ota vastakkaisilla käsillä vastakkaisista olkapäistä kiinni ja kierrä ylävartaloasi puolelta toiselle.

2. Puu

Nosta kädet suoriksi pään yläpuolelle ja huoju kuin puu rauhallisesti sivulta sivulle. Tunne venytys kyljissä.

3. Pöllö

Ota hyvä ryhdikäs asento. Kierrä päätä rauhallisesti niin kuin pöllö puolelta toiselle. Kokeile näetkö olan yli.

4. Perhonen

Aseta jalkapohjat yhteen ja anna polvien laskeutua mahdollisimman alas. Voit kokeilla heilutella polvia ylös-alas niin kuin perhonen lähtisi lentoon ja tunnustella miltä liike tuntuu.

5. Jalkasolmu

Vie oikea jalka koukussa vasemman jalan yli ja halaa oikean jalan polvea.

6. Käsien pyöritys

Seiso haara-asennossa. Lähde pyörittämään käsiä ensin taaksepäin mahdollisimman isoa ympyrää. Pyöritä muutama kerta ja vaihda suuntaa.

7. Kyykky

Laskeudu kyykkyyn niin alas kuin pääset. Pidä kantapäät maassa, polvet ja nilkat osoittavat samaan suuntaan. Laske kyykyssä 10 ja nouse rauhallisesti ylös.

8. Käsisolmu

Nosta oikea käsi kohti kattoa ja koukista selän taakse. Vie toinen käsi alakautta selälle ja kokeile saatko sormet yhteen.

9. Flamingo

Seiso jalat vierekkäin. Koukista toisen jalan polvi, vie kantapäätä lähelle pakaraa ja ota jalasta kiinni. Työnnä lantiota eteenpäin. Venytys tuntuu koukistetun jalan etureidessä. Pidä polvet lähellä toisiaan.

10. Tuulimylly

Asetu seisomaan leveään haara-asentoon. Anna käsien liikkua kuin tuulimylly koskettaen vuorotellen kädellä vastakkaisista nilkkaa.

11. Pohkeet

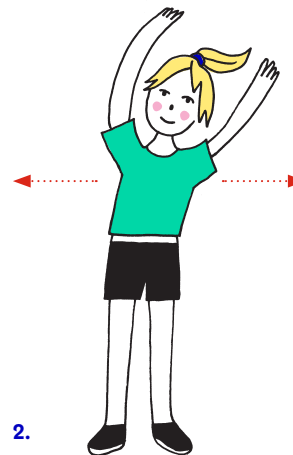
Nouse seisomaan ja vie venytettävä jalka hieman eteenpäin varpaat kohti kattoa. Kumarru koukistamaan toista polvea ja vie kädet kohti venytettävän jalan varpaita. Hengitä syvään. Vaihda puolta.

12. Soturi

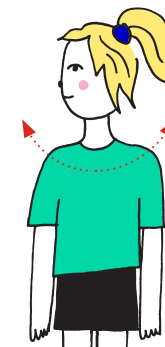
Aseta toinen jalka hieman toisen eteen. Etummainen jalka on hieman koukussa tukijalkana ja takimmainen suorana. Työnnä takajalan puolelta lantiota eteenpäin, ja tunne venytys lonkankoukistajassa. Hengitä syvään ja vaihda puoli.

13. Mittarimato

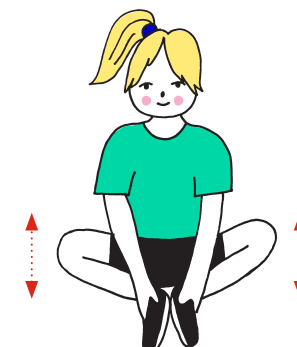
Taivuta seisten ylävartaloa eteenpäin ja vie kädet kohti lattiaa. Kävele käsillä lattiaa pitkin niin pitkälle kuin pääset ja palaa takaisin varpaiden luo.



2.



