



PINGVIINI- LUISTELUKOULU

LUISTELUKOULUPAKETTI
TÄHTIDIPLOMI 3

KÄYTTÖOHJE

Luistelukoulupaketti sisältää 12 valmiiksi suunniteltua harjoitustuntia. Yksi tunti on lähtökohtaisesti yksi harjoitusviikon kerta. Luistelijalla voi olla myös muita harjoituskertoja viikossa, jotka suunnitellaan erikseen.

Tunnit rakentuvat tarinaan, joka kuljettaa tuntia harjoitteesta toiseen. Mikäli ohjaat vanhempia nuoria tai aikuisia, suosittelemme vapaasti soveltamaan tarinaa, jotta se on luistelijoille innostava ja mielekäs. Kaikenikäiset luistelijat hyötyvät mielikuvista ja välineet tuovat monipuolisuutta tuntiin.

Suosittellemme, että ohjaajana kirjaat tukisanoja tarinasta itsellesi muistiin, jos et muista tunnin tarinaa kokonaan ulkoa. Tarkoitus ei ole, että joudut tunnin aikana lukemaan koko tarinan paperista.

Huomioi ohjaajana välineiden tarve, jotta välineet riittävät jokaiselle ryhmälle! Tunteihin suunniteltuja välineitä saa ja kannattaa soveltaa, mikäli välineitä ei ole sellaisenaan saatavilla.

Tutustu tunnin sisältöön etukäteen ja pohdi, kuinka paljon aikaa aiot käyttää kullekin tehtävälle tulevilla tunneilla.

Tuntien sisällön harjoitukset koostuvat eri osioista, jotka toistuvat tunneilla.

Aloitus

- Ohjatun toiminnan tulee käynnistyä mahdollisimman nopeasti. Ohjaajien tulee sopia rooleista ja seuran omasta aloitustavasta jo kauden alussa.
- Pienryhmässä tai kaikkien jäällä olevien kanssa tehtävä vauhdikas aloitus.
- Tervehdys, tarinan aloitus ja tunnelmaan virittäytyminen

Kertaus

- Tuttujen taitojen reipastahtinen toisto, jolla kehitetään laatua
- Mikäli joudut ohjaajana karsimaan tunnin sisältöä, valitse kertaus asioista sinun ryhmällesi tärkeimmät ja sovelta tarinaa.

Harjoiteltava uusi asia

- Tunnin päätavoite, johon pureudutaan tarkasti.
- Tunnin tärkein osio, ohjaajana huomioi, että tälle on varattu riittävästi aikaa!

Leikki

- Leikillinen harjoitus, jossa opittuja taitoja sovelletaan.
- Huolehdi, että leikit mahtuvat tuntiin.

Musiikkiluistelu

- Ohjattu luistelu musiikin tahtiin; kesto noin 2 minuuttia.
- Seurassa on hyvä sopia musiikkiluistelulle vakioaika ja soittaja
- Musiikkiluistelun jälkeen voidaan jatkaa harjoittelua, jos jokin asia on jäänyt kesken.

Lisätehtävä

- Lisätehtävä eli "porkkana", jonka voi lisätä tuntiin, jos kaikkien muiden harjoitteiden jälkeen jää aikaa
- Lisätehtävän voi sisällyttää tuntiin viimeisenä tehtävänä tai esimerkiksi ennen musiikkiluistelua.

Lopetus

- Tunti lopetetaan aina kokoamalla ryhmä yhteen, kiittämällä ja toivottamalla, että nähdään taas pian!

Harjoitteet on kuvattu seuraavasti:

Tunti nro: Tunnin teema

Tunnin tavoiteliike

Harjoite nro: Harjoitteen sisältö ja liikkeet

harjoituksen osio

"Tarina."		
Ohje harjoitteluun	Muoto harjoituksen toteutukseen	Välineet ja musiikki

Tunneilla hyödynnetään seuraavia muotoja

Aloituskari

- tunti alkaa lasten kanssa jääkiekkoympyrän kaarelta

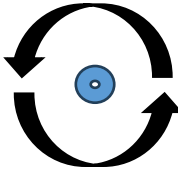
Soikio

- tötteröt alueen päissä
- tussilla piirretty kaarre
- muista molemmat suunnat



Oma paikka

- oman tötterön ympäri
- muista molemmat suunnat

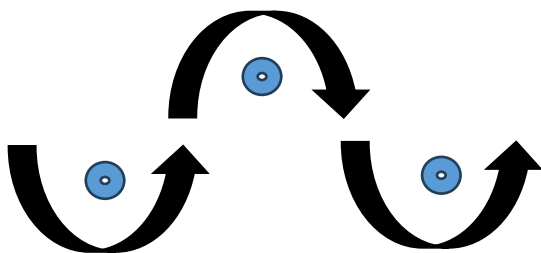


Suihkulähde

- keskeltä edeten
- reunoilta takaisin



Serpentiini



TUNTI 1: RETKEILIJÖIDEN AARREJAHTI*Kaatuminen ja ylös nouseminen***Harjoite 1: Lämmittely musiikkiin****aloitus**

<i>"Rohkeat retkeilijät ovat löytäneet aarrekartan. He päättävät lähteä seikkailulle aarrejahtiin, mutta ennen kuin he voivat lähteä tulee heidän lämmitellä jumpaten."</i>		
- laulun sanojen mukaisesti kosketus ruumiinosiin	oma paikka tai vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	musiikki (Jumppalaulu, Fröbelin palikat)

Harjoite 2: Kaatuminen ja ylös nouseminen vaiheittain**harjoiteltava uusi asia**

<i>"Aarrekartta osoittaa reitin aarteen luokse kulkevan valtavan jäätikön yli. Retkeilijät astuvat jäätikölle, mutta se on liukas ja he eivät pysy pystyssä."</i>		
- ohjaajan esimerkkiä seuraten kaatumisen ja ylös nousemisen harjoittelu	aloituskaari	

Harjoite 3: Liikkuminen ja liukuminen eteen- ja taaksepäin**kertaus**

<i>"Retkeilijät etenevät jäätiköllä varovasti, mutta joutuvat joskus perääntymään ja myös liukuvat jäätiköllä."</i>		
- retkeilijöiden jalkojen täytyy nousta irti jäätiköltä - jäätikköä tömistellään, jotta se kestää - liukussa tulee olla täysin paikallaan -> ohjaaja valitsee ryhmälle sopivat liu'ut	alueen keskelle tehty iso jäätikköalue, jonka puolelta toiselle mennään	tussi

Harjoite 4: Kahden jalan hyppy vauhdista**kertaus**

<i>"Voi ei, jäätikössä on halkeamia, joiden yli täytyy päästä. Mitä voidaan tehdä?"</i>		
- lapset voivat etsiä itselleen jäätiköltä oman halkeaman, jonka luona hyppäävät tai vaihtoehtoisesti alueella voidaan liikkua halkeamalta toiselle	jäätikön keskelle piirretty halkeamia, joiden yli täytyy hypätä, myös muita alueen viivoja voi käyttää	tussi

Harjoite 5: Aarteet: Esineen poimiminen ja liikkuminen jäällä valitulla tyylillä**leikki**

<i>"Retkeilijät pääsevät jäätikön yli ja löytävät aarrearkkuja. Aarrearkut ovat täynnä aarteita ja kaikki aarteet täytyy kerätä aarrearkusta talteen omaan kassiin."</i>		
- tehtävässä aarteita voi liikuttaa myös jaloilla kuljettaen ja potkaisten - liikkumistyyliä on hyvä vaihdella (esim. piparkakut)	aarrearkut (esineet piirroksen, naruymyrän tai vanteen sisässä) eri puolilla aluetta ja viedään esineet esim. alueen keskelle tai toiseen päähän	esineet: hernepusit, pallot tmv. vanteet, naru tai tussi

Harjoite 6: Pyörähdys kahdella jalalla**kertaus**

<i>"Kaikki aarteet on saatu mukaan ja seuraavaksi pitäisi löytää tie takaisin kotiin. Kartta ja kompassi ovat kuitenkin menneet aivan sekaisin ja retkeilijät pyörivät vimmatusti ympäri."</i>		
- esine kädessä on kartta / kompassi ja se halataan pyöriessä talteen - lapselle voi piirtää oman kompassipaikan, jolla tekee pyörimistä tai vaihtoehtoisesti alueella voidaan liikkua piirrokselta toiselle	oma paikka	esine tussi

Harjoite 7: Kadonneet aarteet: Liikkuminen jäällä valitulla tyylillä ja pyörähdys kahdella jalalla**leikki**

<i>"Retkeilijöiden pyörteessä myös aarteet ovat levinneet hujan hajan ja piiloutuneet. Aarteet täytyy etsiä niiden piiloistaan."</i>		
- lapset liikkuvat vapaasti jäällä, kun ohjaaja huutaa "aarre" luistelijat etsivät tötsän ja kurkkaavat, löytyykö sen alta piilosta aarre - jos aarre löytyy, se viedään alueen keskelle aarrekassiin ja jos aarretta ei löydy, tulee tehdä pyörähdys kahdella jalalla	esineet tötsien alla ympäri aluetta, aarrekassi keskellä, vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	tötsät esineet vanteet, naru tai tussi

Harjoite 8: Liikkuminen ja liukuminen eteenpäin**musiikkiluistelu**

<i>"Aarteet ovat vihdoin mukana retkeilijöillä ja ensimmäisenä heidän tulee ylittää jäätikkö matkalla takaisin kotiin. Musiikin tahtiin retkeilijät selviävät jäätikön yli."</i>		
- melodialla liikutaan vapaasti alueella - kun musiikista kuuluu vain rytmiä, on jäätiköllä liukas kohta ja voi vain liukua	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	musiikki (Sykkivät Sydämet: Tasamaan Tane, Kari Mäkiranta)

Harjoite 9: Radassa alkeisluistelu eteen- ja taaksepäin, liukuminen eteenpäin ja hyppy vauhdista**lisätehtävä**

<i>"Retkeilijät seuraavat aarrekartan avulla reittiä takaisin kotiin. Jäätikön jälkeen mutkainen ja kuoppainen polku johdattaa retkeilijät takaisin kotiin."</i>		
- rataa on hyvä kiertää eri suuntiin - samaa tehtävää voi olla rinnakkain kaksi "kaistaa", jotta luistelijat pääsevät ohittamaan toisensa	rata kiemurtelee eri suuntiin ja radassa on vuorotellen eri tehtävät	tussi

TUNTI 2: PEIKKOJEN LELUKAUPPA*Polven jousto***Harjoite 1: Lämmittely musiikkiin, polvien jousto ja kävely ympäri****aloitus**

