



Lumileikki- ja liikuntatreffit

perheille joka kuukauden eka lauantai klo 10-11

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE



Lumileikkejä liikuntatreffeille

LUMINEN FORMULARATA

Sovitaan formularatareitti pihamaalle tai tallataan se lumeen. Lapsi kurvailee "kuskina" ja aikuinen seuraa pitäen lasta olkapäistä kiinni. Jokainen perhe voi keksiä myös oman reitin, mutta muistetaan väistellä, että vältetään kolareilta.

LOHIKÄÄRME LUMELLA

Aikuiset ja lapset liikkuvat pareittain käsi kädessä. Yksi pari on lohikäärmeperi, muut ovat karkulaisia. Lohikäärmeperi on rajatun alueen, esimerkiksi hiekkalaatikon, keskellä. Karkulaisparit juoksenteleivät lähellä. Kun lohikäärmeperi huutaa: "Tulta!" se lähtee tavoittelemaan karkulaisia. Lohikäärmeperin kosketuksesta vuoro vaihtuu.

TULKAAHAN TÄNNE LUMIHIUTALET

Rajataan pihasta melko tasainen alue, esimerkiksi aidasta aitaan. Asetutaan riviin alueen toiseen reunaan. Perheet ohjaavat leikkiä vuorotellen. Ensimmäinen ohjaajaperhe kutsuu muita: "Tulkaahan tänne lumihutaleet!" Muut leikkijät kysyvät: "Millä tavalla?" Leikinohjaajat vastaavat "Hyppien!" ja kaikki hyppivät alueen toiseen reunaan. Seuraava perhe ohjaa leikkiä toisella liikkumistavalla jne.

PIKKUPEIKKOHIPPA

Valitaan muutama aikuinen ja lapsi hipoiksi. Hipat ovat isoja peikkoja, jotka ottavat muita kiinni. Hipan kosketuksesta jäädään paikoilleen kyykkyyyn ja laitetaan kädet "peikonkorviksi". Kiinni jääneen kaverin voi pelastaa taputtamalla hellästi "peikonkorvia" ja kuiskaamalla "Olet vapaa!" Pelastamisen aikana molemmat ovat turvassa.

JÄNIS-ORAVA-KETTU

Sovitaan kolme paikkaa, joissa tehdään eläintemppeja. Jänispaikalla lapset piiloutuvat aikuisten taakse, oravapaikalla lapset kiipeävät aikuista pitkin ja kettupaikalla tehdään polvivaaka (konttausasennossa nostetaan toinen jalka taakse ilmaan.) Yksi leikkijä toimii leikinjohtajana. Hän huutaa vuorotellen "Jänis!" "Orava!" tai "Kettu!" ja leikkijät juoksevat eri paikoille tempuillemaan. Leikinjohtajaa vaihdetaan usein.