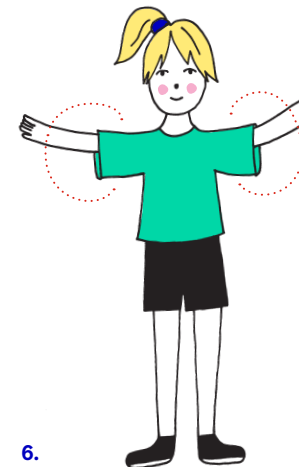
3.



4.



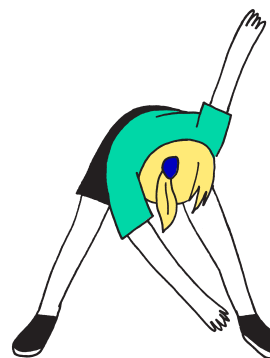
5.



6.



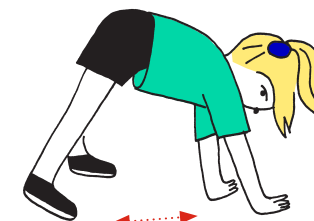
8.



10.



12.



13.

Aivobreikit

Aivobreikit ovat aivoille ja keholle virikettä tarjoavia hauskoja pieniä tehtäviä ja leikkejä. Osa tehtävistä suoritetaan pareittain tai ryhmässä.

1. Piirrä selkään (paritehtävä)

Piirrä kädelläsi parin selkään kuva. Parisi yrittää arvata minkä kuvan piirsit. Vaihtakaa rooleja.

2. Peilikuva (paritehtävä)

Seiskää kasvat toisiinne päin ja nostakaa kämmenet vastakkain niin, että ne melkein koskettavat toisiaan. Toinen parista liikuttaa käsiään ja toinen yrittää seurata liikkeitä. Vaihtakaa rooleja.

3. Pää–olkapää–peppu

Laula Pää, olkapää, peppu -laululeikki ensin seisten, seuraavaksi kyykyssä ja sitten istuen. Onnistuuko vatsalla tai selällä maaten? Osaatteko laulun eri kielillä?

Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat. Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat. Silmät, korvat ja vatsaa taputa. Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat.

Huvud, axlar, knä och tå, knä och tå. Huvud, axlar, knä och tå, knä och tå. Huvud, axlar, knä och tå, knä och tå. Ögon, öron och hakan klappen får. Huvud, axlar, knä och tå, knä och tå.

Head, shoulders, knees and toes, knees and toes. Head,

shoulders, knees and toes, knees and toes. And eyes, and ears, and mouth, and nose. Head, shoulders, knees and toes, knees and toes.

4. Irvistys (pari- tai ryhmätehtävä)

Näytä vieressä olevalle henkilölle irvistys. Vastanottava henkilö näyttää saman irvistuksen takaisin ja keksii sitten uuden irvistuksen, jonka hän näyttää seuraavalle henkilölle.

5. Kehoaakkoset

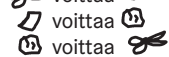
Muodosta kehollasi oman nimesi kirjaimet. Pienillä osallistujilla voidaan keksiä yhteinen helppo sana esim. TAXI.

6. Juokse henkilön ympäri (ryhmätehtävä)

Jokainen pelaaja valitsee joukosta yhden henkilön sanomatta nimeä ääneen. Merkistä kaikki yrittävät samanaikaisesti juosta kolme kierrosta valitsemansa henkilön ympäri.

7. Kivi–paperi–sakset

Pelatakaa erä kivi–sakset–paperi kehon liikkeillä. Kivi = mene kyykyyn, sakset = ojenna kätesi viistosti vartalon eteen, paperi = seiso ja ojenna kätesi suoraan ylös. Säännöt:



Jos pelaajat näyttävät saman liikkeen, kierros päättyy tasapeliin.

8. Sormet yhtein

Kosketa peukaloilla saman käden etusormia, jatka keskisormeen, nimettömään ja pikkusormeen. Vaikeuta aloittamalla harjoitus oikealla kädellä peukalosta ja vasemmalla pikkusormesta.