<i>"Peikkojen suuri lelukauppa avautuu tänään! Peikot tarvitsevat apulaisia järjestämään leluja ja pitämään huolta, etteivät kaupan lelut karkaa. Olemme kaikki peikkoapulaisia ja ennen lelukaupan aukaisua herätämme peikot aamujumpalla."</i>		
- laulun sanojen mukaisesti tehtäviä - "peikko jumppaa ennen aamupuuroa" -kohtaan voi valita liikkeen, joka tehdään kädet lauletuksessa paikassa - pehmolelu voi olla lapsen käsissä, jolloin se kulkee mukana eri puolilla tai vaihtoehtoisesti katsoa vierestä jäältä	aloituskaari	musiikki (Peikkolan aamujumppa, Fröbelin palikat)

Harjoite 2: Piparkakut eteenpäin ja taaksepäin liukuminen ja liikkuminen**kertaus**

<i>"Lelut täytyy saada paikoilleen hyllyille. Mutta varastossa on niin täyttä, että siellä täytyy peruuttaa, ettei törmää muihin peikkoihin."</i>		
- peikkojen isot töppöset tömistelevät liikuttaessa - työnnetään laidasta vauhtia ja jatketaan liikkumista taaksepäin	pehmolelut viedään alueen keskeltä reunalle eteenpäin ja palataan takaisin keskelle taaksepäin laidasta työntäen	pehmolelut

Harjoite 3: Liukuminen eteenpäin**kertaus**

<i>"Lelukaupan lattialle on kaatunut vettä ja se on todella liukas. Peikot liukuvat lelukaupan lattiaa pitkin vauhdilla."</i>		
- otetaan kova vauhti ja liu'utaan kahdella jalalla valitussa asennossa - pehmolelu voi olla käsissä edessä tai ylhäällä	soikio	pehmolelut

Harjoite 4: Polvien jousto**harjoiteltava uusi asia**

<i>"Peikkoapulaiset löytävät liukuessaan hissien, jonka avulla pääsevät lelukaupan eri kerroksiin. Hissi tempuilee menen jatkuvasti ylös ja alas."</i>		
- ohjaaja näyttää meneekö hissi ylös vai alas - kun hissi menee ylös, nousetaan suorille jaloille - kun hissi menee alas, joustetaan polvista	oma paikka	

Harjoite 5: Hyppy kahdella jalalla vauhdista**kertaus**

<i>"Joku ilkimys on käynyt virittämässä ansoja kaupan yläkerran lattialle. Peikkojen täytyy hyppiä ansojen yli."</i>		
- hypäämiseen mukaan polvien jousto - alueelle piirretty ansoja, joiden yli täytyy hypätä	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	tussi

Harjoite 6: Pallon potkaisu**harjoiteltava uusi asia**

<i>"Peikkojen hyppyjen töminässä osa palloista on lelukaupassa tippunut lattialle. Peikkojen täytyy potkaista pallot takaisin lelukoriin."</i>		
- harjoitellaan ensin omalla paikalla pallon potkaisua jalan sisäsyryjällä - lähdetään liikkumaan niin, että lapset valitsevat aina kerrallaan yhden pallon, jonka potkivat sille osoitettuun paikkaan	pallot ympäri aluetta, pallojen piirretty lelukori laidalla	pallot tussi

Harjoite 7: Vartijapeikkohippa: Liikkuminen jäällä valitulla tyyllillä ja polvien jousto**leikki**

<i>"Yksi pallo osuu isoon leluhyllyyn ja kaikki lelut siitä karkaavat. Vartijapeikko yrittää saada lelut kiinni ja kun vartijapeikko saa kiinni, hän lukitsee lelun yläkertaan. Vain toinen lelu voi pelastaa yläkerrasta."</i>		
- vartijapeikon (=hippa) saadessa kiinni pysähtyy lapsi paikalleen seisomaan - toinen lapsi pelastaa koskettamalla ja kiinni jäänyt tekee polven jouston päästen hissillä takaisin alakertaan	koko alue	pehmolelut

Harjoite 8: Liikkuminen jäällä valitulla tyyllillä ja polvien jousto**musiikkiluistelu**

<i>"Yhtäkkiä lelukaupassa alkaa soimaan musiikki, joka herättää vieteriukon henkiin. Kun vieteriukko kuulee nimensä, hän esittelee innoissaan vietereitään."</i>		
- kun musiikissa lauletaan "vieteriukko", lapset tekevät polvenjoustoja	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	musiikki (Vanha vieteriukko, Fröbelin Palikat)

Harjoite 9: Radassa piparkakut eteenpäin, liikkuminen taaksepäin, liukuminen eteenpäin ja hyppy vauhdista, polvien jousto ja pallon potkaisu**lisätehtävä**

<i>"On jo tullut myöhä ja peikkojen lelukauppa täytyy sulkea. Apulaiset kiertävät kaupan ympäri ja tarkistavat, että kaikki tavarat ovat paikoillaan."</i>		
- pujotellaan lelujen seassa = piparkakut - peruutetaan ahtaasta hyllyn välistä - lattialla onkin vielä vettä = liu'utaan - hypätään lelulaatikoiden yli - käydään alakerrassa = polvien jousto - potkaistaan alakerran pallot paikoilleen	koko alueen kattava rata, ohjaaja määrittää radan tehtävien järjestyksen	pallot tötsät tussi

TUNTI 3: ELÄINPUISTON TANSSIT*Liikkuminen eri suuntiin***Harjoite 1: Liikkuminen jäällä valituilla tyyleillä ja pallon potkaisu****aloitus**

<i>"Tänään lähemme vierailemaan eläinpuistossa. Siellä on kuulemma tanssit! Tarvitsemme mukaan eväitä. Pakataan kaikki eväät yksi kerrallaan näihin säkkeihin."</i>		
- toiselle reunalle on viety erilaisia välineitä eli eväitä - ohjaaja kertoo tavan, jolla eväs haetaan yksi kerrallaan säkkiin eli vanteen sisään alueen toiselle reunalle ryhmälle jo tutuilla tavoilla, esim. piparkakuilla, mutkitteluilla, kaarteluilla, taaksepäin luistelulla - pallo tuodaan luistimen sisäsyryllä potkaisemalla	koko alue	vanteet tai tussilla piirretyt ympyrät esineet: tötsät, pallot, hernepusit, pehmolelut, hiekkalelut tmv.

Harjoite 2: Mutkittelut eteen- ja taaksepäin ja kävely sivuttain**kertaus**

<i>"Täältä alkaa polku. Seurataan sitä! Muista hissipolvet! Tässä kohtaa on pieniä muurahaisia. Varotaan niitä ja kävellään vain varpailla. Hops, tässä onkin liikennemerkki, joka kertoo, että tällä osuudella voi liikkua vain takaperin. Ja tässä on silta, joka pitää ylittää sivuttain kävelemällä."</i>		
- tussiviiva kulkee luistinten välissä - jokaisessa mutkassa mene hissipolvilla alas-ylös	pitkä jyrkästi mutkitteleva tussiviiva, joka voi välillä tehdä kokonaisia silmukoita, pieniä pisteitä yhteen kohtaan	tussi

Harjoite 3: Kyykkyliuku, marssiminen, kahden jalan hyppy vauhdista ja ristiin astuminen kertaus

<i>"Saavumme eläinpuistoon! Sukelletaan portista sisään ja lähdetään tapaamaan erilaisia eläimiä. Mietitään yhdessä, miltä ne näyttävät ja miten ne liikkuvat."</i>		
- ohjaaja ja apuohjaaja vastakkain kädet yhdessä voivat muodostaa portin, jonka ali liu'utaan rekkaliu'ussa (portin voi tehdä myös kahden tuolin selkänöjien yli ripustetulla kankaalla) - ponit: jäätä koputtelevaa marssia paikalla, eteen, taakse, sivulle ja ympäri - puput: hyppäävät tasatassuin ensin paikalla, sitten eteenpäin ja riemuissaan myös ympäri - hylje: laitetaan jalat paikalla ristiin ja yritetään uskaltaa tehdä mahdollisimman iso pyrstö hylkeelle	omalla alueella omat pisteet eri eläimille	tötsät tai tussi

Harjoite 4: Leijonan häntä -hippa: Alkeisluistelu**leikki**

<i>"Apua, leijona on päässyt irti! Yritetään ottaa leijona kiinni nappaamalla sitä hännästä. Minä olen ensin leijona, ottakaa kiinni!"</i>		
- ensin ohjaaja on leijona, joka pitää toisella kädellä häntää kiinni omassa alaselässä - leijona menee karkuun eri suuntiin mutkitellen ja lapset seuraavat - jos hännästä saa kiinni, pitää huutaa isoon ääneen "KIINNI" - kiinni saaneesta voi tulla seuraava leijona	koko alue	huivi

Harjoite 5: Rekkaliuku, alkeisluistelu eteen- ja taaksepäin**kertaus**

<i>"Nyt sukelletaan toisesta portista sisään. Löydetään eläimiä, jotka tykkäävät vedestä! Harjoitellaan tanssimista."</i>		
- ohjaaja ja apuohjaaja vastakkain kädet yhdessä voivat muodostaa portin, jonka ali liu'utaan rekkaliu'ussa (portin voi tehdä myös kahden tuolin selkänöiden yli ripustetulla kankaalla) - iloiset pingviinit: harjoitellaan ilojalkoja ja pingviinijoustoja parin kanssa vastakkain - surulliset ravut: harjoitellaan varpaiden painamista yhteen ja peruuttamista jalkoja nostellen -> pingviini ja rapu tanssivat yhdessä! - otetaan paria käsistä kiinni ja vuorotellaan pingviineinä ja rapuina	soikio	tötsät tai tussi

Harjoite 6: Piparkakut taaksepäin**harjoiteltava uusi asia**

<i>"Ravuille tulee nälkä ja ne alkavat leipoa piparkakkuja. Piparkakut onnistuvat parhaiten, kun pitää selän suorana ja joustaa kunnolla polvista. Laitetaan hernepussit pään päälle piparikoristeiksi!"</i>		
- piparkakuista yritetään saada oikein pulleita hissipolvien avulla ja on tärkeää muistaa katkaista taikina jokaisen piparkakun lopussa vetämällä luistimet aivan yhteen - piparkakkuihin voi lisätä koristeita erilaisilla käsivarsien asennoilla tai piikkijuoksuilla taaksepäin (strösseliä)	serpentiini	tötsät tai tussi

Harjoite 7: Parihippa: Alkeisluistelu eteen- ja taaksepäin**leikki**

<i>"Nyt pingviinit ja ravut houkuttelevat meidät mukaan parihippaan!"</i>		
- leikitään pareittain: ensin toinen on pingviini eli hippa, joka saa luistella eteenpäin pingviinijaloilla - toinen on rapu, joka peruuttaa karkuun - kun pingviini saa ravun kiinni, osat vaihtuvat	koko alue	

Harjoite 8: Puolipiparit ja sudenkorentoliuku ja pyörähdys kahdella jalalla**kertaus**

