



Jäälajien tuntimalleja ala- ja yläkoululaisten luistelunopetukseen



JÄÄLAJIEN TUNTIMALLEJA ALA- JA YLÄKOULULAISTEN LUISTELUNOPETUKSEEN

Jääläjien tuntimalleilla halutaan innostaa alakoulujen opettajia ja kerho-ohjaajia ja heidän oppilaitaan luistelun monipuoliseen maailmaan. Pää tavoitteena on lisätä luistelun vetovoimaa ja lasten ja nuorten parissa.

Suomen Taitoluisteluliiton ja muiden jäälajiliittojen yhteistyönä tekemien tuntimallien toivotaan helpottavan opettajien kiireistä arkea ja lisäävän luistelun oppimisen ja opettamisen iloa. Valmiita tuntimalleja voi hyödyntää sellaisinaan, yhdistellä ja sekoittaa tai napata vain osia. Tuntimallien sisältöjen koordinoijana on toiminut Siru Kallio.

Tuntimalleissa ei korosteta eri lajeja ja niiden teknisiä hienouksia tai sääntökoukeroita, vaan niissä tuodaan esille itse luistelu ja sen tarjoamat mahdollisuudet liikkua ja ulkoilla monipuolisesti.

Tuntimallit osoittavat, että luistella voi yksin, kaksin, ryhmässä ja joukkueena sekä sen, että luistelussa voi kisata, tempuilla ja kuntoilla, mutta luistellen voi myös esiintyä, ilmaista ja haastaa itseään.

Kaikkien tuntien kasvatuksellinen tavoite on saada oppilaat nauttimaan liikkumisesta, kokemaan onnistumisen elämyksiä jäällä ja toimimaan yhä enemmän ja paremmin yhteistyössä muiden ryhmän oppilaiden kanssa. Jokaisen tuntimallin alussa on lyhyesti kerrottu kunkin tunnin taidollinen / tiedollinen tavoite.

Nuori Suomi ry:n tuella 10 luistelutuntimallin lisäksi luotiin mukaan myös 5 oheisharjoittelutuntia sisätiloihin. Näin huomioitiin koululiikuntaa mahdollisesti rasittavat jääongelmat ja vaihtuvat säätilat.

Kohderyhmä:

Tuntimallit on suunnattu alakouluikäisten (6 – 12 –vuotiaille) lasten liikuttajille, ensisijaisesti alakoulujen opettajien luistelun opetukseen koulutuntien puitteissa sekä liikuntakerhojen toimintaan.

Tuntimallien suunnittelussa on huomioitu myös sukupuolten erilaisuus: perinteisten tyttöjen lajien kohdalla mietittiin erityisesti poikien huomioimista ja toisinpäin.

Tuntimallien sisältö:

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Vauhtia ja vilinää jäälle | Oheis1: Vauhtia ja vilinää |
| 2. Taitoja ja tempuja | Oheis2: Tempuja ja taitoja |
| 3. Kunto kovaksi | Oheis3: Ryhmässä rymyten ja rauhoittuen |
| 4. Team Ice - joukkueena jäälle | Oheis4: Pelivälineen käsittelyä |
| 5. Kokeillaan kuvioita | Oheis5: Pelikäsitystä pienpeleinä |
| 6. Syöttö ja haltuunotto | |
| 7. Kuljetus ja poisotto | |
| 8. Laukaisu ja pienpelit | |
| 9. Ison pelin viiletystä | |
| 10. Retkeile luistellen | |

Nautinnollisia luistelutuokioita toivottaa



OHJEITA OPETTAJALLE / KERHON OHJAAJALLE

Tässä paketissa on 10 valmista jäällä toteutettavaa tuntisuunnitelmaa (45 min) sisältäen luistelua eri muodoissaan leikkien, pelien ja pientehtävien muodossa. Lisäksi on 5 oheisharjoittelutuntimallia, jotka on tarkoitettu joko jäätunnin korvaavaksi tunniksi tai täydentäväksi harjoitteluksi.

Paketti on suunniteltu siten, että sitä voi käyttää joko kokonaisuutena tai yksittäisinä tunteina. Luonnollisesti tuntisuunnitelmista on mahdollista poimia myös yksittäisiä harjoitteita.

Suunnitelmat on tehty mahdollisimman selkeiksi ja toteuttamiskelpoiksi erilaisissa olosuhteissa. Tämän vuoksi kaikki harjoitteet voi toteuttaa ilman musiikkia (sitä voi toki mahdollisuuksien mukaan käyttää), tarjotaan vaihtoehdot valmiiden viivojen hyödyksi käytölle ja välineinä oletetaan kouluilta löytyvän ainoastaan kypärät, mailat, puoluenauhat tms., kartiot ja palloja. Joissain harjoitteissa käytetään esim. hernepusseja, kortteja, luistinsuojia harjoitusten monipuolistamiseksi, mutta ei koskaan mitään erikoisvälineitä, joita ei yleensä kouluilta löydy. Mailapelitunneilla (tunnit 6 – 9) välineinä voidaan käyttää pelkästään perinteisesti jonkin tietyn pelin välineitä tai sitten mahdollisimman monen lajin välineitä yhtä aikaa. Jos käytetään useiden eri lajien välineitä yhtä aikaa, on oppilailla enemmän käytössä palloja, kiekkoja ja renkaita yhteensä. Retkiluistelutunti (tunti 10) on ajateltu ns. extra-tunniksi, joka voidaan pitää joko luonnonjäällä tai ulkojäällä soveltaen koulun resursseja. Tämä tunti voidaan hyvin myös soveltaa osaksi liikuntapäivän ohjelmaa.

Jotta tuntisuunnitelmat on saatu selkeiksi, on niistä jätetty pois mm. kasvatukselliset tavoitteet. Tämä siksi, että kaikkien tuntien kasvatuksellinen tavoite on saada oppilaat nauttimaan liikkumisesta, kokemaan onnistumisen elämyksiä jäällä ja toimimaan yhä enemmän ja paremmin yhteistyössä muiden ryhmän oppilaiden kanssa. Jokaisen tunnin alussa on lyhyesti kerrottu kunkin tunnin taidollinen / tiedollinen tavoite.

Tuntisuunnitelmista puuttuvat myös tarkat ajat. Tämä sen vuoksi, että näin mahdollistetaan suunnitelmien toimivuus koko alakoulujen ikähaitarilla. Suunnitelmissa on siis alku- ja loppuleikki tai -peli, jotka ovat kaikille yhteisiä. Tämän lisäksi on harjoitus-osio, joka on kaikissa tunteissa noin puolen tunnin mittainen. Osio sisältää harjoitteita (3 – 6 kpl), joista aina kaksi viimeistä harjoitetta on tarkoitettu vanhimpien oppilaiden pääharjoitteiksi ja 1 – 4 ensimmäistä harjoitetta pääharjoitteiksi pienimmille oppilaille. Isommille oppilaille voi valita ensimmäisten harjoitteiden joukosta osan kertaaviksi tai mukaviksi välipalahrjoitteiksi tai tehdä vaikka kaikki vähän nopeammassa tahdissa. Loppuleikki on aina suunniteltu alkuleikkiä pidemmäksi. Näin loppuleikistä on varaa lyhentää, jos tunnin alussa on kulunut aikaa enemmän johonkin muuhun.

Aivan nuorimmille oppilaille (luokat 1 – 2) suosittelemme tuntimallien soveltamista siten, että yksi tuntimallin oppiaines jaetaan kahdelle oppi- tai kerhotunnille. Näin pienimpien kohdalla voidaan paremmin ottaa huomioon mm. luistimien sitomiseen ja siirtymiin kuluva aika. Loppu- ja alkuleikit voidaan joka tapauksessa pitää samoina molemmilla kerroilla – kertaus on opintojen äiti! – tai vaihtoehtoisesti poimia uusi leikki esimerkiksi mukana olevilta oheisharjoittelukerroilta. Oheisharjoittelutuntimallien monet leikit sopivat leikittäviksi myös jäällä.

Tuntisuunnitelmat on suunniteltu jo hieman luistelua osaaville oppilaille lähinnä kerhotunneiksi. Aivan aloittelijoille löytyy paljon vinkkejä muista oppaista ja pidemmälle ehtineille taas lajikohtaisesti vinkkivihkosista. Tämän paketin tarkoitus on siis tutustuttaa tytöt ja pojat tasavertaisesti eri lajeihin lajirajoja rikkoen ja kaikki suoritukset hyväksyen!

Siru Kallio, liikunnanopettaja

SISÄLTÖ:

Tarvikkeet jäätunneille

Tarvikkeet oheistunneille

1. Vauhtia ja vilinää jäälle
2. Taitoja ja temppuja
3. Kunto kovaksi
4. Team Ice - joukkueena jäälle
5. Kokeillaan kuvioita
6. Syöttö ja haltuunotto
7. Kuljetus ja poisotto
8. Laukaisu ja pienpelit
9. Ison pelin viiletystä
10. Retkeile luistellen

Oheis1: Vauhtia ja vilinää

Oheis2: Temppuja ja taitoja

Oheis3: Ryhmässä rymyten ja rauhoittuen

Oheis4: Pelivälineen käsittelyä (syöttö, haltuunotto, kuljetus...)

Oheis5: Pelikäsitystä pienpeleinä

TARVIKKEET / JÄÄTUNNIT:

Tunti 1:

- Pahville liimattuja erilaisia kuvia
- kartioita
- eriväriset (vihreä ja punainen) kartiot, kortit tai muut vastaavat
- liukuvia esineitä minicurlingiin (hernepussit, kiekot...)