9. Nenä- ja korvakosketus

Kosketa oikealla kädellä nenääsi. Vie vasen käsi oikean alta ja kosketa sillä oikeaa korvaasi. Vaihda käsien paikat toisin päin. Kosketa nyt vasemmalla kädellä nenääsi. Vie oikea käsi vasemman alta ja kosketa sillä vasenta korvaasi. Nopeuta vaihtoa.

10. 1–2–3 Leikki

Laskekaa pelaajien kanssa kolmeen sanomalla vuorotellen luvut 1–2–3. Vaikeuttakaa vaihtamalla luku valitsemiksi liikkeiksi. Päättäkää yhdessä mikä liike vastaa mitään numeroa. Vaihtakaa aluksi vain numero yksi liikkeeksi, sitten sekä numero yksi että kaksi ja lopuksi kaikki kolme numeroa. Mikäli tapahtuu virhe (sanotaan väärä numero tai tehdään väärä liike), aloitetaan kierros alusta.



10.

Esimerkki

Päättäkää yhdessä numeroita vastaavat liikkeet. Esim. 1 = kyykyasento, 2 = hyppy, 3 = taputus

Kierros 1: ensimmäinen henkilö sanoo numeron 1. Toinen sanoo numeron 2. Kolmas sanoo numeron 3.

1–2–3, 1–2–3...
Peli jatkuu hetken näin.

Kierros 2: (numero yksi vaihdetaan liikkeeksi) ensimmäinen henkilö menee kyykyyn. Toinen sanoo numeron 2. Kolmas sanoo numeron 3.

Kyyky–2–3, kyyky–2–3...
Peli jatkuu hetken näin.

Kierros 3: (numerot yksi ja kaksi vaihdetaan liikkeeksi) ensimmäinen henkilö menee

kyykyyn. Toinen tekee hypyn. Kolmas sanoo numeron 3.

Kyyky–hyppy–3,
kyyky–hyppy–3....
Peli jatkuu hetken näin.

Kierros 4: (kaikki numerot vaihdetaan liikkeeksi) ensimmäinen henkilö menee kyykyyn, toinen tekee hypyn, kolmas taputtaa.

Kyyky–hyppy–taputus,
kyyky–hyppy–taputus....
Peli jatkuu hetken näin.

11. Ympyrät ja taputukset

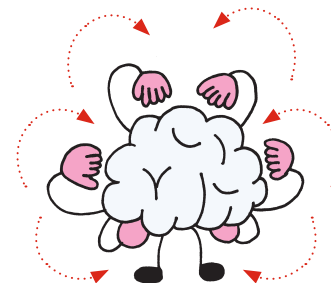
Tee toisella kädellä suuria ympyröitä vatsan päällä, taputa samaan aikaan toisella kädellä pään päälle. Vaihda hetken kuluttua käsien paikkaa. Yritä nopeuttaa liikettä ja sujuvoittaa vaihtoa.

12. Pistooli

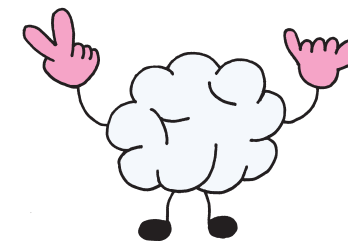
Pidä kätesi vartalon edessä. Osoita oikean käden etusormella samaan aikaan kun pidät vasemman käden peukku pystyssä. Vaihda käden liikkeet toisin päin. Yritä nopeuttaa ja sujuvoittaa vaihtoa.

13. Peace ja rock

Näytä oikealla kädellä peace-merkki (pidä käsi nyrkissä ja nosta etu- ja keskisormi pystyyn) ja vasemmalla kädellä rock-merkki (pidä käsi nyrkissä ja nosta peukku ja pikkusormi pystyyn). Vaihda käden liikkeet toisin päin. Yritä nopeuttaa ja sujuvoittaa vaihtoa.



3.



13.