<i>"Mitä kaikkia eläimiä täältä puistosta vielä löytyykään! Käydään pajaamassa mahdollisimman montaa. Sitten valitaan yksi, jonka kanssa halutaan tanssia."</i>		
- ohjaaja sijoittaa paljon pehmoleluja eri puolille aluetta - ensin käydään halaamassa monia pehmoja puolipipareilla eteenpäin; tehdään ainakin 1 kokonainen kierros pehmon ympäri pipareita ja sitten jäädään halaamaan sudenkorentoliukuun - sitten jokainen hakee itselleen yhden pehmon toiseen käteen ja vie pehmon selän taakse ja harjoitellaan kahden jalan piruetit molempiin suuntiin puolipiparilähdöstä, missä pehmo tuodaan kiinni vartalon etupuolelle - välillä oma pehmo karkaa -> heitetään se vapaaseen paikkaan, ja haetaan syliin	koko alue	pehmolelut

Harjoite 9: Alkeisluistelu eteenpäin ja jarruttaminen**kertaus**

<i>"Osaisimmeko matkustaa hevoskärryillä? Kokeillaan parin kanssa."</i>		
- toinen parista on hevonen, joka vetää kaveria perässään kärryissä (vedettävän kätet vetäjän olkapäällä) - hevosella on iloiset jalat - kyydissä olevalla on surulliset jalat, jotka jarruttavat - hevonen saa päättää suunnat (kaveria kyydissä ei saa potkia, vaan hevosen pitää nostaa vuorotellen luistinta taakse kaverin viereen) - kokeillaan myös "mielikuvituskärryn" kanssa, jolloin hevonen käyttää ihan yhtä paljon voimaa, mutta kyydissä ei olekaan kukaan	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	

Harjoite 10: Liikkuminen jäällä valitulla tyyllillä ja pysähtyminen**musiikkiluistelu**

<i>"Nyt tanssitaan musiikin mukaan! Matki kaikkia erilaisia eläimiä ja tanssi musiikin mukaan, Kun kuulet vain jännittävää rummutusrytmiä, jatka liukumista aivan kivettyneenä patsaana."</i>		
- melodialla tanssitaan erilaisina eläiminä - kun kuuluu vain rytmiä, muututaan eläinpatsaaksi ja jäädään patsaana liukumaan	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	musiikki (Sykkivät Sydämet: Hyönteisiä etsimässä)

Harjoite 11: Liikkuminen jäällä yhdellä jalalla**lisätehtävä**

<i>"Millaisia hassuja eläimiä voisimme vielä tavata?"</i>		
- seuraa johtajaa ohjaajan perässä reippaalla tahdilla yhden jalan liukuja esim. norsu, lintu, tipu, vinksahtanut tipu (lapset voivat myös ehdottaa eläimiä)	soikio	

Harjoite 12: Kyykkyliuku**lisätehtävä**

<i>"Nyt on aika ajaa kotiin!"</i>		
- autot voivat kurvailla missä tahansa - ohjaaja voi halutessaan tehdä omista jaloistaan tunnelin, josta sujahdellaan läpi	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	

TUNTI 4: LUISTELU LÄPI LUMOTUN METSÄN

Piparkakut

Harjoite 1: Mutkittelut kahdella jalalla eteenpäin

aloitus

<i>"Lähdetäänpä seikkailemaan tuohon salaperäiseen metsään. Onko kaikilla mukana tänään polvet ja niissä hissit? Täältä löytyy polku, mitä näet metsässä?"</i>		
- mutkitellaan polkua pitkin siten, että tussiviiva kulkee lapsen luistinten välissä (edellä menevän saa ohittaa) - jokaisessa mutkassa on jotain jännittävää ja alkukaarteessa painetaan polvihissillä alaspäin - mutkan puolivälin kohdalla nouseaan polvihissillä ylös, jotta mutkista saadaan lisää vauhtia	mutkitteleva ja kokonaisia ympyröitä tekevä serpentiini	tussi taustalle musiikkia (esim. Harry Potterin tunnusmusiikki)

Harjoite 2: Eteenpäin alkeisluistelu, jarrutus ja liikkuminen taaksepäin

kertaus

<i>"Tämä taitaakin olla ilkeän velhon lumoama metsä! Tervehditään sen asukkaita, kun luistellaan keinvasti etuviistoon. Vilkutetaan kädellä aina liu'un suuntaan sivulle. Kun huudan "Varo!" edessä on vaara. Tee silloin jarrutus. Peruutamme varovasti pois päin ja jatkamme hetken päästä taas eteenpäin. "</i>		
- asetetaan pehmoleluja riviin oman alueen kahdelle laidalle siten, että soikiota kiertäessä ne on helppo nähdä - harjoitellaan luistelemista eteenpäin niin, että painetaan liukuvalan jalan polvea ja venytetään vilkutuskättä aina niitä leluja kohti, joiden suuntaan ollaan liikkumassa - harjoitusta voi tehostaa pyytämällä tekemään 2 työntöä samalla jalalla peräkkäin tai väliillä luistelemalla tunnelissa eli selkä alas painettuna	soikio	tötsät pehmot

Harjoite 3: Matkimisleikki: Alkeisluistelu ja jarrutus

leikki

<i>"Seuratkaa minua samanlaisena hahmona, kuin minä. Minä luistelen surullisilla jaloilla taaksepäin ja te luistelette iloisilla jaloilla eteenpäin."</i>		
- ohjaaja huutaa ja näyttää satunnaisessa järjestyksessä hahmoja, joita lapset matkivat: jättiläinen on valtavan iso hahmo, kädet ylhäällä, vartalo suorana, peikko on aivan pieni pallo kyykyssä ja velho irvistää rumasti ja luistelee keskitasossa ylävartalo eteen kallistettuna; taikoo kädellä loitsuja sivulle aina siihen suuntaan, mihin luisteleva jalka liukuu	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	

Harjoite 4: Tipu- ja kukkoliuku

kertaus

<i>"Onpa täällä hienoja puita! Mitä ihmettä: ne ovatkin valtavan isoja tikkareita! Nyt tulee vastaan monta todella kapeaa siltaa, jotka ovat karkkinarua! Yritetään päästä sillan yli yhdellä jalalla liukuen! Toinen jalka ei meinaa oikein mahtua mukaan."</i>		
- harjoitellaan ensin paikalla tikkariasentoa = tipuliuku, jossa kädet ovat ylhäällä - otetaan vauhtia iloisilla jaloilla luistellen ja yritetään liukua niin pitkä matka tikkarina, kuin mahdollista - tussiviivoja pitkin yhden jalan liukuja niin, että yritetään nostaa luistinta kukkoasentoon mahdollisimman ylös polveen kiinni	ympyrällä (jyrkempi kaari kuin jääkiekkoympyrä) noin 1 m pitkiä loivia tussikaaria pitkin eri puolilla aluetta	vanne tai muu merkki yhteisen ympyrän keskellä tussi karkkinaruja varten

Harjoite 5: Piparkakut eteen- ja taaksepäin, piikkikävely ja puolipiparit

harjoiteltava uusi asia

<i>"Nyt löydämme aukon, jonka keskellä on talo! Ihan oikea piparkakkutalo! Ja katsokaapa, täällä puuttuu kokonainen seinä. Ollaanpa kilttejä, lainataan talon keittiötä ja leivotaan paljon erilaisia piparkakkuja, niin saamme seinän paikatuksi. Välillä voidaan maistella. Hups! Haukkasimmekin innoissamme tosi monesta piparista puolikkaan! Mitä jää jäljelle? Puolipipari! Leivotaan vielä lisää pelkkiä puolipipareita. Lopuksi nostellaan leikisti pipareita ylös ja paikataan seinää."</i>		
- kierretään soikiota siten, että suoralla pumpataan piparkakuilla vauhtia ja tötsän ympäri yritetään liukua kahden jalan sudenkorentoliukua, tehdään eteen- ja taaksepäin - lisätään koristeita / strösseleitä piparkakkuihin = kävely piikeillä - lopuksi puolipipareita oman tötsän ympäri, jokaisen piparkakun lopussa katkaistaan taikina vetämällä luistimet aivan yhteen ja suoristamalla vartalo	soikio oma paikka	tötsät tussi

Harjoite 6: Velhohippa: Alkeisluistelu

leikki

<i>"Voi ei, nyt tulee Velho! Piparkakkutalo olikin Velhon oma talo ja nyt Velho suuttuu, kun olemme saaneet niin ison sotkun keittiössä aikaan! Äkkiä karkuun! Minä olen ensin Velho."</i>		
- Kun Velho (=hippa) saa kiinni, joutuu Velhon pataan porisemaan, eli kiertämään puolipipareilla ohjaajan osoittaman tötsän ympäri - toiset voivat pelastaa koskettamalla - yhtäkkiä Velho voikin taikoa kaikki liikkumaan vain takaperin!	koko alue	tussi tötsät

Harjoite 7: Kahden jalan hyppy vauhdista ja ½-kierroshyppy paikalla

kertaus

<i>"Viimein Velho ymmärtää, että olimme auttaneet paikkaamaan hänen talonsa. Velho pyytää anteeksi ja päättää tarjota meille popcornia."</i>		
- ollaan popcornin siemeniä ja hypätään ilmaan käsivarret ja väline tiukasti puristettuina kiinni vartaloon - alas tullessa "poksahdetaan auki" eli avataan käsivarret sivuille - tehdään sama ½-kierroshyppynä - voidaan harjoitella myös "hyppypiruettina", eli aloitetaan hypyllä ympäri ja jatketaan pyörimistä kahden jalan piruetissa paikalla	ympyrä molempiin suuntiin	hernepusit tai pallot

Harjoite 8: Pyörähdys kahdella jalalla

kertaus

<i>"Suolaisen jälkeen alkaa usein tehdä mieli makeaa. Oletteko joskus olleet mukana, kun kotona tehdään kakkua ja miten vatkein pyörii? Velholla on tuolla monta pientä vatkainta. Aletaanpa tehdä kermavaahtoa ja leivotaan kakku!"</i>		
- muistellaan ensin paikalla yhdessä, miten pyörähdys kahdella jalalla tehdään - käydään sitten viemässä kakkuja ympäri metsää, eli käydään tekemässä piruetteja eri suuntiin ja eri puolilla ryhmän omaa aluetta	oma paikka koko alue	tussit

Harjoite 9: Liikkuminen jäällä valitulla tyylillä

musiikkiluistelu

<i>"Olisikohan aika suunnata kotiin päin? Vastaaan liihottelee näköjään pieni lohikäärme ja sen perässä pieni möreä-ääninen peikko. Ne pyytävät meitä tanssimaan!"</i>		
- korkealla pillimusiikilla luistellaan korkealla pikkuisina kevyinä lohikäärmeinä - matalalla musiikilla luistellaan matalalla painavina peikkoina - viimeisellä säkeistöllä voi valita kumman hahmon vaan - voi käydä kertaamassa tunnilla harjoiteltuja asioita tai vaan tanssia oman mielen mukaan	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	musiikki (Sykkivät sydämet: Piirakoita ja pullaa)