Tunti 2:

- paksu tussi
- tötsiä
- hernepusseja

Tunti 3:

- paperille / pahville piirretyt kuviot (ympyrä, neliö, viiva, tähti, aura, parijono...)
- Opettajalla mielessä laulut / tarinat oppilaille esitettäväksi

Tunti 4:

- Tötsät
- mahdollisesti pitkä hyppynaru
- jalkapallo tms. (pehmeäkin pallo käy)
- mahdollisesti luistinsuojat lipuiksi lipunryöstöön

Tunti 5:

- pallo
- sekuntikello
- kepit / mailat

Tunnit 6 – 9:

- vähintään jokaiselle oma maila ja parille yksi syötettävä väline
 - * Jääkiekkomailat ja kiekot
 - * Jääpallomailat ja jääpallot
 - * Kaukalopallomailat ja kaukalopallot
 - * Ringettemailat ja ringetterenkaat

Tunti 10:

- naskaleita
- pehmoleluja
- turvavälineitä (heittoköysi, vesitiivispussi, kartta, sauva, reppu...)
- eväitä

TARVIKKEET / OHEISTUNNIT:

Oheisharjoittelutunti 1:

- sanomalehtiä
- hernepussit
- keppejä / mailloja / kartioita

Oheisharjoittelutunti 2:

- pilli
- punainen lippu?
- Paperille / pahville tehtyjä kirjaimia + teippiä
- Hernepusseja
- Ilmapalloja

Oheisharjoittelutunti 3:

- pilli
- papereita, joissa kuvioita tai kirjaimia
- pitkiä hyppynaruja
- hernepusseja
- (musiikkia)

Oheisharjoittelutunti 4:

- Sählymailat ja pallot
- Erilaisia mailloja tai palloja:
- Muutama koripallo
- Muutama jalkapallo
- Muutama sulkapallo ja –maila...

Oheisharjoittelutunti 5:

- iso pallo (esim. fysiopallo)
- voimistelupalloja tms.
- Sählymailat ja –pallot
- Pieniä maaleja tai tötsiä

LISÄKSI KAIKILLA TUNNEILLA TARVITAAN MAHDOLLISESTI HUIVEJA, HATTUJA TMS. MERKEIKSI ESIM. HIPPALEIKKIEN HIPOILLE.

1. VAUHTIA JA VIKKELYTYTTÄ LUISTIMILLA

Tunnin tavoite: Tutustua jäähän uudella tavalla, nauttia vauhdista, liukumisesta ja opetella pysähtymään luistimilla

ALKULÄMMITTELY: ”Mitä kuuluu?”

n. 5 min

Opettajan täytyy valmistella leikki keräämällä pahveille erilaisia kuvia. Kuvat voivat olla mitä vain: hauskoja, surullisia, iloisia, vihaisia... (aurinko, maisema, muutama väri, urheilvälineitä, leluja, vaatteita, sade-kuva, yksinäinen ihminen...) Ideana on, että kuvat ovat eripuolilla jäätä ja opettajan kysyessä jotain, oppilas luistelee sen kuvan luo, joka parhaiten kuvaa hänen vastaustaan. Kysymyksiä opettajalle: Mitä kuuluu tänään? Mitä kuului eilen? Mitä haluaisit huomenna tehdä? Mitä odotat tältä tunnilta? Miltä ystävästäsi mahtaa juuri nyt tuntua? Miltä luulet äidistä / isästä töissä tuntuvan? Lopuksi kuvat voidaan hakea pois esim. valiten yksi omasta mielestä kaunein / pelottavin tms. kuva tai vaikkapa vain yksinkertaisena kisana kuvia keräten. Voidaan purkaa kysellen oppilaiden tunteja. Leikitään jonkun aikaa, jotta saadaan luisteltua ja lämmiteltyä.

ILO IRTI JÄÄSTÄ

n. 30 min

1. Miltä jää tuntuu?

- Kysellään oppilailta, miltä jää tuntuu (kokeillaan paljaalla kädellä) → jää on kylmää, liukasta, märkää, kovaa...
- Mitä sillä sitten voi tehdä, kun se on vaikkapa
 - o kylmää? (Antaa ensiapua vammoihin...)
 - o liukasta? (Liukua, vierittää, heittää jotakin,)
 - o märkää? (kastella vaatteensa, sulattaa vaikka vedeksi luisteluretkellä...)
 - o kovaa? (satuttaa...auts!, mutta myös hypätä, ”hakata”, kolistella, tömistää...)
 - o lumista? (aurata, tehdä kuvia, kerätä lunta ja tehdä lumipallon...)

2. Jää – lumi – vesi -leikki

- Luistelualue jaetaan kolmeen osaan esim. tötillä rajaten. Yhdellä alueella luistellaan kuin jäässä eli hyvin jäykkänä tikkuna, toisella alueella kuin lumihiihtaleet eli käsiä (ja jalkoja) heilutellen, kolmannella alueella ollaan vettä eli nestemäisiä veltoja luistelijoina. Oppilaista valitaan kolme ”komentajaa”: yksi jääkarhu, yksi metsästäjä ja yksi jäänmurtaja. Jääkarhu räiskii vettä pois alueeltaan eli jahtaa luistelijoina pois vesi-alueelta kohti lumi- ja jääalueita. Metsästäjä vaeltaa lumen seassa ja yrittää saada lumihiihtaleet pois omalta alueeltaan sulattamalla niitä vedeksi tai jäädyttämällä jääksi. Jäänmurtaja luistelee jää-alueella poistaen jäätä (lähettäen luistelijat takaisin lumi-alueelle). Kun joku ”komentajista koskettaa luistelijaa, hänen täytyy siirtyä alueelta pois ja jatkaa leikkiä seuraavalla alueella. Metsästäjän lumi-alue on keskellä, jolta metsästäjä voi siirtää kiinni saamansa luistelijan kummalle puolelle tahansa. Jos opettaja voi olla leikissä mukana, tässä voisi hyvin olla tasaamassa eri alueilla leikkijöitä.

3. Lumiveistoskilpailu ryhmien kesken

- Pienissä ryhmissä tehdään jäätä lumiveistos (aikaa esim. 5 min)
- Ideana saada jäätä irti lunta (ei siis kentän reunoilta!) jarruttamalla ja hiomalla jäätä luistimella ja tehdä tästä lumesta pienimuotoinen veistos
- Veistos nimetään ja esitetään muille ryhmille

4. ”Short track”-kilpailu

- jaetaan joukko kahteen tai useampaan joukkueeseen. Viestikilpailun pituutta voi soveltaa oppilaiden määrän ja taitotason mukaan.
- Viestin vaihto tapahtuu vauhdissa ”pukaten” lähtijää takapuoleen (vaihtoa tulisi kokeilla ennen kilpailua). Harjoittelu voidaan aloittaa hiljaisesta liukuvauhdista, lähtevä luistelija voi tukea käsillään polviin vaihtotilanteessa. Pienimmät voivat huoletta vaihtaa käsikosketuksella.
- Vaihdon voi suorittaa missä vain ja milloin vain (on hyvä kuitenkin sopia että esim. viimeisellä tai kahdella viimeisellä kierroksella ei enää saa vaihtaa). Paras vaihto paikka on suoran alkupäässä.
- Vaihtoa ennen vauhti kannattaa sovittaa jo kaarteeseen aikana viestin tuojan vauhtia vastaavaksi Vaihdon tulisi tapahtua sujuvasti ja mahdollisimman kovassa vauhdissa. Hyvillä vaihdoilla myös hitaammin luistelevat voivat voittaa. Viestivaihtoon riittää kosketus, mutta vauhdikkaasti tapahtuva ”pukkaus ” on eduksi.

- Joukkueen jäsenet sopivat ennen kilpailun alkua luistelujärjestyksen, lisäksi voivat sopia luisteltavan osuuden matkan. (Normaalisti tämä voisi olla 1-2 kierrosta, riippuen tietysti käytettävän radan pituudesta)
- Rata merkataan käyttämällä esim. keiloja tai kartioita.
- Jos viestinviejä sattuu kaatumaan, voi kuka tahansa joukkueesta käydä koskettamassa kaatunutta ja jatkaa siten viestiä (= tämä on nopeampi tapa jatkaa kilpailua, kuin odottaa että kaatunut luistelija kömpii ylös ja kiihdyttää uuteen vauhtiin)

5. Minicurling

- Oppilaat jaetaan esim. neljään ryhmään, joista aina kaksi ryhmää kisaa vastakkain
- Molemmille pelipaikoille laitetaan tötsä maaliksi ja oppilaille annetaan kullekin yksi kiekko / hernepussi (mikä tahansa liukuva esine). Jäähän tehdään tussilla heittoviiva tai käytetään olemassa olevia viivoja.
- Jokainen saa heittää kerran kohti maalia. Vauhtia pitää ottaa ja viimeistään heittoviivan kohdalla pitää päästää kiekosta irti. Lähimmäs maalia saanut joukkue saa pisteen. Jos samalla joukkueella on myös toiseksi lähin, he saavat kaksi pistettä. Pelataan, kunnes toinen joukkue saa kokoon esim. 5 pistettä.

LOPPULEIKKI / -PELI: ”Pujotteluviesti”

n. 10 min

Viestissä oppilaat liikkuvat kentän päästä päähän siten, että lähdössä otetaan toisia käsistä kiinni ja tehdään mahdollisimman pitkä jono (kyljet menosuuntaan). Jonon viimeinen pitää kättään laidassa kiinni. Viestin alkaessa viimeinen jonossa lähtee pujottelemaan muiden käsien alta ja huutaa ”hep” päästyään jonon ensimmäiseksi, jolloin taas viimeinen saa lähteä liikkeelle. Voittaja on se, joka koskettaa ensimmäisenä vastalaitaa kädellään.