Peli- ja leikki-ideat

Yksilöpelit

Etsi parit

Tarkoituksena on etsiä pareja, joko värejä tai numeroita. Kortit levitetään lattialle pelialueen keskelle tai toiseen pätyyn. Jokaiselle pelaajalle määritetään oma aloituspaikka.

Jokainen pelaaja lähtee samaan aikaan etsimään kaksi saman väristä korttia. Löydetty väripari viedään aina takaisin omalle aloituspaikalle. Peli päättyy, kun kaikki parit on löydetty. Voittaja on se, joka on kerännyt eniten pareja.

Haastavampana versiona voidaan etsiä samaa numeroa olevia pareja.

Hullunkuriset perheet

Pakka sekoitetaan. Jokaiselle pelaajalle jaetaan neljä korttia. Loput korteista levitetään kuvapuoli alaspäin pelaajien keskelle. Pelin ideana on kerätä mahdollisimman paljon neljän nippuja saman numeroisilla korteilla.

Kukin pelaaja vuorollaan pyytää tietyn numeroisia kortteja toiselta pelaajalta. Pelaaja saa pyytää vain sellaista numeroa, jota hänellä on itsellään kädessä. Esimerkiksi: Onko sinulla ”Esko” (numeroita kysytään aina tietyltä pelaaja-

jalta) seiskoja? Jos pyydettyjä kortteja löytyy pelaajalta, jolta sitä kysellään, kaikki kyseisen numeron kortit annetaan pyytäjälle. Kun kortti vaihtaa omistajaa pelaajalta toiselle, pelaaja valitsee saaduista korteista yhden, jonka kortissa mainitun tehtävän kaikki pelaajat suorittavat. Pyytjä saa jatkaa niin kauan kuin pystyy pyytämään onnistuneesti. Jos pyydettyä numeroa ei löydy, pelaaja nostaa keskellä olevista korteista kortin näyttämättä sitä muille (tällöin ei suoriteta kortissa mainittua tehtävää). Vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. Jos pelaajalta loppuu kädessä olevat kortit, hän poimii keskellä olevista korteista yhden kortin itselleen. Kun pelaajalla on neljä saman numeroista korttia kädessään, hän laittaa ne nipuksi eteensä. Kun kaikki kortit on niputettu, eniten nippuja kerännyt voittaa.

Läpsy

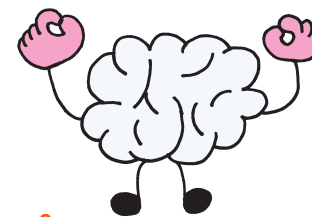
Läpsy on nopeampoinen korttipeli. Pelin tarkoituksena on saada kaikki kortit itselleen. Ennen pelin aloitusta päätetään liike, joka tehdään, kun kaksi saman numeroista korttia laitetaan pöytään. Liikkeet voivat olla esim. x-hyppy, kyykkyasento, tasapainoliike, luokahuoneessa pöydän ympärillä juoksu. Keksi oma liike! Kortit jaetaan aluksi pelaajien

kesken ja ne pidetään kädessä kuvapuoli alaspäin, jotta kukaan ei näe korttia, ennen kuin se laitetaan pöytään. Pelin alkaessa jokainen laittaa vuorotellen kortin keskelle pinkkaan, kuvapuoli ylöspäin. Jos pöytään lyödään perättäin kaksi saman numeroista korttia, nopeimmin yhdessä päätetyn liikkeen tehnyt saa keskelle kertyneet kortit itselleen. Pelin voittaa se, joka on saanut kaikki kortit itselleen.

Sika

Kortit sekoitetaan ja asetetaan pöydälle renkaaksi kuvapuoli alaspäin niin, että niistä voi nostaa minkä tahansa. Yksi korteista käännetään kuvapuoli ylöspäin renkaan keskelle. Pelissä on tarkoitus päästä korteistaan eroon ennen muita pelaajia.