Harjoite 10: Liikkuminen jäällä valitulla tyylillä ja kaatuminen ja ylös nouseminen

lisätehtävä

<i>"Miten pääsisimme kotiin? Kävisikö taikajuna?"</i>		
- muodostetaan juna ohjaajan perään edellä menevän hartioista tai vyötäröstä kiinni pitäen - pääpaino mutkittelemisessa ja siinä, että kukaan ei kaada kaveria - välillä ohjaaja voi tehdä junasta ympyrän ja sitten se meneekin rikki -> pysähdytään, käännetään napa ympyrän keskusta ja pyllähdetään pepulle		

TUNTI 5: SUPERSANKAREIDEN SUPERVOIMAT*Liukuminen***Harjoite 1: Liikkuminen jäällä valituilla tyyleillä ja pyörähdys kahdella jalalla****aloitus**

<i>"Tänään me olemme erilaisia supersankareita! Ensimmäiseksi jokainen saa suunnitella omat supersankarihahmot, jolla on jokin erityinen taito (ohjaa ja ideoi lapsia pohtimaan). Jotta supersankarit voivat käyttää voimiaan he tarvitsevat oman supersankarin asun."</i>		
- liikkumistavat ja tehtävien taso ryhmään suhteuttaen, esim. onko mahdollista heittää huivia vaikkapa samalla liikkuen): - "supersankareiden venyttely" käsien ojennus korkealle, sivuille, alas - pyörimällä "puetaan" supersankari asu päälle - huivin heitto ja kiinniotto, jolla "supersankarit keräävät voimiaan" - "viitta lentää tuulen mukana" liikkuminen eri tavoin	koko alue	huivit musiikki (Sykkivät sydämet: Juoksevat päivät)

Harjoite 2: Alkeisluistelu eteen- ja taaksepäin, kahden jalan hyppy ja piikeillä kävely**kertaus**

<i>"Valmista! Supersankarit ovat pukeutuneet ja valmiita ensimmäiseen tehtävään! Mutta mitä nämä meidän supersankarimme osaavatkaan? Onko teillä jotain supervoimia? Ennen kuin saamme uusia voimia, meidän täytyy kerrata vanhat voimamme!"</i>		
- lapsen valitsema hernepusi määrittää tehtävän, jolla hernepusi liikutetaan merkittyyn paikkaan. Tarkenna radan tehtävät ryhmän taitotason mukaisesti: - punainen: eteenpäin alkeisluistelu = salamannopeus - keltainen: taaksepäin alkeisluistelu = tuulivoima > kuvittele, että tuulen puhallus keinuttaa puolelta toiselle ja saa meidät liikkumaan taaksepäin ja aina tuulen voimistuessa vauhti vain kasvaa - sininen: hyppääminen = lentokyky > lentäessä on vartalon ojennuttava ilmassa - vihreä: hiipiminen piikeillä/varpailla = näkymättömyysvoima	koko alue	hernepusit

Harjoite 3: Liukuminen eteenpäin**harjoiteltava uusi asia**

<i>"Kuulkaa... vanhat voimat ovat hallussa ja voimme mennä eteenpäin! Tänään olemme saaneet uuden taidon, mutta jotta osaamme käyttää sitä, meidän on ensin harjoiteltava sitä."</i>		
- harjoitellaan erityisesti suoralla liitämistä kyykyssä (kukkoliuku) ja täydennetään harjoittelua muilla liu'ulla esim. prinsessaliuku, tähtiliuku, kyykkyliuku - lopuksi isolle ympyrälle ja lähdetään harjoittelemaan tötsien ympärillä kukkoliukua kaaren muodossa	soikio oma paikka	tussi tötsät

Harjoite 4: Pesäntyöstö: Liikkuminen ja liukuminen eteenpäin**leikki**

<i>"Mutta mitä ihmettä! Näettekö tuolla valtavan ryöstösaaliin! Pystyisittekö käyttämään uusia voimianne tämän saliin pelastamiseen?"</i>		
- alueen reunoilla useita pesiä, jonne leikkijät jaetaan tasaisesti, tai jokaiselle oma pesä - alueen keskelle ryöstösaalis, josta lapset lähtevät hakemaan välineitä yksi kerrallaan - väline haetaan aina kukkoliu'ulla ja tuodaan omaan pesään eteenpäin luistellen	koko alue	esineet: hernepusit, pallot tmv. vanteet, tötsät tai tussi

Harjoite 5: Piparkakut eteen- ja taaksepäin

kertaus

<i>"Mahtavaa työtä, pelastitte ryöstösaaliin! Ahkerat supersankarit taitavat kaivata hieman naposteltavaa? Olisiko aika maistella pieniä herkkuja? Suunnataan Salaiselle Sankarikeittiölle, siellä odottavat supersankarien erikoisherkut – voimaa antavat piparit."</i>		
- piparkakkuja oman tötsän kanssa edes takaisin - levitetään jäälle tötsiä, joita lapset lähtevät keräämään yksi kerrallaan etenevillä eteenpäin piparkakuilla.	oma paikka koko alue	tötsät

Harjoite 6: Liikkuminen jäällä valitulla tyylillä ja pysähtyminen

musiikkiluistelu

<i>"Uskomatonta! Te supersankarit, olette harjoitelleet vanhoja ja uusia voimianne hienosti. Nyt kun olemme suorittaneet kaikki tehtävät supersankarivoimat alkavat kadota yksi kerrallaan ja muutamme jälleen tavallisiksi ihmisiksi." Lopetus: "Ja näin supervoimat ovat jälleen poissa. Olipa hienoa nähdä, miten vanhat ja uudet voimat auttoivat teitä upeisiin suorituksiin!"</i>		
- lapset liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. - jos hernepussi putoaa, voima katoaa ja hän pysähtyy paikoilleen - toisen lapsen pitää poimia pussi ja asettaa se toisen pääläelle, jolloin voima palaa takaisin	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	hernepussit musiikki (Sykkivät sydämet: Kolmiopolska)

Harjoite 7: Kupit vs. kannet: Eteenpäin liikkuminen ja polvien jousto

lisätehtävä

<i>"Kuulitteko jo, mitä kaupungissa on tapahtunut? Koko kaupunki on mennyt sekaisin – kadut ovat täynnä kaatuneita esineitä ja kaikki on aivan mullin mallin! Kaupunkilaiset ovat hätääntyneitä ja tarvitsevat supersankareiden apua. Onneksi te olette täällä, sillä teillä on erityinen voima... salamannopeus."</i>		
- leikkijät jaetaan kahteen ryhmään (esim. lapset ja ohjaajat) - lapset yrittävät kääntää tötsät oikeinpäin ja ohjaajat väärinpäin - ajan päättyessä se ryhmä, jolla on enemmän tötsiä käännettynä, voittaa. - isompien ja vauhdikkaampien lasten kanssa voi lapset jakaa kahteen joukkueeseen ja muuttaa liikkumistapaa	koko alue	tötsät

TUNTI 6: MEREN TUTKIMUSSEIKKAILIJAT

Kertailua ja kavereita

Harjoite 1: Kaatuminen ja ylös nouseminen ja liikkuminen eteenpäin

aloitus

<i>"Hei kaikki! Tänään me olemme meren tutkimusseikkailijoita. Meressä asuu paljon merieläimiä: mm. kaloja, meritähtiä, meduusoja ja ankeriaita. Meren asukkaat ovat kadottaneet pieniä aarteita, ja meidän tehtävämme on löytää ne yhdessä. Oletteko valmiita sukeltamaan meren maailmaan auttamaan!"</i>		
- lapset "sukeltavat" ottaen vauhtia ja kaatuen oikeaoppisesti "mereen" ja nousten ylös prinsiasennon kautta - sen jälkeen lapset hakevat yhden aarteen kerrallaan tuoden ne esim. jäähän piirrettyyn aarrearkkuun	koko alue	esineet: hernepusit, pallot tmv. musiikki (Aalloissa siis, Tero Koponen)

Harjoite 2: Radassa liukuminen eteen- ja taaksepäin, kaartelu, pyöriminen ja hyppääminen

kertaus

<i>"Matkan alkaessa törmäämme erikummalliseen porttiin. Mikähän se on ja mitä sen takaa voisi löytyä? Otetaanpa hyvä vauhti ja lähdetään tutkimaan!"</i>		
- merenportti = kyykkyliuku - merivirta = suunnanvaihto tötsien kohdalla -> voimakas merivirta kääntää meidät ympäri ja jatkamme matkaa taaksepäin - pyörre = pyöriminen - ankeriasväylä = hyppääminen ankeriaiden yli	koko alueen kattava rata	tötsät tussit

Harjoite 3: Kalaverkko: Liikkuminen eteenpäin

leikki

<i>"Kalaparvi ui vauhdilla ohitsemme, kunnes huomaamme, että he jäävätkin ansaan kalastajien asentamaan kalaverkkoon. Ennen kuin matka voi jatkua on meidän pelastettava kaikki kalat!"</i>		
- lapset jaetaan kahteen ryhmään, joista toinen muodostaa käsi kädessä piirin ja toinen ryhmä menee piirin sisälle - piirissä olijat muodostavat verkon ja sisällä olijat ovat kaloja - jalat yrittävät päästä verkosta (piiristä) pois - piirissä olijat yrittävät estää sen - kalojen päästyä verkosta ulos vaihdetaan rooleja	koko alue	

Harjoite 4: Liukuminen eteenpäin

kertaus

<i>"Hienoa! Kalaparvi vapautuu verkon uumenista ja me pääsemme jatkamaan matkaamme. Tutkimusmatkan jatkuessa näemme erilaisia meren asukkaita, kuten meritähtiä, merihevosia, simpukoita."</i>		
- edellisen tunnin liukujen kertaamista, erityisesti kukkoliuku ja muut liu'ut ryhmän taitotason mukaisesti (kyykkyliuku, sudenkorentoliuku, prinsessaliuku jne.) - alueen toisessa päässä on tötsiä leviteltynä: tötsän väri määrittää liu'un, millä tötsä viedään toiseen päähän - sudenkorentoliu'un kertaaminen omalla tötsällä	suihkulähde oma paikka	tussi tötsät

Harjoite 5: Liikkuminen jäällä valitulla tyylillä

musiikkiluistelu

<p><i>"Juuri kun olemme palaamassa takaisin kohti meren pintaa, meduusat edessämme vaikeuttavat matkaamme. Ehkä meidän on helpompi päästä eteenpäin, jos liikumme samalla tavalla kuin he?"</i></p> <p><i>Lopetus: "Meduusaparvi on ohitettu. Kiitos, te meren tutkijakavalkiat hienosta matkastamme!"</i></p>		
- musiikin mukana liikkumista samalla huiveilla isoja liikkeitä tehden	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	huivit musiikki (Sykkivät sydämet: Lehtiä purossa)