2. TEMPPUJA JA TAITOJA

Tunnin tavoite: Pyöriminen eri muodoissaan ja hyppääminen eri muodoissaan jäällä

ALKULÄMMITTELY: ”Lentokoneet myrskyssä” n. 5 min

Valitaan 1 – 3 lasta myrskyiksi, jotka ottavat lentokoneita kiinni. Lentokoneet kaartelevat jäällä siivet suurina ja suorina sivuilla. Myrskyt ottavat koneita kiinni. Myrskyn saadessa jonkun kiinni, hän joutuu myrskyn silmään eli lentokone jää odottamaan tyyntä siivet sivuilla T-asennossa. Muut koneet voivat pelastaa koneen tarttumalla tätä siivistä ja pyöräyttämällä konetta kierroksen ympäri. Pelastajia tarvitaan siis kaksi, yksi kumpaankin siipeen eli käteen. (Leikki on muunnelma x-hipasta / t-hipasta)

TEMPPUILE TAITAVAKSI: n. 30 min

1. Pyörivät sukkulat (3 hengen tai useamman ryhmissä):
 - Yksi keskellä, muut antavat vauhtia käsistä pyörittäen
 - Ensin vauhtia koko ajan, sitten vain alkuvauhti, jonka jälkeen kädet suljetaan pyörivän sukkulan sisään eli syliin ristiin
 - Pyöritetään ja pyöritään molempiin suuntiin
 - Lopuksi voidaan kokeilla, saisiko vauhtia itse kädet avaamalla ja sulkemalla tai jalkojen avulla (esim. puolikkailla piparkakuilla)
2. ”Kengännauhat”
 - Parit luistelevat toisiaan kohti (kengännauhoina) ja kohdatessaan toisensa solmivat nauhat yhteen eli pyörivät ympyrän käsikynkkäotteessa
 - Parit voivat keksiä erilaisia tapoja pyörähtää ympäri tai pitää toisistaan kiinni
3. Temppurata
 - Jäälle tehdään rata, jossa kokeillaan mahdollisimman paljon erilaisia hyppyjä, liukuja ja jarrutuksia jäällä.
 - Käytetään hyväksi valmiita viivoja, tusseja, tötsiä, herneläppäjä, luistinsuojia...
 - Esimerkkinä formula/hevos-rata (kierrellään merkkejä formuloita /hevosia ohjailten, otetaan vauhti ja liu'utaan, kunnes yhtäkkiä formulasta irtoaa rengas / hevonen kaatuu ja luistelija tekee varovaisen kaatumisen jäähän. Formula joutuu varikolle / hevonen eläinlääkärille eli ope tai ryhmä oppilaita varikkomiehinä / eläinlääkärinä pyörittää renkaan paikoilleen tai siteen hevosen kavioon esim. pyöräyttämällä oppilasta muutaman kierroksen ympäri luistimilla. Nyt formula / hevonen on niin hyvässä kunnossa, että se oikein hypähtelee muutamien töyssyjen / esteiden yli.
4. Parin kanssa hyppely
 - Keksitään pareittain erilaisia tapoja tehdä hyppyjä yhdessä
 - Toinen tekee ja toinen auttaa tai molemmat tekevät yhtä aikaa
 - Kiinnipitäen tai ilman
 - Lopuksi opettaja voi neuvoa tekemään valssihypyn (yhden jalan eteenpäin ulkokaaren liu'usta puolen kierroksen hyppy liukuun taaksepäin ulkokaarelle) niin, että pidetään paria käsistä kiinni kädet ristissä, seistään nenät vastakkain, toinen hyppää ja toinen antaa vauhtia käsistä varovaisesti vetämällä. Hypätään aina vuorotellen.
5. Pariluistelu
 - Luistellaan parin kanssa keksien pariluisteluliikkeitä
 - Liikkeet voivat olla liukuja eri asennoissa, hyppyjä, vauhdikasta luistelua eri suuntiin, pyörähdyksiä
 - Jokainen pari saa näyttää jonkun keksimänsä liikkeen

LOPPULEIKKI / -PELI: ”Viesti eri tyyeillä edeten” n. 10 min

Oppilaat saavat keksiä neljä (määrä riippuu ryhmäläisten määrästä) eri tapaa liikkua luistimilla. Sitten oppilaat riviin hiustenpituuden perusteella: pisimmät hiukset toiseen päähän, lyhimät toiseen. Jaetaan tästä oppilaat 4 hengen joukkueisiin. Kisailaan sukkulaviesti tietyllä välimatkalla niin, että jokainen joukkueesta liikkuu eri tavalla. Oppilaat saavat päättää, kuka liikkuu milläkin tavalla. Opettaja määrää, missä järjestyksessä liikutaan (esim. etuperin kiemurtelevat ensimmäisenä), jotta voidaan kontrolloida oikea liikkumistapa samanaikaisesti.

3. KUNTO KOVAKSI LUISTELLEN

Tunnin tavoite: Tutustua luisteluun kunnon kohottamismuotona, kehittää oppilaan lihas- ja kestävyyskuntoa.

ALKULÄMMITTELY: ”Kuntohippa”

n. 5 min

Valitaan hipat, jotka ottavat jäällä luistelevia kuntoilijoita kiinni. Kun hippa saa kiinni kuntoilijat pelastuvat tekemällä sovitussa paikassa (esim. joku jään nurkka) sovitun kuntoiluliikkeen (10 kyykkyä, 5 x-hyppyä, 5 painonsiirtoa...) ja voivat tämän jälkeen jatkaa leikkiä.

KUNTOILUA JA KIKKAILUA

n. 30 min

1. Alkuvenyttelyä liukuen

- Opettaja näyttää aluksi muistutuksena muutamia venyttelyliikkeitä, joita on helppo soveltaa jäälle (kylkivenytykset, etureiden venytys, takareiden venytys, yläselän ja –vartalon venytykset...)
- Oppilaat kokeilevat pareittain luistellen ja toisiaan hieman tukien erilaisia venytyksiä siten, että vauhtia otetaan kentän päissä ja venytykset tehdään liukumalla kentän sivuilla

2. ”Hinauspalvelu”

- Leikitään ”hinauspalvelua” parin kanssa:
 - o Jokaisella parilla on kaksi mailaa tai muuta keppiä.
 - o Toinen parista luistelee edessä hinaten pariaan mailoilla (pitäen mailoja takanaan käsissä)
 - o Toinen ottaa mailoista käsillään kiinni ja liukuu varovasti jarruttaen perässä. Jarrutuksella voidaan siis lisätä parin vastusta luisteltaessa.
 - o Tehdään esim. minuutin verran ja opettajan merkistä vaihdetaan rooleja. Toistetaan useamman kerran.

3. Pienimuotoinen kuntopiiri-harjoitus

- Tehdään pieni kolmen harjoitteen kuntopiiri käyttäen apuna keppejä ja palloja. Aikaa harjoitteeseen 1 min, reipas vaihto, kaksi kierrosta. Samaa harjoitetta tekee useampi luistelija siis kerrallaan tietyllä alueella.
 - o Luistelu etuperin kiemurrellen viivalta viivalle meloen kepillä samalla käsillä, paluu takaperin auton rattia reilusti käännettäen (leveä ote kepeistä)
 - o Pallon anto parille ylhäältä pään päältä ja alhaalta jalkojen välistä. Toisella kierroksella vaihdetaan roolit toisinpäin.
 - o Pieni vauhti, liuku ja liu'un aikana kyykkyyyn ylös tietylle viivalle asti, takaisin samalla tavalla liukuen, mutta nyt liu'un aikana oikea polvi ja vasen kyynärpää yhteen ja toisinpäin

4. Intervalliharjoitus isommille oppilaille

- Jakaannutaan pieniin ryhmiin ympyröille, jos sellaisia löytyy tai tehdään muutama tötsien avulla
- Harjoitus tehdään ympyrällä luistellen joko ulkojalan potkuilla tai sirklaten
 - o Luistelu ympyrällä mahdollisimman nopeasti 1 min
 - o Luistelu ympyrällä rauhallisesti 30 s
 - o Sama toiseen suuntaan luistellen
 - o Toistetaan 2 – 3 krt

LOPPULEIKKI / -PELI ”Personal trainer”

n. 10 min

Muodostetaan n. Kolmen hengen ryhmiä. Ryhmät liikkuvat vapaasti jäällä matkien jonossa ensimmäisenä olevan eli personal trainerin keksimiä kuntoiluliikkeitä. Pillin vihellyksestä tai muusta merkistä vaihdetaan jonon ensimmäinen viimeiseksi ja näin personal trainer vaihtuu. Pyritään mahdollisimman nopeisiin vaihtoihin, jotta liikkeiden keksiminen ei muodostu liian hankalaksi. Isommille oppilaille voidaan antaa lisäohjeeksi keksiä esim. erilaisia jumppaliikkeitä kuin tunnilla tehdyt käsille tai jaloille tai heille voidaan antaa apuvälineeksi esim. maila, jota käytetään kuntoilukeppinä siitä molemmilla käsillä kiinnipitäen. Viimeisten pillin vihellysten aikana annetaan ohjeeksi keksiä jäällä tehtäviä venyttelyliikkeitä.

4. MUODOSTELMALUISTELU 1 ”Team Ice” – joukkueena jäälle

Tunnin tavoite: Tutustua muodostelmaluistelun alkeisiin ja yhdenaikaiseen luistelemiseen parin tai pienen ryhmän kanssa.