Vuoronsa aikana pelaaja nostaa renkaasta kortteja käteensä näyttämättä niitä muille. Kortteja nostetaan, kunnes pelaaja saa käteensä kortin, joka on samaa väriä tai numeroa kuin renkaan keskellä oleva kortti. Kortti laitetaan renkaan keskellä olevan kortin päälle, jonka jälkeen pelaaja laittaa päälle toisen minkä tahansa kortin. Jos pelaaja nosti sopivan kortin renkaasta ensimmäisellä nostollaan, hän nostaa toisen kortin, jonka laittaa ensimmäisen päälle.



8.

Kaikki pelaajat suorittavat päälle laitettun kortin tehtävän, minkä jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Kun renkaan kortit on käytetty, pelataan käsikorteilla. Jos käy niin, että kädessä ei löydy päällimmäisen kortin päälle laitettavaa korttia, keskipinosta tehdään jo pelatuista korteista uusi pino, josta pelaaja nostaa kortteja, kunnes vastaan tulee sopiva kortti. Pelin häviää se, jolle jää viimeisenä kortteja käteen.

Ryhmäpelit ja -leikit

Kim-leikki liikkuen

Jokaisesta väristä asetetaan yksi kortti esille kaikkien leikkijöiden nähtäväksi. Värit käydään läpi ja kullekin värille keksitään liike, esim. punainen = hyppiminen, sininen = heiluminen, vihreä = pyöriminen, keltainen = juokseminen.

Leikkijät painavat mieleensä näkemänsä värit ja sulkevat silmänsä. Leikin vetäjä poistaa yhden värin ja pyytää leikkijöitä avaamaan silmänsä. Kun leikkijä keksii puuttuvan värin, hän tekee kyseiselle värille määritetyn liikkeen.

Haastavamman leikistä saa numeroilla, koska silloin on enemmän muistettavia liikkeitä.

Liikuntapokeri

Keksikää jokaiselle värille oma liike. Esim. vihreä = x-hyppy, sininen = punnerrus, punainen = askelkyykky, keltainen = mittarimato.

Yksi pelaajista nostaa kortin. Kortin väri osoittaa liikkeen ja kortin numero kertoo toistojen määrän. Peliä voit toteuttaa yksittäisinä taukoliikkeinä tai kokonaisuena kuntopiiriin.

Luokitteluleikki

Jokaiselle värille päätetään oma liike. Liikkeet voivat olla esim. x-hyppy, kyykkyasento tai tasapainoliike. Keksi oma liike! Kortit asetetaan keskelle leikkialuetta kuvapuoli ylöspäin ja jokaiselle värille tehdään oma kotipesä leikkialueen eri nurkkiin. Leikin tavoitteena on lajitella eriväriset kortit omiin kotipesiinsä.

Kortti kerrallaan leikkijät vievät kortin värin mukaan omiin kotipesiinsä. Lopuksi tarkistetaan yhdessä ovatko kortit oikeissa paikoissa. Kunkin kortin kohdalla pohditaan, onko kortti oikeassa paikassa. Jos kortti on lajiteltu oikein, tehdään värille sovittu liike yhdessä.

Haastavampi versio: Keksikää värien sijaan muita luokittelutapoja esim. asennon mukaan (istuen, seisten, maaten). Kai-

kille korteille ei välttämättä löydy omaa kategoriaa. Silloin voidaan tarkastella mitkä kortit ei pystytty luokittelemaan.

Oma kortti takaisin

Korteista erotetaan siniset ja vaaleanpunaiset kortit. Tämän jälkeen kortit sekoitetaan ja kullekin pelaajalle jaetaan yksi kortti. Jakamatta jääneet kortit laitetaan sivuun. Pelaajat eivät näytä saamaansa korttia muille vaan painavat muistiin minkä kortin saivat (värin ja numeron). Kaikilta pelaajilta kerätään kortit, minkä jälkeen kortit sekoitetaan.