Harjoite 6: Eteenpäin liikkuminen ja pysähtyminen

lisätehtävä

<p><i>"Mustekala liikkuu aivan vierestämme. Huomaatteko, miten pitkät lonkerot sillä on? Niihin ei saa osua vaan teidän on tarkasti väistettävä niitä."</i></p>		
-leikin alussa valitaan yksi mustekala (=ohjaaja), joka on keskellä aluetta - muiden tavoitteena on liikkua viivalta toiselle jäämättä kiinni - mustekala huutaa "kuka pelkää mustekalaa", jonka jälkeen pelaajat pyrkivät luistellen ohittamaan mustekalan ja pääsemään toiselle viivalle - jos jää kiinni, hänestä tulee mustekalan apuri - seuraavalla kierroksella myös apuri yrittää saada muita kiinni	koko alue, alueen päädyissä viivat	tussit

TUNTI 7: PUISTOPARTIO LIIKENTEESSÄ**Pysähtyminen****Harjoite 1: Alkeisluistelu, pysähtyminen, hyppääminen ja piikeillä kävely****aloitus**

<i>"Teillä kulkee tänään paljon liikennettä ja Puistopartio on kutsuttu paikalle pitämään huolta, että kaikki osaavat toimia liikennesääntöjen mukaan. Liikennevalot vaihtuvat Puistopartion edetessä."</i>		
- laulun sanojen mukaisesti liikkuminen (hölkä = luistelu, kävely = marssiminen, hiipiminen = piikeillä kävely)	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	musiikki (Liikennevalojumppa, Puistopartio)

Harjoite 2: Piparkakut eteen- ja taaksepäin**kertaus**

<i>"Puistopartio huomaa, että liikennemerkkit ovat karanneet tuulen mukana ja he ryhtyvät keräämään merkkejä takaisin niille tarkoitettuun paikkaan. Nälkä on yllättää Puistopartion, mutta onneksi taskusta löytyy piparkakkuja, joita he matkalla popsivat."</i>		
- liikutaan piparein hakemaan yksi tötsä kerrallaan ja kuljetetaan se piparein toiseen päähän - paluu takaisin taaksepäin piparein	tötsät leviteltynä alueen toiseen päähän ja toisessa päässä merkitty alue niille	tötsät

Harjoite 3: Liukuminen eteenpäin: kyykkyliuku**kertaus**

<i>"Puistopartio kuulee valtavien renkaiden äänet. Iso rekka kuljettaa tiellä tavaraa ja Puistopartio pääsee rekan kyytiin."</i>		
- kova vauhti ensin ja istumaan rekkaan sitä käsillä ratista ohjaten (tötsä voi olla kädessä rattina)	soikio	tötsät

Harjoite 4: Polvien jousto ja mutkittelu eteenpäin**kertaus**

<i>"Rekka kuljettaa Puistopartion juna-asemalle, josta he pääsevät hyppäämään junan kyytiin. Juna lähtee asemalta mutkitteleville raiteilleen."</i>		
- kerrataan omalla paikalla polvien jousto - jokaiselle lapselle piirretään alueen halki oma mutkitteluva raide, jota jalat seuraavat	omalla raiteella edes-takaisin	tussi

Harjoite 5: Jarrutus**harjoiteltava uusi asia**

<i>"Junasta poistuessaan Puistopartio tulee läheiselle suojatielle, jonka eteen täytyy pysähtyä, sillä punainen valo palaa."</i>		
- alueelle piirrettyjä suojatien viivoja, joihin jokaiseen tulee pysähtyä	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	tussi

Harjoite 6: Liikennevalot: Jarruttaminen**leikki**

<i>"Suojatie on puhdistettu ja liikennevalot syttyvät. Mutta miten liikennevaloissa toimittiinkaan?"</i>		
- vihreä = liikutaan valitsemalla tyylillä - punainen = jarruttaminen (- keltainen = autoliuku - sininen = hyppääminen)	soikio, ohjaaja seisoo keskellä ja näyttää valoja	tötsät / hernepussit tmv. värikkäät esineet liikennevaloina

Harjoite 7: Radassa jään höyläys terällä, potkaisu, liikkuminen taaksepäin, kyykkyliuku ja hyppy kahdella jalalla vauhdista**kertaus**

<i>"Puistopartio ylittää suojatien turvallisesti ja suuntaa parkkipaikalle, jonne auto on pysäköity. Auton eteen on kertynyt lunta, joka täytyy puhdistaa, jotta autolla päästään etenemään. Kun auto on saatu puhdistettua, suuntaamme sillä kuoppaiselle tielle"</i>		
- aurataan tietä - potkitaan lumi pois edestä - peruutetaan auto parkkipaikalta - kyykkyliuku = auto - tiessä on kuoppia = hyppääminen	koko alueen kattava rata	tussi

Harjoite 8: Liikkuminen jäällä valitulla tyylillä ja polvien jousto**musiikkiluistelu**

<i>"Puistopartio kurvailee autolla vauhdikkaasti liikenteessä auton musiikin soidessa."</i>		
- kun laulussa sanotaan "proom proom" ja "tööt tööt" tehdään ohjaajan määrittämät tehtävät esim. pyörähdys ympäri, hyppy kahdella vauhdista tai kyykkyliuku	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	musiikki (Väri laulu, Puistopartio)

Harjoite 9: Painonsiirrot**lisätehtävä**

<i>"Puistopartio huomaa taivaalla kaartelevat lentokoneet. He yrittävät matkia lentokoneiden kaartelua liikkueensa"</i>		
	kaarteleva reitti, jota lentokoneet seuraavat	tussi

TUNTI 8: VAIHTUVAT VUODENAJAT*Pyöriminen***Harjoite 1: Pyöriminen**

aloitus

<i>"Tänään sukellamme neljän vuoden ajan pyörteisiin. Vuodenaikojen pyörteet saavat aluksi päämme aivan sekaisin."</i>		
- laulun sanojen mukaisesti tehtäviä, kertosaakeeseen voitte valita eri pyörimistehtäviä	aloituskaari	musiikit (Pyöri, Pyöri Ympäri!, TI-Ti Nalle)

Harjoite 2: Liikkuminen jäällä valitulla tyyllillä

kertaus

<i>"Syksy on saapunut ja maa on täynnä värikkäitä lehtiä. Lehdet täytyy kerätä talteen."</i>		
- liikutaan hakemaan yksi hernepusi kerrallaan ja kuljetetaan se toiseen päähän	hernepusit leviteltynä alueen toiseen päähän ja toisessa päässä merkitty alue niille	hernepusit

Harjoite 3: Liikkuminen jäällä valitulla tyyllillä ja pyörähdys ympäri

kertaus

<i>"Lehtiä tippuu myös vielä puista ja ne leijailevat pyörähdellen maata kohti"</i>		
- heitetään ja haetaan hernepusi - nostetaan hernepusi, otetaan pussi halliin ja kävellään ympäri ennen uutta heittoa	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	hernepusit

Harjoite 4: Jarrutus

kertaus

<i>"Mikä vuodenaika tulee syksyn jälkeen, kun lumi saapuu? (Lapset vastaavat). Kyllä, talvi tulee ja jää peittyy lumeen. Jää täytyy aurata, jotta sillä voi liikkua turvallisesti."</i>		
- jarrutetaan jokaisen tötsän luona	tötsät ympäri aluetta, vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	tötsät

Harjoite 5: Alkeisluistelu taaksepäin

kertaus

<i>"Saimme jäälle tehtyä kapean polun, mutta joudumme peruuttamaan takaisin, sillä emme mahdu samaan aikaan kaikki polulle."</i>		
- taaksepäin alkeisluistelua, voi piirtää kapean kujan kiertämään soikiota	soikio	tötsät tai tussi

Harjoite 6: Piruetti kahdella jalalla

harjoiteltava uusi asia

<i>"Talven väistyessä koittaa lämpimämmät päivät. Mikä vuodenaika tulee vielä ennen kesää? (Lapset vastaavat). Kevät saapuu ja lämmin tuuli pyörittää meitä ympäri."</i>		
- ohjaajan johdolla harjoitellaan piruettia	oma paikka	

Harjoite 7: Auringot: Liikkuminen jäällä valitulla tyyliä ja piruetti kahdella jalalla leikki

<i>"Keväinen aurinko paistaa jo joka puolelle. Auringonsäteet johdattelevat meitä pyörivien aurinkojen luokse."</i>		
- lapset luistelevat alueella sikin sokin ja valitsevat, minkä auringon luokse suuntaavat, auringon päällä piruetti	piirroksiset ympäri aluetta, vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	tussi tai keltaiset tötsät

Harjoite 8: Leikkivarjo: Liikkuminen eteenpäin leikki

<i>"Saimme hienosti kaiken auringon talteen ennen yhtäkkiä alkanutta sadekuuroa. Onneksi meillä on valtava sateenvarjo, jonka alle voimme mennä, jotta emme aivan kastu."</i>		
- leikkivarjon pyörittäminen luistelemalla sen ympäri - leikkivarjon heilutukset ylös ja alas - leikkivarjon alta paikan vaihtaminen		leikkivarjo

Harjoite 9: Liukuminen eteenpäin kertaus

<i>"Mikä vuodenaika meiltä vielä puuttuu? (Lapset vastaavat). Kesä herättää luonnon eloon ja perhoset lähtevät lentoon."</i>		
- liukuja yhdellä jalalla siipikäsillä	suihkulähde	tussi tai tötsät

Harjoite 10: Piruetti kahdella jalalla, liukuminen, hyppääminen ja jään höyläys terällä musiikkiluistelu

<i>"Kaikki vuodenaajat ovat tulleet meille tutuiksi ja seuraavaksi musiikin mukana pääsemme vielä luistelemaan kaikkien vuodenaikojen pyörteisiin."</i>		
alue jaetaan neljään osaan, joista jokainen on yksi vuodenaika, jokaisella alueella on oma tehtävä, joka tulee tehdä, kun alueelle luistelee: - kevätuuli = piruetti kahdella jalalla - kesän perhonen = liuku - syksyn kuralammikot = hyppy - talven lunta = jään höyläys terällä	alueella kaikkiin suuntiin, alue jaettu kahdella halkaisijalla neljään osaan	musiikki (Vuodenaajat vaihtuu, Lapsi- ja nuorisokuoro Ocarina) tussi tai tötsät

Harjoite 11: Rata lisätehtävä

<i>"Voi ei, vuodenaajat ovat menneet nyt aivan sekaisin. Talvi haluaa tulla kevään jälkeen ja syksy talven jälkeen ennen kesää."</i>		
- osallista lapsia keksimään eri vuodenaikoihin sopivia tehtäviä rataa	koko alueen kattava rata	valitut välineet

TUNTI 9: HEPPOJEN AVARUUSMATKA**Kaartelu ja kaaret****Harjoite 1: Robottihippa: Liikkuminen****aloitus**