ALKULÄMMITTELY: ”Ameebahippa”

n. 5 min

Hipat ottavat kiinni muita luistelijoita ja saadessaan jonkun kiinni hipat ”ketjuuntuvat” ja jatkavat kiinniottamista, kunnes 4 luistelijan ketju jakaantuu keskeltä kahtia ja jatkaa näin kiinniottamista. Hippa voidaan aloittaa käsi kädessä liikkuen ja edetä erilaisiin tapoihin pysyvä yhtenä ketjuna (esim. olkapääote tai juna)

MUODOSTELMALUISTELUHARJOITTEITA:

n. 30 min

1. Otteita muodostelmaluistelussa

- Luistellaan 3 – 4 hengen ryhmissä riveinä ympäri kenttää yhdenaikaisesti
- Opettaja huutaa erilaisia otteita (käsiote, hartiaote, kyynärkoukku, ristiote (kuva ?) ja oppilaat vaihtavat otetta huudon kuullessaan
- Jos otteita ei osata, pysähdytään ja opetellaan
- Kun opettaja huutaa ”RIITA”, ryhmät hajoavat ja etsivät uudet ryhmät itselleen

2. Blokki (eli peräkkäiset rivit –muodostelma)

- Pysytään pienissä riveissä, mutta yhdistetään useampi rivi peräkkäin liikkuviksi eli blokiksi (esim. kolme neljän hengen riviä liikkuu yhtä aikaa)
- Harjoitellaan tässä muodostelmassa muutama erilainen askel:
 - o Potku oikea, potku oikea, potku vasen, potku vasen...
 - o Potku oikea, piikki oikea(tai hokkarin kärjellä napsautus), potku vasen, piikki vasen...
 - o Potku oikea, PÖÖ-huuto, potku vasen, PÖÖ-huuto...

3. Yhtäaikainen eteneminen

- Jakaannutaan pareihin ja otetaan joku/jotkut äsken kokeilluista liikkumistavoista kokeiltavaksi.
- Liikutaan tällä tavalla parin kanssa mahdollisimman yhtäaikaisesti ja vauhtia aina mahdollisuuksien mukaan lisäten
- Keksitään uusia ideoita parin kanssa liikkumiseen (Opettaja voi antaa vinkkejä: liukuminen, eteen- ja taaksepäin liikkuminen, piirin kehällä liikkuminen, peräkkäin, vastakkain, vierekkäin...)

4. Kuviosta toiseen tehtäväkorteilla

- Opettajalla on kortteja/papereita, joissa on kuvioita (piiri, rivi, aura, jono, kolmio, neliö...)
- Ryhmät saavat jokainen vetää opettajan kädestä kaksi korttia
- Ryhmät keksivät miten siirrytään kuviosta toiseen (esim. ympyrästä eli piiristä vaikkapa tähteen)
- Lisätään korttien eli kuvioiden määrää

5. Tarina ryhmässä

- Opettaja antaa ryhmille (kaksi ryhmää) laulun, joka heidän tulee esittää luistelemalla. Laulun tulee olla kaikille tuttu ja yksinkertainen esitettävä esim. hämä-hämähäkki, merirosvolaulu, mörrimöykky... Laulun voi korvata myös kaikille tutulla tarinalla, vaikkapa juuri aiemmilla tunneilla käsiteltyihin aiheisiin liittyen.
- Laulu yritetään esittää toiselle ryhmälle niin, että he arvaavat, mistä laulusta on kyse. Mukana voi hyräillä, mutta sanoja ei saa laulaa ääneen.
- Koko ryhmän tulee olla koko ajan esillä esityksessä, myös lavasteita esitetään siis luistelemalla (miten sade ropisee taustalla, miten metsä huojuu tai meri myrskyää...)

LOPPULEIKKI / -PELI: ”Narukerä”

n. 10 min

Oppilaat ovat yhtenä pitkänä rivinä ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Toinen pää rivistä määrätään keräksi ja toinen naruksi. ”Keräpää” lähtee luistelemaan vetäen koko ryhmän luistelemaan. Luistellaan hetki ja sovitusta merkistä (esim. opettajan pilli) ”keräpää” pysähtyy ja jää paikalleen keräten koko letkan mahdollisimman tiiviiksi keräksi ympärilleen. Lopuksi ”keräpää” yrittää päästä pois kerän sisästä ja avata kerän pujottelemalla käsien alitse ulos päästämättä kättään irti kaverin kädestä. Tehdään sama useamman kerran, jotta mahdollisimman moni pääsee kokemaan vauhdin hurmaa ”narupäänä” ja kokemaan läheisyyden lämpöä kerän keskellä ja ratkaisemisen riemua ”keräpäänä”.

5. MUODOSTELMALUISTELU 2: ”Kokeillaan kuvioita”

Tunnin tavoite: Tutustua edelleen muodostelmaluistelun alkeisiin: otteet, kuviot ja kuviosta toiseen siirtymisiin, yhteistoiminta yhteisen rytmin löytämiseksi.

ALKULÄMMITTELY: ”Parijalkapallo” n. 10 min

Pelataan jalkapalloa pareittain käsikädessä. Molemmat saavat potkia, mutta vain koko ajan käsikädessä liikkuen. Maali tehdään tietyn rajaviivan takaa esim. tötsään osuen, jolloin ei tarvita maalivahteja.

MUODOSTETAAN KUVIOITA: n. 20 min

1. Piirikuvioita

- Mennään ryhmässä piiriin (voidaan käyttää myös hyppynarua hahmottamaan piiriä) ja keksitään miten tätä kuviota voisi muunnella
- Esimerkkeinä vaikkapa osa vetäytyy neliön tai kolmion kulmiksi
- Voidaan mennä pienemmiksi ryhmiksi tai jatkaa tässä ja miettiä itse lisää kuvioita, joita ryhmässä voisi muodostaa

2. Liikkuvia kuvioita

- Pysytään pienissä ryhmissä ja mietitään nyt miten voitaisiin liikkua, jotta ryhmän tekemä kuvio pysyisi samanlaisena liikkumisen aikana
- Keksitään liikkumistapoja ja erilaisia käsiotteita
- Kehotetaan oppilaita liikkumaan ryhmässä kuviona esim. laidalta toiselle

3. Läpimeno

- Oppilaat seisovat vastakkain kahdessa rivissä. Otteena ensin käsiote. Molemmat rivit lähtevät liikkeelle yhtäaikaaisesti ja etenevät välimatkasta riippuen esim. 10 potkun verran. Tämän jälkeen ote irrotetaan ja jäädään liukumaan puuliuku-asentoon (kahden jalan liuku, kädet kiinni kyljissä tai kädet suorina ylhäällä) liukuen tässä asennossa vastaan tulevan rivin luistelijoiden välistä. Lopuksi ote takaisin ja yritetään luistella mahdollisimman suorana rivinä toisen rivin aloituspaikalle. Sama voidaan tehdä niin, että toinen rivi säilyttää otteensa ja toinen rivi liukuu kyykkyliuku-asennossa käsien ali. Kokeillaan sama myös eri otteilla.

4. Sisäkkäiset piirit

- Oppilaat muodostavat kahdessa ryhmässä (esim. 12 ja 8) ulko- ja sisäpiirin. Otteena hartiaote.
- Kokeillaan erilaisia tapoja liikkua piirissä kuvioita muunnellen:
 - o piirit liikkuvat potkuilla samaan suuntaan
 - o erisuuntiin liikkuvat piirit
 - o potkuttelut + liukuminen (esim. toinen jalka sivulla alas mennän tai yhden jalan liuku kädet otteessa kohottaen)
 - o potkut ja liukuminen eri suuntiin pyörien ja esim. ulkopiiri ylhäällä liukuen ja sisäpiiri alhaalla liukuen
 - o keksitään omia versioita

LOPPULEIKKI / -PELI: ”Lipunryöstö” n. 15 min

Oppilaat jaetaan kahteen ryhmään (esim. sama jako kuin alkupelissä). Kentän molempiin päihin laitetaan ”lippu”, joka voi olla esim. värikäs luistinsuoja. Joukkueiden tehtävänä on suojella omaa lippuaan, mutta myös yrittää hakea toisen joukkueen lippu omalle puolelleen. Keskiviiva (tai esim. tötsillä merkattu rajaviiva) on alueraja niin, että omalla puolella on turvassa, mutta toisen joukkueen puolella oppilas voidaan ottaa kiinni ja hän joutuu ”vankilaan”. Molemmilla puolilla pitää siis olla myös jotenkin merkattu ”vankila”. Muut joukkueen jäsenet voivat pelastaa vankilasta koskettamalla. Jos joku saa ryöstettyä ”lipun” ja jää matkalla omalle puolelleen kiinni. Hän jättää lipun siihen kohtaan jälle, jossa hänet saatiin kiinni.

6. SYÖTTÖ JA SYÖTÖN VASTAANOTTO

Tunnin tavoite: Harjoitella mailaotetta, syöttämistä ja syötön vastaanottamista erilaisilla välineillä jäällä

ALKULÄMMITTELY: "Pakkasukko ja Päivänsäde" n. 5 min

Pakkasukko ja auringonsäde: Valitaan ryhmästä kaksi pakkasukkoa eli hippaa ja kaksi auringonsädettä eli pelastajaa. Pakkasukon saadessa leikkijän kiinni tämä pysähtyy ja jäätyy paikalleen. Auringonsäde sulattaa jäätyneen leikkijän koskettamalla. Sulatuksen jälkeen leikkijä on jälleen mukana leikissä. Vaihdetaan rooleja usein, jotta kaikki saisivat olla näissä rooleissa. Pakkasukoille ja auringonsädeille merkiksi esim. jääpallo, huivi, rinkula, kiekko, hernepussi tms.