Jokaiselle pelaajalle jaetaan sekoitetuista korteista uusi kortti. Pelaajat pitävät kortin itsellään. Merkistä pelaajat ryhtyvät vaihtamaan korttia toisen kanssapelaajaan kanssa tavoitellen alkupeleistä korttiaan. Saadessaan kanssapelaajalta kortin pelaaja tekee kortissa mainitun liikkeen. Jos saatu kortti oli pelaajan alkuperäinen kortti, hän siirtyy sivuun odottamaan pelin loppumista. Jos kortti ei ollut alkuperäinen kortti hän jatkaa korttien vaihtamista kanssapelaajiensa kanssa ja liikkeen tekemistä, kunnes alkuperäinen kortti on löydetty. Peli loppuu, kun kaikki pelaajat ovat saaneet takaisin omat korttinsa.



2.

Pantomiimi

Kortit levitetään lattialle kuvapuoli ylöspäin.

Valitaan yksi pelaaja, joka valitsee korteista yhden, paljastamatta sitä muille. Pelaaja alkaa esittämään kortin osoittamaa tehtävää sanattomasti ja muut arvaavat mitä henkilö esittää. Esitetty kortti otetaan sivuun ja sen ensimmäisenä arvannut saa esitysvuoron itselleen.

Vinkki: Peliin saa enemmän liikettä, jos kaikki osallistujat toistavat liikkeen arvauksen osuttua oikeaan.

Piirissä

Jokaiselle korttiväriille määritetään liike, joka tehdään, kun pelin piirissä siirrytään eteenpäin. Peliä pelataan piirissä seisten siten, että jokaisella pelaajalla on merkitty paikka (alusta, rengas, paperi, teipin-pala tmv). Kullekin pelaajalle jaetaan yksi kortti. Pelaaja pistää painetaan minkä värin kortin hän sai. Tämän jälkeen kortit kerätään, sekoitetaan ja asetetaan pinoon.

Pelinjohtaja kääntää päällimmäisen kortin. Pelaaja, jolla oli kortin osoittama väri saa siirtyä piirissä yhden askeleen vasemmalle ennalta määritetyin liikkein. Jos tällä paikalla on jo henkilö, hän asettuu

kyseisen henkilön eteen seisomaan. Pelinjohtaja kääntää seuraavan kortin. Pelaajat, joilla oli kortin osoittama väri ja joilla ei ole toista henkilöä edessään saa siirtyä yhden askeleen vasemmalle ennalta määritetyin liikkein. Pelin voittaja on henkilö, joka ensimmäisenä onnistuu kiertämään piirin ja palaamaan omalle paikalleen takaisin.

Väri!

Jokaisesta väristä laitetaan yksi kortti maahan ryhmän nähtäville. Päätetään yhdessä liike, joka tehdään aina kun valittu kortti ei ole yhdessä sovittu VÄRI!. Sovitaan turva-alue, johon juostaan, kun tulee VÄRI!.

Yksi leikkijä poistuu korttien luota ja ryhmä sopii sillä aikaa yhdessä, mikä väreistä on VÄRI! Kauempana ollut leikkijä palaa ja osoittaa yhtä väriä. Leikkijät sanovat värin nimen ääneen. Jos väri ei ole yhdessä sovittu VÄRI!, tehdään ennalta sovittu liike. Leikkiä jatketaan näin, kunnes vastaan tulee yhdessä sovittu korttiväri eli VÄRI! Kaikki huutavat VÄRI! ja juoksevat sovitulle turva-alueelle kilpaa. Arvuuttelija yrittää saada jonkun kiinni. Kiinni jääneestä tulee uusi arvuuttelija.

Joukkuepelit

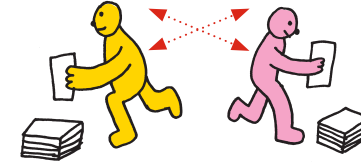
Aarteenvartija

Jaetaan pelaajat joukkueisiin ja valitaan yksi henkilö aarteenvartijaksi. Jokaisella joukkueella on oma kotipesänsä pelialueen reunoilla. Kortit levitetään pelialueen keskelle.