<i>"Olisiko hauskaa joskus päästä käymään avaruudessa? Tarvitsemme paljon pieniä robotteja, jotka voivat auttaa meitä rakentamaan avaruusraketin. Ensinnäkin on vain 1 robotti, joka piipittää kovalla äänellä ja vilkuttaa valoa. Robotti ottaa muita kiinni. Kun jäät kiinni, sinustakin tulee robotti ja leikki loppuu, kun kaikki ovat muuttuneet roboteiksi."</i>		
- yksi ohjaajista on robotti (=hippa) ja ottaa lapsia kiinni - robotti piipittää kuuluvalla äänellä ja välkyttää valoa, eli pitää toista käsivartta kohotettuna ja pyörittää nyrkkiä ympäri - kun robotti saa lapsen kiinni, hän ohjeistaa, miten lapsi muuttuu nyt robotiksi ja ohjeistaa häntä ottamaan muita kiinni - leikin lopuksi kootaan kaikki yhteen ja painetaan omasta nenästä tai navasta piipitykset pois päältä	koko alue	taustalle musiikkia (esim. Robotti-Rock, Fröbelin palikat tai Robotti Ruu Päistikka)

Harjoite 2: Piruetti kahdella jalalla**kertaus**

<i>"Mitä luulette, olisiko hepoistakin hauskaa käydä avaruudessa! Meillä onkin nyt tuuri, sillä robotit rakentavat meille niin ison aluksen, että me kaikki mahdumme heppoina sinne sisään! Laitetaan avaruusrakettien moottorit pyörimään, niin että kipinöitä sinkoilee!"</i>		
- käytetään robottien vahvoja hissipolvia, jotka joustavat ensin hissillä alas, ja sitten sinkauttavat meidät vartalo aivan suorana kohti kattoa, kuin pyörivät poranterät - jokaiselle voi piirtää oman paikan merkiksi pienen ympyrän, josta lähtee 3 viivaa; yksi suoraan eteen ja 2 takaviistoon molemmille puolille; näiden viivojen suuntaan ojennetaan kädet alkuasennossa	oma paikka	tussi

Harjoite 3: Alkeisluistelua eteen- ja taaksepäin ja liukuminen yhdellä jalalla**kertaus**

<i>"Nyt harjoitellaan, miten raketti saadaan lähtemään liikkeelle. Otetaan ensin alkuvauhti laidasta työntäen ja jatketaan kohti avaruutta taaksepäin luistellen. Ihan ei vielä riitä voima! Sitten kokeillaan, jos eteenpäin luistelemisella eli iloilla luistimilla pääsisimme lujempaa."</i>		
- läheltä laitaa kiihdytetään hyvään vauhtiin pienissä ryhmissä tai parin kanssa samaan aikaan - kierretään itseä lähempänä oleva suihkulähde kahden jalan rakettiliu'ulla (tipuliuku käsivarret suoraan kohti kattoa, kämmenet yhdessä) ja palataan takaisin	suihkulähde	tussi tötsät

Harjoite 4: Kukkoliuku**kertaus**

<i>"Viimein onnistumme saamaan rakettiin niin paljon voimaa, että lähtö onnistuu ja pääsemme avaruuteen leijaillemaan, painottomaan tilaan. Mennään ihaillemaan tähdenlentoja!"</i>		
- venytetään avaruuskypärää niin korkealle, kuin mahdollista	kahdeksikko	tötsät

Harjoite 5: Puolipiparit ja sudenkorentoliuku eteenpäin

harjoiteltava uusi asia

<i>"Oletteko koskaan nähneet satelliitteja? Niitä kiertää satoja täällä meidän Maapallommekin ympäri. Niiden kautta voidaan välittää tietoa, ja ne myös kuvaavat Maan tapahtumia. Satelliiteilla on pitkät siivekkeet ja ne kiertävät jokainen omaa planeettaansa. Pystytkö liukumaan koko kierroksen planeettasi ympäri?"</i>		
- jokaisella on oma planeetta ja kiertorata sen ympäri - planeetta on niin hieno, että oma napakin haluaa sen nähdä, ja käsivarret kääntyvät halaamaan planeettaa - otetaan vauhtia puolipipareilla eteenpäin ja yritetään liukua koko kierros kahden jalan sudenkorentoliu'ussa planeetan ympäri ja voidaan kokeilla samaa myös yhden jalan tipuliu'ulla - molemmat jalat ja molemmat suunnat	oma paikka	tussi tai tötsät

Harjoite 6: Planeettahippa: Puolipiparit ja sudenkorentoliuku eteenpäin

leikki

<i>"Planeetat ryhtyvät hippasille."</i>		
- kun hipassa jää kiinni, joutuu ohjaajan ohjeistaman planeetan kiertoradalle harjoittelemaan puolipipareita ja sudenkorentoliukua eteenpäin - kun on tehnyt kaksi kertaa, vapautuu ja voi mennä jatkamaan	koko alue	tussi tai tötsät

Harjoite 7: Kaatuminen ja ylös nouseminen

kertaus

<i>"Nyt laskeudumme yhdelle planeetalle! Vaikka tuolle! Voi, näyttääkin liian vaaralliselta. Jarrutetaan ja mennään sittenkin tuolle!"</i>		
- etsitään laskeutumiskelpoista planeettaa ottamalla vauhti, ja sitten joudutaankin tekemään jarrutus ja vaihtamaan toiseen suuntaan - viimeisenä pieni vauhti, alas kyykkyliukuun ja sitten pepulle, pidä käsivarret ilmassa ja venytä eteen	kaikki liikkuvat samaan suuntaan ja pyllähtävät kohtaan, missä ei ole tussipiirroksia	

Harjoite 8: Kahden jalan hyppy vauhdista ja ½-kierroshyppy paikalta

kertaus

<i>"Millaista on liikkua planeetalla? Siellä ei ole painovoimaa, joten liikkuminen on hyppelemistä! Sehän meille hepoille sopii hyvin."</i>		
- ponnistetaan kohti kattoa valtavan isoja hyppyjä - yritä jokaisella hypyllä saada avaruuskypärä osumaan kattoon	ympyrän sisällä liikkuen	

Harjoite 9: Piparkakut eteen- ja taaksepäin, liukuminen kahdella ja yhdellä jalalla

kertaus

<i>"Oi, nyt tulee vastaan ufoja. Ne ovat ihan hassun näköisiä! Ovatkohan ne kilttejä? Vaikuttavat ystävällisiltä. Mutta nämä ufot osaavat ottaa vauhtia vain piparkakuilla!"</i>		
- otetaan vauhtia vain piparkakuilla ja soikion tötsien ympäri tehdään hassuja liukuja - keksitään erilaisia asentoja - muista vaihtaa suuntaa	soikio	tussi tai tötsät

Harjoite 10: Hyppääminen ja pallon potkaisu

musiikkiluistelu

<i>"Vastaan leijuu paljon avaruusromua! Hepat joutuvat hyppelemään, loikkimaan ja laukkaamaan avaruusromusteiden yli ja ympäri. Pieniä meteoriitteja voi itse käydä potkaisemassa liikkeelle."</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - annetaan tehtäväksi tehdä paljon erilaisia ponnistuksia ja pallon potkaisuja - ohjaajaa voi seurata tai voi keksiä itse - ohjaajan tulee näyttää mallia erilaisista tavoista hypätä jäähän piirrettyjen esteiden yli (esim. tasahyppy ja hyppyt ympäri kahdella jalalla paikalla/eteenpäin/taaksepäin, sivulaukat, varсахыpyt, yhden jalan kinkkaukset paikalla, paikalla hyppy sivuttain jalalta toiselle tipuasennosta tipuasentoon) - alueella voi olla myös välineitä, joita pitää väistellä 	<p>koko alue</p>	<p>tussi tai esineet pallot musiikki (Sykkivät sydämet: Laukkaa, Hallava Laukkaa)</p>

Harjoite 11: Varsahyppyjen alkeet

lisätehtävä

<i>"Nyt olisi aika suunnata kotiin päin, mutta minne suuntaan pitäisi mennä? Meitä auttaa upea avaruuden yksisarvinen hevonen. Se näyttää tietä."</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - yksisarvisella on upeat kultaiset kaviot ja toinen koskee jäätä vain ihan kärjellä - yritetään matkia sitä ja kävellään niin, että toisessa luistimessa osuu jäähän vain tempupiiikki (tai päkiä) ja toisessa luistimessa koko terä ja vaihdetaan hetken päästä toisin päin - sitten otetaan lisää vauhtia; nyt toisen luistimen terä liukuu kiinni jäässä koko ajan ja toinen on kuin heiluri, joka nousee eteen ja aina taakse heilahtaessaan työntää lisää vauhtia tempupiiikillä (tai päkiällä) 	<p>ympyrällä</p>	<p>tussi tai valitut välineet</p>

TUNTI 10: APURIT KIERTÄVÄT MAAILMAN YMPÄRI**Kääntyminen****Harjoite 1: Polvien jousto****aloitus**

<i>"Aloitetaan apureiden aamutanssilla."</i>		
Musiikin tahtiin monta kertaa: - 4 piparkakkua taaksepäin (laske kahdeksaan) - 4 kertaa painonsiirto eteenpäin + taputus sivulle (laske kahdeksaan) - kaksi kertaa paikalla kyykkyy + ponnistus ylös (laske kahdeksaan) - vilkuttele ja tanssi paikalla varpaita / peppua puolelta toiselle twistailien (laske kahdeksaan)	aloituskaari	rytmikäs musiikki

Harjoite 2: Liikkuminen ja liukuminen eteenpäin**kertaus**

<i>"Apurit saavat tehtävän. Heidän pitää lähteä etsimään rosvoa, joka on varastanut kuningattaren upeimman timantin. Ensimmäinen vihje on, että rosvo olisi vinyt timantin Australiaan. Missä Australia on? Miten sinne pääsee? Yritetään ensin lenkkareilla."</i>		
- apurit laittavat jalkaan iloiset lenkkarit - tehdään 2 luisteluyöntöä samalla jalalla peräkkäin ja liu'utaan sivulle reilusti; tähytellään laittamalla käsi otsalle lipaksi, mistä löytäisimme sopivan kulkuvälineen - varpaat haluavat nähdä maisemia sivulla	soikio	tötsät

Harjoite 3: Kyykkyliuku**kertaus**

<i>"Hupsis, ei päästykään vielä ihan perille. Vastaan tuli ranta ja valtameri. Miten nyt päästään eteenpäin? Apurit rakentavat veneet ja jatkavat isoissa aalloissa eteenpäin."</i>		
- otetaan mutkassa vauhtia puolikkailla piparkakuilla ja liu'utaan kahdella jalalla; tehdään monta kertaa kyykkyliukuasento ja nouseaan ylös, kuin keinuttaisiin eteenpäin isoissa aalloissa	serpentiini	tötsät

Harjoite 4: Piikeillä kävely ja jalkojen ristiin laittaminen**kertaus**

<i>"Saavumme Australiaan upealle hiekkarannalle. Onpa kuuma! Rantahiekka polttaa jalkapohjia ja joudumme kävelemään jonkin aikaa vain temppupiikeillä (tai päkiöillä). Hupsis, tässä onkin liikennemerkki, että nyt pitää peruuttaa! Osaammekohan. Ja nyt pitää kävellä sivuaskelleilla. Jalat menevät ihan solmuun!"</i>		
- mahdollisimman suora vartalo ja suorat polvet - lapset eivät jaksa nilkkaa vahvistavia harjoitteita kovin pitkiä matkoja kerralla, joten välillä taukoja; jalat menevät ihan solmuun, kokeillaan laittaa paikalla jalat ristiin - sivuaskelleissa muistetaan kääntää napa myös toiseen suuntaan	alueen reunalta toiselle	

Harjoite 5: Kahden jalan hyppy vauhdista ja ½-kierroshyppy**kertaus**

"Oj, vastaan tulee kenguruja! Ovatpa ne vahvoja ponnistajia. Kengurut pyytävät apurit mukaansa, mutta mukaan saa tulla vain, jos kaikki yrittävät hypätä niin isoja loikkia, kuin ne itse. Kengurut pääsevät helposti vastaan tulevien purojen yli. Hui, puroissa asuukin krokotiilejä! Yritetään hypätä purojen yli siten, että varpaat näkevät koko ajan puron."