SYÖTELLÄÄN: n. 20 min

1. Miten mailasta pidetään kiinni?

- Kysellään oppilailta ja pyydetään näyttämään, miten he pitävät mailaa kädessään.
- Kysytään mitä hyötyä on pitää mailasta yhdellä kädellä kiinni ja mitä hyötyä on pitää siitä kahdella kädellä kiinni.
Opettaja voi vielä näyttää mailaotteen, lempi käsi ja alempi käsi. (Mailasta pidetään syötettäessä kahdella kädellä kiinni. Käsien etäisyys toisistaan on oppilaan hartoiden väli.)

2. Syöttely kaverin kanssa paikalla

- Pari valitaan, niin että se jolla on eniten samanväriset vaatteet.
- Syötellään paikallaan pareittain niin kauan, että saadaan hieman tuntumaa.
Merkitään jääalueelle kolme eri linjaa. Aloitetaan lyhimmällä välimatkalla ja aina, kun on saanut 10 onnistunutta syöttöä, toinen parista siirtyy seuraavalle linjalle.
- Kokeillaan kisanomaisesti lyhyimmällä matkalla "parienkkaa", siitä kuinka tarkasti onnistuu peräkkäin samaan syötön kiinni. Syötellään noin 5 min tarkoituksena on saada aikaan mahd. hyvät "enkat".
Lopuksi kysellään kuka pareista sai esim. yli 2, yli 4, yli 6, yli 10 tai yli 15 ja sitten taputetaan hurjasti.
Kyseleminen aloitetaan tarpeeksi alhaalta, että kaikki saavat jossain vaiheessa nostaa kättä.

LOPPUPELIT: "Pienpeleinä" n. 20 min

Pelataan yhtä lajia tai sitten, jos on käytetty eri lajien välineitä, voidaan laittaa eri lajien pienpelejä pystyyn.

3. Syöttöpelinä

Pienaluepeliä 3-4 pelaajan joukkuein. Lajia voidaan välillä myös vaihtaa esim. niin, että käynnistetään kolmen lajin pelit yhtä aikaa ja vähän ajan kuluttua oppilaat vaihtavat keskenään paikkoja. Alueet merkitään ja rajataan tötillä. Alueen sisällä liikkuminen on vapaata. Pelin tarkoituksena on saada 3 -5 (määrä valitaan oppilaiden osaamisen mukaan) perättäistä syöttöä ilman, että vastustajat koskevat välillä pelivälineeseen. Pelivälinettä saa kuljettaa syöttöjen välillä. Maalin (=3- 5 syöttöä) jälkeen luovutetaan peliväline vastustajille.

4. Pienpelejä (ilman kuljetusta)

Pelataan 3-3 tai 4-4 pienpelejä. Lajia voidaan välillä myös vaihtaa esim. niin, että käynnistetään kolmen lajin pelit yhtä aikaa ja vähän ajan kuluttua oppilaat vaihtavat keskenään paikkoja. Maaleina voidaan käyttää lumikokkareita tai merkkikartioita. Jotta kaikki lapset saavat osallistua peliin, on sääntönä se, että välineen pitää käydä kaikilla ennen kuin joukkue saa yrittää tehdä maalia. Toisena sääntönä on, että rengasta ei saa kuljettaa vaan maalia kohden edetään syötellen.

7. KULJETUS JA POISOTTO

Tunnin tavoite: Harjoitella pelivälineen kuljetusta jäällä ja kokeilla myös eri pelivälineiden poisottoa toisen kuljettaessa.

ALKULÄMMITTELY: "Rokkihippa"

n. 5 min

Valitaan tarvittava määrä ryhmän kokoon nähden hippoja, jotka ottavat kiinni muita osallistujia. Kiinnijäänyt keksii liikkeen tanssiliikkeen ja tekee sitä (rokkaa) omalla paikallaan niin kauan, kunnes joku toistaa saman liikkeen hänen edessään kolme kertaa. Näin kiinnijäänyt pelastuu ja on valmis jatkamaan leikkiä. Silloin, kun pelastaminen on käynnissä, ei hippa saa ottaa kiinni kumpaakaan.

KULJETELLAAN:

n. 25 min

Kerrataan miten mailasta pidetään kiinni. Mailasta pidetään kuljettaessa useimmiten kahdella kädellä kiinni. Käsien etäisyys toisistaan on oppilaan hartioiden väli. Alemman käden kohtaa mailassa voi vaihdella tarvittaessa. Mitä alempana alempi käsi on, sitä enemmän pelaajalla on voimaa pitää kamppailutilanteessa rengas itsellään, mutta taas toisaalta sitä vaikeampi pelaajan on kuljettaa ja harhauttaa. Poisottotilanteessa voi mailaa pitää myös yhdessä kädessä, jotta yletetään pidemmälle. Silloin ei kuitenkaan saada niin paljon voimaa mailaan.

1. Kuljetus- ja syöttökisa (syöttöjoukkue ja kuljetusjoukkue)

Oppilaat jaetaan kahteen samankokoiseen joukkueeseen noin 3-4 lasta per joukkue. Toinen joukkue asettuu syöttöpiiriin (tai kolmioon) ja heille annetaan joku peliväline. toinen asettuu jonoon pienen matkan päähän piiristä. Tässä joukkueessa tehtävänä on yhden oppilaan vuorotellen luistella pelivälinettä kuljettaen syöttöpiirin ympäri. Syöttöjoukkue syöttää piirissä pelivälinettä eteenpäin ja laskee montako kertaa ehtivät syöttää sillä aikaa kun toisen joukkueen jokainen oppilas on luistellut kuljettaen piiriin ympäri. Ryhmät vaihtavat rooleja ja sama toistetaan. Näin voidaan katsoa kumpi joukkue sai enemmän syöttöjä. Joukkueita muodostetaan niin paljon, että kaikki lapset pääsevät tekemään yhtä aikaa! Yhden kisan jälkeen voidaan vaihtaa lajia ja välineitä.

2. Kuljetus ja poisotto

Kenttä jaetaan tötsillä pieniin alueisiin. Jokaisella alueella kaksi pelivälineellistä (renkaallista, pallollista, ja/tai kiekollista) ja kuusi pelivälineetöntä oppilasta. Pelivälineettömät yrittävät riistää itselleen pelivälineen. Välineen haltuunsa saanut yrittää vuorostaan suojata pelivälinettä, niin etteivät muut oppilaat saa sitä pois.

Sovitaan oppilaiden kanssa miten pelivälineen saa ottaa pois. Ringetessä toisen mailaa saa nostaa omalla mailalla, mutta oman mailan pään on mentävä jäätä pitkin toisen mailan alle lyötäessä. Näin vältetään siltä, ettei mailan kärki nouse vaarallisesti ylöspäin.

LOPPUPELI: "Pienpelejä"

n. 15 min

Pelataan 3-3 tai 4-4 pienpelejä. Maaleina voidaan käyttää lumikokkareita tai merkkikartioita. Jotta kaikki lapset saavat osallistua peliin, on sääntönä se, että välineen pitää käydä kaikilla ennen kuin joukkue saa yrittää tehdä maalia.

8. LAUKAISU JA PIENPELEJÄ

Tunnin tavoite: Harjoitella laukaisua eri pelivälineillä jäällä ja soveltaa taitoja (kuljetus, syöttö, laukaisu...) pelitilanteisiin pienpeleissä.

ALKULÄMMITTELY: "Pommittaja" n. 5 min

Leikin alussa opettaja toimii pommittajana, kun lapset yrittävät luistella karkuun kentän päästä päähän ilman, että opettaja osuu kentän reunasta heidän luistimiin jollain pelivälineellä (jäähallolla, kaukalopallolla, renkaalla tai kiekolla). Niistä, joihin opettaja osuu, tulee jatkossa pommittajia. Leikki loppuu kun viimeinenkin luistelija on pommitettu. Leikkiä voidaan toistaa muutaman kerran.

LAUKAISTEN JA PELATEN: n. 40 min

1. Laukaisun harjoittelua

- Harjoitellaan laukaisua paikaltaan yksi yritys kerralla ja kolme pistettä eteenpäin edeten.
- Kun kaikki kolme pistettä on suoritettu, palataan takaisin jonoon.
- Peliväline luovutetaan tarvittaessa jonossa seuraavalle sitä tarvitsevalle.
- Ensimmäisessä pisteessä yritetään laukaista peliväline edempänä olevien tötien välistä. Toisella pisteellä yritetään osua tötseen ja kolmannella yritetään kohottaa peliväline esteen yli.

2. Käsipalloa tai jalkapalloa

- Pelataan 3-3 tai 4-4 pienpelejä joko käsipallon tai jalkapallon tapaan.
- "Käsipallossa" edetään palloa heitellen eteenpäin ja maali tulee, kun saadaan syötettyä maalilinjan taakse omalle pelaajalle. jos pallo tippuu jäähän, vastustaja saa aloittaa.
- "Jalkapallossa" potkitaan palloa luistimilla eteenpäin. Maaleina maalit, tötteröt tai lumikokkareet.

3. Paripelejä mailalla

- Muodostetaan parit.
- Etumaisella parilla on maila, jolla hän saa pelata. Takimmaisella ei ole mailaa, vaan hänen tehtävänsä on työntää ja ohjailta etummaista pelaajaa pitämällä häntä käsillä lantiosta kiinni. Etummainen pelaaja ei saa luistella.
- Pelataan ringetteä esim. 2-2 tai 3-3 joukkueilla tai koko kentällä 5-5.