Aarteenvartija vartioi kortteja pelialueen keskellä. Merkistä pelaajat yrittävät varastaa aarteita joukkueittain yksi jäsen kerrallaan. Jos keskellä oleva aarteenvartija koskettaa "varasta", tämä joutuu puodottamaan jo varastamansa aarteensa ja palaamaan takaisin kotipesäänsä ja lähettämään seuraavan joukkueesta matkaan. Kun kaikki aarteet on varastettu, lasketaan mikä joukkueista onnistui varastamaan eniten!

Keräyskilpailu

Pelaajat jaetaan pareihin tai joukkueisiin. Pelikortit levitetään pelialueen reunaan. Joukkueet asettuvat sopivan matkan päähän pelikorteista viivalle riviin. Ennen leikin alkamista päätetään mitkä kortit joukkueet keräävät sekä millä tavalla liikutaan haettaessa kortteja. Esimerkkejä liikkumistavoista: etu- tai takaperin kävely, etu- tai takaperin juoksu, hyppiminen, loikkiminen.



Merkistä joukkueen jäsenet hakevat vuorotellen yhden kortin kerrallaan pinoonsa. Kun kaikki pelikortit tai sovitut määrä pelikortteja on haettu, parit/joukkueet tekevät pelikorteilla lajittelutehtäviä.

Peliesimerkki: Joukkueet hakevat vapaavalintaisesti mahdollisimman paljon kortteja. Korttien loputtua pelaajat järjestävät kortit lukujonoon esimerkiksi pienimmästä suurimpaan, suurimmasta pienimpään, tai parilliset ja parittomat kortit omiin lukujonoihinsa.

Kortinryöstö

Pelaajista muodostetaan kaksi joukkuetta ja kortit jaetaan puoliksi kotipesiin, jotka sijaitsevat pelialueen vastakkaisissa päissä.

Merkistä molempien joukkueiden kaikki pelaajat lähtevät ryöstämään vastapuolen pelaajien kotipesästä pelikortteja omaan kotipesäänsä. Pelaaja voi varastaa yhden kortin kerrallaan. Voittajajoukkue on se, jolla on enemmän kortteja kotipesässään peliajan loputtua.

Selitä ja näytä

Pelaajat jaetaan pareihin tai joukkueisiin.

Korttien joukosta nostetaan kortti, jonka yksi pelaaja ohjeistaa suullisesti muille pelaajille, jotka suorittavat tehtävän. Pelin voi suorittaa:

1. Jokainen joukkue valitsee keskuudestaan yhden henkilön selittämään tehtävää omalle joukkueelleen
2. Yksi henkilö selittää tehtävän kaikille joukkueille. Nopeimmin tehtävän suorittanut pari tai joukkue saa pisteen.

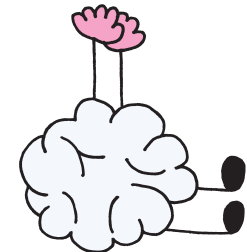
Väriviesti

Osallistujat jaetaan 2–4 joukkueeseen. Jokaiselle joukkueelle osoitetaan korttien väreistä oma väri (sininen, vihreä, punainen, keltainen) sekä kotipesä. Pelikortit asetetaan kuvapuoli alaspäin keskelle pelialuetta. Joukkueiden tavoitteena on kerätä oman värisensä kortit mahdollisimman nopeasti.

Jokaisesta joukkueesta yksi jäsen kerrallaan menee korttien luokse. Pelaaja kääntää yhden vapaavalintaisen kortin ja tarkistaa onko kortti omanvärinen. Jos kortti on oikeanvärinen, sen saa ottaa mukaan ja läpsyllä lähetetään seuraava liikkeelle. Jos kortti on vääränvärinen, pelaaja asettaa kortin takaisin kuvapuoli alaspäin ja palaa tyhjin käsin

lähettämään seuraava liikkeelle. Peli päättyy, kun kaikki joukkueet ovat löytäneet omat korttinsa pelialueen keskeltä. Lopuksi kortit voidaan järjestää numerorjestykseen.

Peliä voidaan pelata myös siten, että keskellä olevat kortit ovat kuvapuoli ylöspäin.



5.

Helsinki