- ponnistetaan niin ylös, kuin vain osataan, mutta selkä aivan suorana - muistellaan, miten etutassujen heilahduksella saatiin apua hyppyyn ja miten alastulossa avattiin kädet sivuille - yritetään loikata purojen yli vauhdista - kokeillaan puolen kierroksen hyppyä kahdella jalalla viivan yli; varpaat täytyy kääntää puron yli hypätessä katsomaan puron suuntaan, jotta krokotiili ei pääse nappaamaan kantapäätä kiinni hampaillaan	koko alue	tussi
--	-----------	-------

Harjoite 6: Piparkakut eteen- ja taaksepäin**kertaus**

"Kengurukuningas kertoo, että he ovat nähneet rosvon, jolla ilmeisesti on vielä timantti hallussaan. Mutta rosvoilla oli Australiassa liian kova hiki ja hän halusi lähteä viileämpään paikkaan. Jonnekin, missä on kunnolla pakkasta ja lunta. Olisikohan kyseessä Suomen Lappi? Apurit lähtevät pitkälle matkalle pohjoiseen. Veneet ovat kadonneet! Joudumme uimaan."

- palataan serpentiinirataa toiseen suuntaan takaisin; yritetään saada piparkakuilla vauhtia - eteenpäin piparkakuissa voi tehdä sammakkouintiliikkeitä käsillä - välillä on vaihdettava tyyliä ja liikuttava piparkakuilla taaksepäin	serpentiini	tötsät tai tussit
--	-------------	-------------------

Harjoite 7: Twistaus paikalla, mutkittelut ja kahden jalan käännös**kertaus**

"Olipa meillä pitkä uintimatka, mutta viimein olemme perillä Suomessa. Taidamme olla Turussa. Kuivatellaan hetki ja pyyhitään selkää pyyhkeeseen. Sitten matkustetaan mutkittavaa tietä pitkin Lappiin. Lapissa meidät ottavat vastaan iloiset tontut! He tarjoavat apureille puolikuun mallisia ja sydämen mallisia piparkakkuja."

- twistailua paikalla kahdella jalalla = selän kuivaus (luistimet vierekkäin, hissipolvet, yritetään löytää terästä hyvä kohta, jolloin varpaita pystyy kääntämään yhtä paljon oikealle ja vasemmalle) - puolipiparit eteen- ja taaksepäin = puolikuupipareita -> jokaiselle oma puolipiparisydän, jonka keskellä on tötsä tai piirretty karkki (sydämen alakärkeen on merkitty lähtöpaikka ja sydän opetellaan luistelemaan tekemällä yksi puolikas piparkakku eteenpäin, kahden jalan pieni käännös polvet suorina ja sitten puolikas piparkakku taaksepäin, sama toiseen suuntaan)	oma paikka	tussit
--	------------	--------

Harjoite 8: Hippa: Kahden jalan käännös**leikki**

"Tontut haluavat leikkiä apureiden kanssa hippaa. Hippa on tonttu, joka ottaa muita kiinni. Kun jäät kiinni, tule päätontun eli ohjaajan luokse näyttämään puolipiparisydän. Leikkiä saa jatkaa, kun päätonttu antaa luvan."

- leikissä tulee varmistaa, että jokainen jää ainakin muutaman kerran kiinni - hippoja voi olla muutama tai apurit saavat liikkua vain taaksepäin - ohjaaja voi hyödyntää näyttämistä opettamistilanteena	koko alue	
---	-----------	--

Harjoite 9: Puolipiparit ja sudenkorentoliuku eteenpäin**kertaus**

<i>"Tontut kertovat juuri nähneensä rosvon, jolla oli laukussaan jättimäinen timantti. Hän lähti juuri lentokoneella kohti etelää ja taas valtameren yli! Lähdemme perään. Huh, tuuli yltyy! Mitenhän meidän käy?"</i>		
- seikkaillaan eri puolilla ryhmän aluetta ja käydään kiertämässä tussilla piirrettyjen lintujen tai pilvien ympäri puolipipareilla ja sudenkorentoliu'uilla	koko alue	tussi

Harjoite 10: Piruetti kahdella jalalla**kertaus**

<i>"Voi ei, lentokoneemme joutuvat keskelle pyörremyrskyä! Pyörteet pyörittävät meitä vuorotellen eri suuntiin."</i>		
- pyöritään niin lujaa pirueteissa ympäri, kuin mahdollista	oma paikka	

Harjoite 11: Kaatuminen ja ylös nouseminen**kertaus**

<i>"Lentokoneemme hajoavat ja syöksyvät kohti merta! Onneksi tonttujen tekniikka on todella edistynytä lentokoneemme muuttuvat sukellusveneiksi. Sukellamme ja päädyimme Etelä-Amerikan rannikolle."</i>		
- vatsaliuku paikalta tai pienestä vauhdista, turvallisuus huomioiden rivissä - liuku aloitetaan kumartamalla lähelle jäätä kämmenet yhdessä nyrkissä ja laittamalla kyynärvarret liukumaan jäätä pitkin, sitten vasta vatsa ja koko vartalo - liite tehdään 1–2 kertaa	alueen laidalta toiselle laidalle	

Harjoite 12: Kukkoliuku ja jarrutus**kertaus**

<i>"Taidamme olla Brasilian sademetsässä! Onpa upeita korkeita puita. Ja hauskoja liaaneja, joiden avulla voi liittää"</i>		
- kukkoliukua käsivarret sivuilla / käsivarret suoraan kohti kattoa / käsillä vartalon edessä liaanista kiinni pitäen - jarrutetaan ja vaihdetaan suuntaa usein	ympyrä	vanne tai tussi

Harjoite 13: Alkeisluistelu taaksepäin**kertaus**

<i>"Apua, nyt vastaan luikertelee valtavan iso käärme! Peruutetaan karkuun. Lujaa, lujempaa!"</i>		
- parhaan vauhdin saa, kun luistimet ovat surullisessa asennossa ja polvihissit matalalla - peppua ei kannata päästää pyllistämään, koska silloin ei pääse lujaa	alueen laidalta toiselle laidalle	vanne tai tussi

Harjoite 14: Kaatuminen ja ylös nouseminen, jään höyläys ja kantakäännös**harjoiteltava uusi asia**

<i>"Onneksi pääsimme karkuun! Mutta nyt meillä käy ihan hupsusti; kompastumme ison puun juureen ja putoamme pepulle kuoppaan. Mikä siellä kuopassa kimaltaakaan! Höylätään vähän pois multaa varovasti luistimen terällä. Sehän näyttää ihan timantilta! Olisikohan käynyt niin, että rosvo myös pakeni käärmettä ja hukkasi timantin? Nyt me löysimme sen! Tehdään ilotanssi."</i>		
- ensin kaadutaan pepulle ja sitten höylätään lunta terällä jäätä - lopuksi tanssitaan iloisesti parin kanssa vastakkain, jalat oikein iloisina: joustetaan hissipolvilla alas-ylös yhtä aikaa - jätetään polvet alakerrokseen ja aletaan pyöriä parin kanssa nostelemalla iloisia luistimia vuorotellen ilmaan - yritetään saada niin luja vauhti, että luistimet voi pysäyttää liukumaan "pelleasentoon" eli sisälinjeeraukseen - kun pää menee sekaisin, vaihdetaan suuntaa	oma paikka	

Harjoite 15: Liikkuminen jäällä valitulla tyylillä**musiikkiluistelu**

<i>"Nyt voidaan tanssia sambaa! Kuvittele, että huivi on palava soihtu ja tee sillä hurjia kuvioita korkealle ilmaan, molemmille sivuille ja aivan lähelle jäätä. Pyöri ympäri ja muista vaihtaa soihtu välillä toiseen käteen. Voit myös tanssia tällä tunnilla opituilla tavoilla: apureiden aamutanssia, puolipipareita tonttujen kanssa ja sademetsän ilotanssia."</i>		
- musiikin aikana liikutaan huivia liikuttaen eri tasoissa ja tehdään käännöksiä	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	huivit musiikki (Sykkivät Sydämet: Pallosamba)

Harjoite 16: Liikkuminen jäällä valitulla tyylillä**lisätehtävä**

<i>"Miten pääsisimme kotiin? Olemme matkustaneet tänään monilla eri tavoilla. Mitä muistatte?"</i>		
- lapset saavat ehdottaa erilaisia tapoja tunnin aikana harjoitelluista tai aiemmin kauden aikana opituista liikennevälineistä	koko alue	

TUNTI 11: TURBO-TIKERIN URHEILUKISAT*Hyppääminen***Harjoite 1: Liikkuminen eteenpäin, pysähtyminen, pyöriminen ja hyppääminen****aloitus**

<i>"Tervetuloa Urheilumaan suureen pääkaupunkiin. Urheilumaan rohkea sankari – Turbo-Tiikeri esittelee hänen suosikkilajejaan, joita pääsette tänään kokeilemaan. Mutta ennen kuin tapahtuma voi alkaa, meidän täytyy lämmitellä ja harjoitella mestariliikkeitä, jotta olette valmiita suuriin koitoksiin!"</i>		
- aloitetaan lämmittely vauhdikkaalla luistelulla, johon yhdistetään liukumista ja erilaisia venytyksiä, esim. kurotukset ylhäälle, alhaalle ja sivuille - pysähtymisiä ja paikallaan jalkojen nostelut korkealle ja tasapainoilut yhdellä jalalla - pyörimistä - kaarteluita ja kääntymisiä - hypähdyksiä	koko alue	musiikki (Pomppufiilis, Munamies tai Tonttuhyppely, Fröbelin Palikat)