4. Yhden käden pienpelejä

- Pelataan 3-3 tai 4-4 pienpelejä.
- Sääntönä on, että kuljettaa saa niin, että vain toinen käsi on mailassa.
- Maaleina voidaan käyttää lumikokkareita tai merkkikartioita.

9. ISON PELIN VIILETYSTÄ

Tunnin tavoite: Tutustua jääpelien ”oikeisiin sääntöihin” ja saada tuntumaa isolla kentällä pelattavaan ns. Isoon peliin.

Tällä tunnilla pelataan isolla kentällä ”oikeilla säännöillä”. Tunnin aikana voi pelata yhtä peliä tai sitten useita.

Lajit: Jääkiekko, Jääpallo, Kaukalopallo ja Ringette

ALKULÄMMITTELY: ”Töpselihippa”

n. 5 min

Valitaan tarvittava määrä ryhmän kokoon nähden hippoja, jotka ottavat kiinni muita osallistujia. Kiinnijäänyt pysähtyy paikalle, nostaa kädet koukkuun kämmenpohjat kiinni lanteille ja jää odottamaan pelastajaa. Kuka tahansa ei kiinnijäänyt lapsi voi pelastaa hänet työntämällä omat kätensä kiinnijääneiden kainalon alta hänen käsien muodostamaan koloon (töpseli pistorasiaan). Pelastaa voi vain kiinnijääneen etupuolelta (turvallisuustekijä). Näin kiinnijäänyt pelastuu ja on valmis jatkamaan leikkiä. Silloin, kun pelastaminen on käynnissä, ei hippa saa ottaa kiinni kumpaakaan.

PELIÄ ISOLLA KENTÄLLÄ:

n. 40 min

1. Aluepeliä

Valitaan laji mitä pelataan. Aluepelissä pelataan 1-1, 2-2 tai 3-3 / alue. Alueita on kolme; puolustusalue, keskialue ja hyökkäysalue. Kaukalossa alueet muodostuu päädyn ja siniviivan välistä (molemmissa päissä = 2 aluetta) ja siniviivojen välisestä alueesta (keskialue). Molemmilla ”joukkueilla” on oma hyökkäyssuunta. Maalit ovat normaalisti omilla paikoillaan. Omalla alueella pelivälineen riiston jälkeen pitää syöttää seuraavalle alueelle (puolustusalue à keskialue, keskialue à hyökkäysalue ja päinvastoin) ja hyökkäysalueella saatuaan pelivälineen pelaaja yrittää tehdä maalin. Eli peliväline kulkee viivojen (kaukalossa siniset viivat) yli ja pelaajat liikkuvat vain yhdellä alueella.

Huom. Jos ei pelata kaukalossa merkitään alueet tötteröillä.

2. Jääkiekkoa isolla kentällä

Koko kentällä (iso avoin kenttä tai kaukalo) 5 vs. 5. Otetaan mukaan jääkiekon paitsiosääntö. Eli hyökkääväpelaaja ei saa ylittää hyökkäyssiniviivaa ennen kiekkoa. Kaikki muut säännöt (pitkä kiekko, kahden viivan syöttö jne.) voidaan unohtaa.

3. Ringetteä isolla kentällä

Pelataan isolla kentällä, helpoiten se onnistuu kaukalossa. Kentällä on molemmilta joukkueilta 5 pelaajaa ja yksi maalivahti (maalivahtia ei ole pakko käyttää). Jos joukkueilla on maalivahdit maaleissa, niin on hyvä ottaa lisäsäännöksi se, että rengasta ei saa kohottaa laukaistaessa vaan maali on tehtävä jäätä pitkin.

Ringettesäännöistä kannattaa käyttää seuraavia:

- Siniviivan yli syöttösääntöä
 - Siniviivan yli voi edetä vain syöttämällä rengas pelikaverille. Tämä koskee molempia siniviivoja ja kumpaan suuntaan tahansa pelattaessa eli aina.
 - Jos ei ole käytössä siniviivoja, voidaan viivat merkitä kahdella tötteröllä, jotka muodostavat jäälle syöttölinjan.
- Kolme pelaajaa alueella
 - Hyökkäys- ja puolustusalueella saa molemmilta joukkueilta olla vain kolme pelaajaa
 - Hyökkäysalue on päädyn ja siniviivan välinen alue ja vastaavasti puolustusalue sama toisessa päädyssä.

Jos kaukaloon on piirretty ringetteviivat (ohuet punaiset viivat aloitusympyröiden reunalla), voidaan niitä käyttää puolustus- ja hyökkäysalueen rajoina (näitä käytetään ringeten virallisissa peleissä).

10. RETKELLE LUISTELLEN

Tunnin tavoite: Tutustua turvalliseen retkeilyyn jäällä tai tutustua retkiluisteluun ja turvaohjeisiin luonnonolosuhteita mukaellen (esim. aurattu mutkittuva reitti ulkokentällä)

ALKULÄMMITTELY: "Rukkashippa" n. 5 min.

Yhdellä luistelijalla aina kerrallaan rukkanen, joka heittää ja jättää seuraavan. Näin hippavuoro siirtyy uudelle henkilölle.

JÄÄ TUTUKSI JA TURVALLISEKSI – NAUTI LUONNOSTA: n. 25 min

1. Erilaisia jäitä tutkaillen

- Luistellaan opettajaa seuraten, joka katsoo sopivat luistelukohtat jäitä tunnustellen, mikäli ollaan luonnonjäillä.
- Jos ollaan auratulla luonnon jääradalla, niin edetään "seuraa johtajaa leikkiä" vaihdellen aina liikkeen näyttäjää.
- Käytetään myös ääniä edetessä, esimerkiksi eläinten ääntelyitä

2. Naskali - liukua

- Kaikilla oppilailla on naskalit kaulassa, harjoitellaan kuinka naskaleita käytetään.
- Kokeillaan naskaleiden pitävyyttä jään pintassa ja edetään mahalleen luikerrellen kuin käärme.

3. Tutustumisleikki

- Retkiluistelijan turvavälineet on laitettu eri kohtiin jäällä.
- Opettaja sanoo vuorotellen, esimerkiksi reppu, heittoköysi, vesitiivispussi, kartta jne.. Lapset luistelevat aina hyvin nopeasti sanotun turvavälineen luo ja kuuntelevat seuraavan tavarain, johon luistelevat. Näin he tutustuvat retkiluistelussa tarvittaviin välineisiin.

4. Eläinrata

- Auratulle radalle tai opettajan varmistamalle jääalueelle sijoitellaan eläinmaskotteja.
- Lapset luistelevat omassa tahdissa maskotilta toiselle.
- Matkalla voi myös rekisteröidä, jos näkee oikeasti metsäneläimiä tai niiden jälkiä.

5. Loppuvenyttelyt

- Otetaan parin hartioilta kiinni ja tehdään pöytämuodostelma. Annetaan näin selän, käsien ja alaraajojen lihasten venyä.
- Seuraavaksi jääsauva pamautetaan jäähän ja otetaan siitä tukea pakaralihaksia venyttäessä.

LOPPUHUIPENNUS: "Eväshetki" n. 15 min.

Otetaan repusta istuin alustat ja asetutaan istumaan luonnonmukaisille jakkaroille eli kiville tai puun runkojen päälle. Nautitaan eväistä ja raittiista ilmasta!

1. OHEISHARJOITTELUTUNTI: Vauhtia ja vilinää

Tunnin tavoite: Nopeus, ketteryys, vauhtileikkelyt

ALKULÄMMITTELY: "Robotit"

n. 5 min

Oppilaat liikkuvat salissa robotteina eli kulmikkaasti juoksennellen (ja äännellen). Yksi tai useampi valitaan hipaksi eli ukkosmyrskyksi, joka saa koskettamalla aikaan oikosulun roboteissa. Tällöin robotit jäävät paikalleen sätkimään ja odottamaan mekaanikkoa. Yksi oppilaista tai useampi valitaan mekaanikoksi, joka käy korjaamassa robotit taputtamalla heidän kätensä muutaman kerran kevyesti yhteen ja auttamalla heidät ylös.

VAUHTIA VARPAISIIN:

n. 30 min

1. Reaktioleikki

(erilaisista merkeistä pysäytys ja asento esim. pilli, valomerkki, punainen lippu, taputus, tömistys → asentoina selälleen, mahalleen, kädet yhteen parin kanssa)

2. Kirjainjuoksukilpailu

Sijoitetaan ympäri salia paperille tehtyjä kirjaimia (teipataan kiinni salin lattiaan tai seiniin), joista pitää mahdollisimman nopeasti juosta esim. oma nimensä (eri pituisia, eri arvoisia, eri aika -> ei siis haittaa) tai lempiväriänsä, kaverin nimi, äidin nimi... Sama voidaan tehdä esim. hyppimällä tasahyppyjä, laukkaamalla, kinkkaamallaakin vaikka

3. Hernepussirohmu hernepussit varpailla kinkaten kantaen

Hernepussit laitetaan keskelle salia. Joukkueet / parit keräävät merkin saatuaan hernepusseja omaan pesäänsä juosten salin keskelle ja tuoden hernepussin varpaissaan kinkaten takaisin.

4. Esterata

Toteutetaan oppilaiden suunnittelemana niin, että edellisen kisan voittaja saa keksiä kaksi liikettä ja muut yhden

Sisältää juoksua, esteitä yli ja ali, kapeita kohtia, siksakkia...

Voidaan ottaa esim. kisa, kuka saa kaksi kertaa lähemmäs saman tuloksen!