Harjoite 2: Polvien jousto ja liukuminen eteenpäin**kertaus**

<i>"Turbo-Tiikeri johdattaa joukon jäisen mäen huipulle. Ensimmäinen lajimme on pujottelu kiemurtelevassa mäessä. Mäkeä pitkin kulkee hiihtohissi, jolla nouseaan takaisin huipulle. Käytä polviasia ja kaartelee taitavasti, niin selviät mäen laskusta voittajana."</i>		
Laji 1: "Pujottelu": - etsitään jalkojen liike twistauksia tehden ja kokeillaanpa saada häntämme heilumaan yhtä vauhdikkaasti, kun Turbo-Tiikerinkin Mäen lasku: - mäen lasku slalomeita = mutkitteluita tehden - mäen päälle nouseaan hiihtohissiä käyttäen = kyykkyliuku - mäen päällä = parin kanssa pyöriminen kantakäännöksillä ja liukuminen kahdella jalalla	suihkulähde	tötsät tussi

Harjoite 3: ½-kierroshyppy paikalta**harjoiteltava uusi asia**

<i>"Seuraavaksi Turbo-Tiikeri vie teidät hänen suosikkilajinsa pariin – jääloikkien kentälle. Tässä lajissa sinun täytyy hypätä niin taitavasti, kun pystyt. Aloitetaan harjoittelu paikallaan ja kun se on hallussa, hypätään vauhdista!"</i>		
Laji 2: "Jääloikka": - lapset harjoittelevat ½-kierroksen hyppyä ensiksi paikallaan, minkä jälkeen lähdetään rataa kohti - soikion suorilla osuuksilla aina vauhdinotto ja jarrutus, minkä jälkeen tehdään ½-kierroksen hyppy - ennen uuden kokonaisen kierroksen aloittamista harjoitellaan paikallaan ½-kierroksen hyppyä nopan osoittaman luvun mukaan (lapset heittävät itsenäisesti noppaa)	oma paikka soikio	tötsät tussi noppa

Harjoite 4: Mutalammikko: ½-kierroshyppy paikalta**leikki**

<i>"Matka jatkuu kohti viimeistä lajia, mutta yhtäkkiä Turbo-Tiikeri pysähtyy. Odottakaa! Mitä kummaa... olemme keskellä isoa mutalammikkoa!"</i>		
- hippa ja leikkijät lähtevät luistelemaan ympäri leikkialuetta - kun hippa koskettaa toista, tulee leikkijän siirtyä piirretyn mutalammikon luokse - mutalammikossa tehdään ½-kierroksen hyppy ennen leikkiin paluuta	koko alue	tussi

Harjoite 5: Liikkuminen eteenpäin ja jarrutus**kertaus**

<i>"Viimeisessä lajissa Turbo-Tiikeri vie teidät pikaluisteluradalle. Kiihdytä vauhtisi niin nopeasti kuin pystyt ja pysähdy äkisti. Tämä rata testaa ketteryyttäsi ja jarrutustaitojasi. Olettekohan yhtä nopeita kuin Turbo-Tiikeri?"</i>		
Laji 3: "Pikaluistelu": - tarkoituksena on kiertää luistelurata, joka päättyy jarrutukseen - radassa on kaksi pitkää suoraa ja suorien päissä jyrkkä kaarros (radassa käännös tulee molempiin suuntiin), suoralla aina eteenpäin luistelu niin ja rata päättyy jarruttamiseen - takaisin radan alkuun voidaan palata ohjaajan määrittämällä tavalla alueen reunaan pitkin	rata	tötsät tussi

Harjoite 6: Liikkuminen jäällä valitulla tyylillä ja pysähtyminen**musiikkiluistelu**

<i>"Turbo-Tiikerillä on vielä yksi yllätys... Turbo-Tiikeri huomaa, että Urheilumaahan on ilmestynyt upeita jääveistoksia. Millaisia veistoksia näemme?"</i>		
- kun musiikki pysähtyy, kaikki pysähtyvät paikalleen patsasasentoon ohjaajan antaman ohjeen mukaan, esim. - yhdellä jalalla seisova patsas - korkea patsas (kädet ylhäällä, varpailla) - matala patsas (kyykyssä) - pyörivä patsas	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	huivit musiikki (Sykkivät sydämet: Pukukoppi ja jalkapallostadion)

Harjoite 7: Liikkuminen eri suuntiin**lisätehtävä**

<i>"Turbo-Tiikeri on aina halunnut kokeilla keilaamista. Onko teistä joku joskus keilannut?"</i>		
- keilaaja on polttaja (= ohjaajat) ja muut ovat keiloja (= lapset) - keilat menevät ympyrän sisään - keilaaja vierittää palloa koittaen osua keiloihin - leikkijät joihin pallo osuu kiertävät jäähän asetetun merkin ennen kuin saavat palata takaisin ympyrän sisään - jäähän asetetun merkin voi kiertää eri tavoin, esim. piparkakuilla, taaksepäin luistellen, mutkitellen, liu'uilla tmv. - lapsilla on koko ajan jotain tekemistä, sillä kukaan ei tipu pelistä pois	ympyrä	pallo tötsät tussi

TUNTI 12: RIEMUKIERROS TIVOLISSA**Kertailua ja ratoja****Harjoite 1: Liikkuminen eteenpäin****aloitus**

<i>"Tänään seikkailemme Suurenmoisessa Jäätivolissa! Minä (ohjaaja) toimin tivolin tirehtöörinä. Huomaatteko, miten koko jääkenttä on muuttunut huvipuistoksi, joka on täynnä pelejä, ratoja ja laitteita. Mutta, ennen kuin tivolin portit voidaan aukaista, on meidän saatava paikat järjestykseen."</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - oma puoli puhtaaksi -leikki: - jaetaan porukka kahtia, rajataan alue, jolla pelataan (molemmille joukkueille samankokoinen alue) - oma joukkue yrittää saada esineitä liu'utettua vastustajajoukkueen puolelle niin, että oma puoli tulisi puhtaaksi - kun musiikki pysähtyy, peli loppuu ja se joukkue voittaa kumman puolella on vähemmän esineitä 	koko alue jaettuna puoliksi	esineet: hernepussit, pallot tmv. musiikki (Töihin sirkukseen, Fröbelin palikat)

Harjoite 2: Radassa liikkuminen eteenpäin, liukuminen eteenpäin ja pyöriminen**kertaus**

<i>"Tivolin portti on avautumassa... katsokaa, miten matala se on! Seuraavaksi näemme herkkukojun – siellä pitää heittää herkkupallo ämpäriin, jotta pääsee eteenpäin. Hei tuolla se on – vuoristorata! Se menee ylös ja alas, juuri niin kuin meidän polviemme jousto. Ja katsokaa, karuselli pyörii hurjasti! Siitä selviää vain pyörähtämällä itsekin mukaan. Radan lopussa ovat törmäilyautot – käännökset ja kaarrokset vievät meidät turvallisesti takaisin portin luokse."</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - huvipuiston portti = liuku - herkkukoku = esineen heitto ämpäriin - vuoristorata = eteenpäin luistelu kovalla vauhdilla + polvien iso jousto ylös ja alas - karuselli = pyöriminen, kahden jalan piruetti - törmäilyautot = kaartelut ja kääntyminen 	koko alueen kattava rata	pallot vanne tai ämpäri töttsät tussi

Harjoite 3: Karkkiputous: Liikkuminen eteenpäin**leikki**

<i>"Voi ei! Tivolin suuri karkkiputous on rikki! Karkit putoavat ihan hallitsemattomasti. Auttakaa keräämään ne koreihin, ennen kuin ne leviävät joka paikkaan!"</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - ohjaaja pyörii samalla pudottaen jäälle värikkäitä palloja eli karkkeja - lapset keräävät ne "koreihin". - lisätehtävä: liikkumistapoja voi vaihdella lasten taidon mukaan ja/tai pallot voidaan lajitella väreittäin 	koko alue	pallot vanteet tai ämpärit

Harjoite 4: Radassa kukkoliuku, liikkuminen eteen- ja taaksepäin, piparkakut ja ½-kierroshyppy

kertaus

<p><i>"Jäätivolin sirkusesitykset alkavat pian. Nuorallatanssija, sirkuspelle, elefantti ja jonglööri ovat valmistautuneet suureen esitykseen. Popcornkone alkaa rätistä ja paukhdella – popcornit pomppaavat ylös ilmaan ja herkullinen tuoksu valtaa sirkusteltan. Kurkistetaanko sisään sirkukseen?"</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> - nuorallatanssija = liuku 1 jalalla kädet ylös ojennettuna - pellen polvet = piparkakut eteenpäin -> pellen polvet kuvaavat polvien liikettä ylös-alas - popcornkone = hyppääminen, ½-kierroshyppy - jonglööri = pallon heitto > lapset voivat kulkea samalla merkittävää reittiä ja jonglöörata liikkeessä - takaperin liikkuva norsu = alkeisluistelu taaksepäin 	<p>koko alueen kattava rata</p>	<p>tussi pallot</p>

Harjoite 5: Liikkuminen jäällä valitulla tyyllillä

musiikkiluistelu

<p><i>"Mutta huomasitteko, miten jonglöörin pallot lensivät aivan sikin sokin? Joku yleisöstäkin taisi saada pallon syyliinsä! Ennen kuin tivoli voi sulkea ovensa on pallot saatava kuriin."</i></p> <p><i>Lopetus: "Te olitte tänään taitavia, rohkeita ja aivan loistavia tivolivieraita. Kiitos matkasta – tervetuloa uudelleen Jäätivoliin!"</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> - vapaata luistelua ja ohjaajan pysäyttäessä musiikin tulee pallo heittää lähimpänä olevalle kaverille 	<p>vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen</p>	<p>pallot musiikki (Sykkivät sydämet: Kirppusirkus)</p>

Harjoite 6: Liikkuminen jäällä valitulla tyyllillä

lisätehtävä

<p><i>"Asettukaa jonoksi ja pitäkää edessä olevan olkapäistä kiinni. Tivolin juna lähtee liikkeelle... ensin hitaasti... sitten kyykistytään alamäkeen... nousee ylös... kallistutaan vasemmalle...! Mutta juna pysyy kasassa vain, jos kaikki junan vaunut liikkuvat yhdessä."</i></p>		
<p>"Tivolin juna"</p> <ul style="list-style-type: none"> - lapset asettuvat jonoksi ja pitävät edessä olevaa olkapäistä tai vyötäröltä kiinni ja ohjaaja "kuljettaa" junaa - ylä- ja alamäki = kyykkyy – ylös - mutkat = kallistutaan eri suuntiin - nopeusvaihtelut = hidas – nopea 	<p>koko alue</p>	