5. Sokkona kotipesään

Oppilaat toimivat pareittain. Toinen pareista on sokko eli silmät peitetään esim. kaulaliinalla tai pipolla. Toinen pareista yrittää auttaa parinsa kotipesään, joka on joku tietty opettajan määräämä paikka salissa (voi olla useampia eri puolilla salia). Sokko ja hänen parinsa sopivat koodikielen keskenään. Koodikielen avulla pari auttaa sokkoa liikkumaan salissa. Koodikieli ei saa olla puhuttua kieltä, vaan esim. taputus tarkoittaa eteenpäin, vihellys on seis ja olkapäälle taputus tarkoittaa, että käännytään sinne suuntaan. Koskettaa siis saa, muttei taluttaa perille. Puhuminen on myös kiellettyä. Pari taluttaa sokon ensin aloituspaikalle ja leikki alkaa opettajan annettua aloitusmerkin. Kun sokko on päässyt perille, voidaan katsoa, mistä hän lähti ja vaihdetaan sama tehdään toisinpäin.

LOPPULEIKKI / -PELI: "Ilmapallopeli"

n. 10 min

Kaksi joukkuetta kuljettaa ilmapalloa käsin koskettamalla kohti maalia. Maali on esim. tietty alue seinällä, johon ilmapallon tulee koskea. Palloa ei saa ottaa käteen, vain pompauttaa sormilla. Jos pallo putoaa, se tulee nostaa sieltä sormilla tökkien. Tarkoitus on yrittää tehdä maali syöttemällä palloa oman joukkueen kesken kohti maalialuetta. Aloitus keskeltä opettajan heittämällä pallon ilmaan. Pelejä muodostetaan mahdollisuuksien mukaan useampi, jotta joukkueet ovat pienemmän ja kaikki saavat juosta ja hyppiä pallon perässä!

2. OHEISHARJOITTELUTUNTI: Temppuja ja taitoja

Tunnin tavoite: Monipuolinen motoristen taitojen kehittäminen tasapainoon keskittyen.

ALKULÄMMITTELY: ”Toimittajat” n. 5 min

Oppilaat levittävät ensin eri puolille salia sanomalehden palasia. Sitten oppilaat eli toimittajat saavat vapaasti juosta jutun aiheita etsimässä, kunnes pilli soi. Pillin soidessa pitää jokaisen etsiä sanomalehti, jossa hänen juttunsa voitaisiin julkaista. Päätoimittaja antaa kuitenkin aina pillin soidessa myös ohjeita, miten jutut tällä kertaa voidaan julkaista esim. Yhdellä jalalla seisten, vain peppu lehteä koskien, kaksi kättä ja yksi jalka lattiassa...

TASAPAINOILUA: n. 30 min

1. Temppurata

- tasapainoilu voimistelupenkillä hernepusit pään päällä / käsivarsilla kävellen ja kyykyssä käyden, yhdellä jalalla seisten, vaakaa tehden
- kuperkeikkamatto (alamäkeen tehty kuperkeikka + tavallisia)
- kiipeäminen puolapuilla kokeillen nostaa ilmaan joko yksi jalka tai käsi tai molemmat
- viivaa pitkin kyykykävely ja / tai viivaa pitkin varpailla kävely
- loikat esim. hernepusilta toiselle
- hyppy esim. arkun päältä pehmeälle patjalle

2. Pariakrobatiaa

- parin kanssa käsi kädessä vastakkain, varpaat yhteen ja kädet ihan suoriksi
- sama irroittaen jommat kummat kädet / yhdellä jalalla / yhdellä jalalla ja yhdellä kädellä
- parin kanssa selät vastakkain, yhdessä käynti kyykyssä ja paluu takaisin seisomaan
- selät vastakkain istuminen ja toinen jalka eteen
- parin kanssa otsat vastakkain, jalat mahdollisimman kauas toisistaan

3. Kisailu yhden jalan seisonnassa silmät kiinni

- toinen jalka ylös, siitä kädellä kiinni ja silmät kiinni. Ensimmäinen kisa oman parin kanssa, sitten naapurin parin (ja vaikka vielä seuraavankin naapurin)

4. Viivalla kukkotappelu

- Jatketaan ed. Kisasta jääneen parin kanssa kisailua etsien jokaiselle oma viivan pätkä salista
- Molemmat asettuvat viivalle kyljittäin eli varpaat eri suuntiin leveään asentoon ja yrittävät horjuttaa toista viivalta pienillä tönäisyillä, harhautuksilla, työntämällä...
- Parin kanssa asento ja saa naurattaa, kumpi ensin koskee maahan
- valitaan parin kanssa yhdessä joku vaikea asento, jossa ollaan kasvot vastakkain
- Molemmat saavat naurattaa toisiaan, mutta se kumpi ei pysy asennossa, häviää kisan
- Kepin / kartion tasapainoilu käden / jalan päällä
- keppi tai kartio nurinpäin tms. asetetaan kämmenelle ja yritetään saada se pysymään mahdollisimman pitkään siinä pystyssä oman kehon liikkeitä säätelemällä.
- Samaa voidaan kokeilla myös jalkapöydän päällä

LOPPULEIKKI / -PELI ”Valokuvaushippa” n. 10 min

1 - 3 oppilasta valitaan (esim. Punapaitaiset) valokuvaajiksi, jotka kuvaavat lehden kuvia. Muut juoksevat karkuun tietyllä alueella. Kun valokuvaaja saa kiinni, tulee jähmettyä johonkin oma keksimäänsä asentoon, jossa tulee pysyä täysin liikkumatta niin kauan, kunnes joku toinen tulee eteen ja tekee täsmälleen samanlaisen asennon ja pelastaa näin jähmettyneen.

3. OHEISHARJOITTELUTUNTI: Ryhmässä rymyten ja rauhoittuen

Tunnin tavoite: Ryhmässä liikkuminen ja ryhmän liikkuminen eri tavoin (pohjustaen osin muodostelmaluistelutunteja jäällä)

ALKULÄMMITTELY: ”Sammakot suolla”

n. 5 min

Kaikki oppilaat eli sammakot hyppivät tai liikkuvat sovitulla tavalla ympäri salia eli suota. Eri puolille salin lattiaa on laitettu paperilappuja mättäiksi, joissa on esim. kirjaimia tai muita kuvioita. Opettajan annettua merkin (vihellys tai musiikin loppuminen) kaikki sammakot etsivät itselleen kuivan mättään ja muodostavat siellä olevan kuvion tai kirjaimen yhdessä muiden samalle mättäälle tulleiden sammakoiden kanssa. Tämän jälkeen jatketaan liikkumista ympäri salia. Lopuksi mättäät kerätään opettajalle niin, että oppilaat, jotka jäävät mättäälle kuljettavat paperilapun opettajan luokse kaikki yhdessä koskematta siihen käsillä.

RYHMÄSSÄ JA RYHMÄNÄ:

n. 30 min

1. Parihippa

Muodostetaan pareja esim. valiten samalle mättäälle viimeisellä kerralla saapuneista joku pariiksi. Yksi tai useampi pari valitaan hippapariksi, joka ottaa toisia kiinni. Muut juoksevat karkuun. Kiinnijäänyt pari pysähtyy ja tekee kolmen kierroksen pyörähdysten vastakkain molemmista käsistä kiinnipitäen (varpaat lähes vastakkain, kädet suorina) ja saa jatkaa tämän jälkeen leikkiä. Kaikki parit – myös hippaparit - liikkuvat sovitulla tavalla hipan aikana (esim. käsi kädessä, peräkkäin juosten). Hippaa voidaan soveltaa vaikeampana myös isompina ryhminä liikkuen.

2. Hyppynarukuviot

Muodostetaan n. 4 – 5 hengen ryhmiä ja jokaiselle ryhmälle annetaan pitkä hyppynaru. Hyppynarusta otetaan käsillä kiinni ja yritetään keksiä mahdollisimman monta erilaista kuviota (ympyrä, kolmio, neliö, tähti...) , joka voidaan yhdessä muodostaa hyppynarun avulla. Kokeillaan onnistuuko kuvio pysymään ehjänä, jos ryhmä yrittää liikkua salin toiseen päähän. Onnistuuko sama juosten?

3. Hernepussiviesti

Samat ryhmät jatkavat. Opettaja antaa joka ryhmälle hernepusseja joukkueen jäsenten lukumäärän + 3 verran. Esimerkiksi 4 hengen ryhmälle siis 7 hernepussia. Oppilaiden tehtävänä on kuljettaa hernepussit tietyn viivan taakse niin, että hernepusseihin ei saa kuljettaa käsin, vain pussin laittamisessa paikoilleen voi käsin auttaa, ja jokaisen kuljetustavan täytyy olla erilainen. Pusseja saa kuljettaa useamman kerralla, mutta jokaisen ryhmäläisen täytyy kuljettaa ainakin yksi pussi. Nopeimmin hernepussit viivan taakse saanut joukkue voittaa. Hernepusseja ei saa heittää!

4. Paripeili

Parit valitaan vaikkapa viereisestä joukkueesta. Parit asettuvat lähemmäksi vastakkain ja nostavat kämmenten eteen. Parien kämmenten väliin jätetään n. 10 – 15 cm ilmarako. Toinen pareista johtaa ja toinen seuraa. Tarkoituksena on liikuttaa kämmeniä rauhallisesti ikään kuin peilin pinnalla ja nähdä oma liikkeensä peilinä parin tekemänä. Opettaja antaa aloitusmerkin tai laittaa taustalle rauhallista musiikkia. Opettaja myös määrittelee kumpi pareista aloittaa johtajana ja antaa merkin, kun rooleja vaihdetaan. Parit kannattaa sijoittaa samansuuntaisesti salissa.

LOPPULEIKKI / -PELI ”Rauhoittuminen ja rentoutuminen”

n. 10 min

Tehdään oppilaista kaksi piiriä. Edellisen harjoituksen pareista toinen asettuu sisäpiiriin ja toinen ulkopiiriin. Sisäpiiriläiset istuvat lattialle ja laittavat silmät kiinni. Ulkopiiri kävelee sisäpiirin ympärillä opettajan antaman merkin mukaisesti tai kunnes musiikki loppuu. He pysähtyvät ja piirtävät jotain mukavaa kohdalle sattuneen parin selkään. Lopuksi piirros pyyhitään pois eli sivellään koko kämmenellä selkää ylhäältä alas. Samaa toistetaan muutaman kerran ja osia vaihdetaan.

4. OHEISHARJOITTELUTUNTI: Pelivälineen käsittelyä

Tunnin tavoite: Harjoitella syöttämistä ja syötön vastaanottamista erilaisilla välineillä. Harjoitella myös pelivälineen kuljetusta ja kokeilla myös eri pelivälineiden poisottoa toisen kuljettaessa.

ALKULÄMMITTELY: ”Pallohai”

n. 5 min

Saliin otetaan paljon sählypalloja. Jokainen yrittää etsiä itselleen pallon. Ne oppilaista, jotka eivät löydä omaa palloa, jäävät pallohaiksi eli yrittävät ryöstää palloja muilta. Pallon saa ottaa vain sählyn sääntöjen mukaisesti eli esim. toisen pelaajan mailan lyöminen tai toisen pelaajan töniminen ei ole sallittua. Kaikki muut oppilaat yrittävät kuljettaa palloaan ympäri salia pitäen samalla silmällä ”pallohaita”.

SYÖTELLÄÄN:

n. 30 min

1. Miten mailasta pidetään kiinni?

- Kysellään oppilailta ja pyydetään näyttämään, miten he pitävät mailaa kädessään.
- Kysytään mitä hyötyä on pitää mailasta yhdellä kädellä kiinni ja mitä hyötyä on pitää siitä kahdella kädellä kiinni.
Opettaja voi vielä näyttää mailaoitteen, ylempi käsi ja alempi käsi. (Mailasta pidetään syötettäessä kahdella kädellä kiinni. Käsien etäisyys on oppilaan hartioiden väli.)

2. Syöttely kaverin kanssa paikalla

- Syötellään ensin paikallaan pareittain opettajan kerratessa syöttelyn perussääntöjä (kaksi kättä, syötön saatto, vastaanotto mailalla mukailien pallon liikettä).
- Syöttelyä parin kanssa siten, että syötettyään pallon pari yrittää ehtiä tehdä välissä jonkun open antaman tempun. Tarkoitus pidentää välimatkaa oppilaiden tuntuman mukaisesti, että tempun ehtisi tehdä.
 - Syöttö + kyykyssä käynti
 - Syöttö + istuminen lattialle
 - Syöttö + pyörähdys ympäri
 - Syöttö + mailan heitto ilmaan
- Syöttelyä toinen käsi yläkätenä eli heikommalta puolelta
- Jokaisen syöttelyharjoituksen väleissä vaihdetaan pareja esim. pyörittämällä toista puolta yhden askeleen eteenpäin

3. Viesti erilaisilla välineillä kuljettaen

- Oppilaat jaetaan 4 – 5 hengen joukkueisiin
- Otetaan 4 tai 5 erilaista pelivälinettä / joukkue
 - Esim. sulkapallomaila, - pallo, sählymaila, -pallo, kori-, jalka-, lentopallo
- Oppilaat saavat valita kuka kuljettaa mitään, mutta kaikki pelivälineet tulee kuljettaa viestialueen toiseen päähän ja juosta sitten takaisin
- Sama viesti toistetaan niin, että oppilaiden tulee keksiä uusia tapoja kuljettaa samat välineet eli sählypalloa ei saa kuljettaa sählymailalla eikä jalkapalloa jaloilla.

4. Syöttöpelinä

Pienaluepeliä 3-4 pelaajan joukkuein. Lajia voidaan välillä myös vaihtaa esim. niin, että käynnistetään kolmen lajin (sähly, jalkapallo, koripallo) pelit yhtä aikaa ja vähän ajan kuluttua oppilaat vaihtavat keskenään paikkoja. Alueet merkitään ja rajataan tötillä. Alueen sisällä liikkuminen on vapaata. Pelin tarkoituksena on saada 3 -5 (määrä valitaan oppilaiden osaamisen mukaan) perättäistä syöttöä ilman, että vastustajat koskevat välillä pelivälineeseen. Muistutetaan oppilaita eri pelien syöttötavoista. Isompien oppilaiden pelissä pelivälinettä saa kuljettaa syöttöjen välillä, pienemmät voivat pelata ilman kuljetusta. Maalin (=3- 5 syöttöä) jälkeen luovutetaan peliväline vastustajille.

LOPPULEIKKI: ”Loppurauhoittuminen”

n. 10 min

Kaikki menevät makaamaan lattialle selälleen ja sulkevat silmänsä. Ensin nostetaan kädet kohti kattoa. Mietitään joku tosi kiva juttu, mistä on tänään tullut hyvä mieli ja kirjoitetaan se sitten käsillä ilmaan. Ensin kirjoitetaan normaalisti, sitten mahdollisimman suurin kirjaimin ja lopuksi mahdollisimman pienin kirjaimin mahdollisimman nopeasti. Sama tehdään nostaen jalat ilmaan ja kirjoittaen jaloilla. Nyt vain mietitään, miltä tuntui tällä tunnilla ja kirjoitetaan se samalla tavalla kuin käsilläkin. (Harjoitusta voidaan varioida ja vaikeuttaa esim. kirjoittamalla kantapäillä, varpailla, kyynärpäillä...)

5. OHEISHARJOITTELUTUNTI: Pelikäsitystä pienpeleinä

Tunnin tavoite: Soveltaa opittuja pelivälineen hallintataitoja (kuljetus, syöttö...) pelitilanteisiin pienpeleissä.

ALKULÄMMITTELY: ”Pallosota”

n. 5 min

Salin (tai viivojen) keskelle asetaan iso pallo (jumppapallo toimii hyvin). Oppilaat jaetaan kahteen ryhmään eri puolille palloa viivojen taakse. Matkaa isoon palloon 5 – 15 metriä oppilaiden taidoista riippuen. Oppilaille annetaan palloja, joilla he saavat heittämällä yrittää liikuttaa keskellä olevaa isoa palloa. Palloja molemmille joukkueille yhtä paljon. Vihellyksestä oppilaat saavat alkaa pommittaa isoa palloa ja tarkoituksena on saada iso pallo siirtymään vastapuolen joukkueen viivan taakse. Pommituspalloja voi hakea viivan etupuoleltakin, mutta tällöin ei saa olla heittojen tiellä eikä sieltä saa heittää eikä koskea muihin kuin hakemaansa palloon. Pommituspalloina toimivat hyvin esim. pehmeät voimistelupallot.

PELAILLAAN:

n. 30 min

1. Ryöstäjä-leikki (syötön kertaus)

Oppilaat ovat 3 – 4 hengen ryhmissä. Yksi oppilaista jää ryöstäjäksi ja yrittää katkaista muiden syöttämän pallon. Muut syöttelevät piirissä tai pareittain toisilleen. Kun ryöstäjä saa katkaistua syötön osumalla palloon (ei tarvitse saada haltuun), pallon syöttäjä tulee ryöstäjäksi.

2. Sähly-pienpeli 3 vs. 3 tai 4 vs. 4s

Jatketaan samoissa ryhmissä, jos mahdollista. Muodostetaan muutama pienpelialue saliin esim. rajaamalla alueet kumolleen käännetyillä voimistelupenkeillä.

Pelataan sählyn säännöin pienpeliä pieniin maaleihin tai tötisiin. Poikkeussääntönä se, että palloa ei saa tällä kertaa kuljettaa lainkaan.

Samanlainen pienpeli, mutta poikkeussääntöä muutetaan niin, että nyt pallon on käytävä jokaisella pelaajalla ennen kuin maali voidaan hyväksyä. Nyt palloa saa kuitenkin kuljettaa. Isommille oppilaille peliä voidaan vaikeuttaa siten, että maali pitää tehdä tämän lisäksi vielä suoraan syötöstä.

3. Yhden käden peli

Joukkueita voidaan vaihtaa välillä esim. joukkueen vanhimman pelaajan siirtämisellä vastapuolen joukkueeseen. Jatketaan periaatteessa samanlaista peliä, mutta nyt poikkeussääntönä on, että kuljettaa saa vain niin, että vain toinen käsi mailassa. Varotaan kuitenkin korkeita mailoja!! Edellisiä poikkeussääntöjäkin voidaan pitää voimassa pelaajien taitotasosta riippuen.

LOPPULEIKKI / -PELI ”Mailavenyttely ja limbokisa”

n. 10 min

Otetaan mailat käteen ja keksitään yhdessä erilaisia venyttelyliikkeitä mailaa hyväksikäyttäen. (kylkivenyttely maila ylhäällä, selän venyttely mailaan edessä nojaten...)

Lopuksi notkeat pelaajat voivat limboilla mailojen alitse. Opettaja ja mahdollisesti joku avustajaoppilas pitävät mailaa porttina, jonka alitse halukkaiden osallistujien tulee limboilla eli kulkea mailan alitse siihen osumatta ja etuperin liikkuen pää viimeisenä. Mailaa lasketaan joka kierroksella alemmas. Opettaja voi ilmoittaa, mikä on alin korkeus ja kaikki sen alittaneet ovat kisan voittajia yhteistuloksella, jottei kisa veny liian pitkäksi.