



PINGVIINI- LUISTELUKOULU

LUISTELUKOULUPAKETTI
TÄHTIDIPLOMI 4

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.

Suosittelimme, 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.

Harjoitettava 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

<i>"Tarina."</i>		
Ohje harjoitteluun	Muoto harjoituksen toteutukseen	Välineet ja musiikki

Tunneilla hyödynnetään seuraavia muotoja

Aloituskari

- tunti alkaa lasten kanssa jääkiekkoympyrän kaarelta

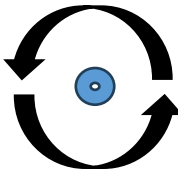
Soikio

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



Oma paikka

- oman tötterön ympäri
- muista molemmat suunnat

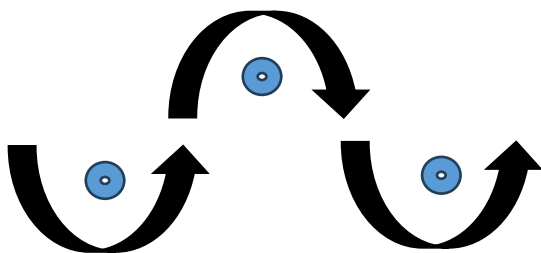


Suihkulähde

- 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: Alkeisluistelu 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: ½-kierroshyppy paikalla**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: hernepusstit, pallot tmv. vanteet, naru tai tussi

Harjoite 6: Puolipiparit ja sudenkorentoliuku ja piruetti 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 puolipiparit, sudenkorentoliu'un ja piruetin peräkkäin tai vaihtoehtoisesti alueella voidaan liikkua piirrokselta toiselle	oma paikka	esine tussi

Harjoite 7: Kadonneet aarteet: Liikkuminen jäällä valitulla tyylillä ja piruetti 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 piruetti 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 vihdoon 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 ½-kierroshyppy paikalla**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 piruetti kahdella jalalla****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 laulettuun 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 eteen- ja taaksepäin**kertaus**

<i>"Lelut täytyy saada paikoilleen hyllyille. Mutta varastossa on niin täyttä, että siellä täytyy peruuttaa, ettei törmää muihin peikkoihin."</i>		
- varastossa on paljon tavaraa lattialla, joten jalkojen täytyy tehdä piparkakkuja väistellessä	pehmolelut viedään alueen keskeltä reunalle eteenpäin ja palataan takaisin keskelle taaksepäin	pehmolelut

Harjoite 3: Kukkoliuku**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 kukkoliu'ussa (myös muita yhden jalan liukuja voi harjoitella) - pehmolelu voi olla käsissä edessä tai ylhäällä	soikio	pehmolelut

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

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

Harjoite 5: ½-kierroshyppy paikalla**kertaus**

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

Harjoite 6: Mutkittelut eteenpäin**harjoiteltava uusi asia**

<i>"Peikkojen hyppyjen töminässä osa palloista on lelukaupassa tippunut lattialle. Peikkojen täytyy päästä pujottelemaan pallojen seassa niihin osumatta."</i>		
- harjoitellaan ensin omalla paikalla mutkitteluiden polvennostoa, käsien liikettä ja terien kääntöä puolelta toiselle - lähdetään liikkumaan niin, että lapset menevät aluetta ympäri mutkitellen	omalla paikalla, vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen pallojen seassa tai jäähän piirrettyjen pallojen pujottelu	pallot tussi

Harjoite 7: Vartijapeikkohippa: Mutkittelut eteenpäin 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>		
- hipassa liikutaan mutkitteluun - 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 tyylillä, mutkittelut 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 ja/tai mutkitteluja	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	musiikki (Vanha vieteriukko, Fröbelin Palikat)

Harjoite 9: Radassa piparkakut eteen- ja taaksepäin, liukuminen eteenpäin ja ½-kierroshyppy paikalta ja mutkittelut**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 = piparkakut taaksepäin - lattialla onkin vielä vettä = liu'utaan kukkoliuku - hypätään lelulaatikoiden yli = ½-kierroksen hyppy - käydään alakerrassa = jousto ja mutkittelut	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 lähdemme vierailemaan eläinpuistossa. Siellä on kuulemma tanssit! Tarvitsemme mukaan eväitä. Pakataan kaikki eväät yksi kerrallaan näihin säkkeihin."</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 käsin tai luistimen sisäsyryllä potkaisemalla 	koko alue	vanteet tai tussilla piirretyt ympyrät esineet: tötsät, pallot, hernepusit, pehmolelut, hiekkalelut tmv.

Harjoite 2: Mutkittelut eteen- ja taaksepäin, piikeillä kävely ja askellus sivulle ja ristiin**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>		
<ul style="list-style-type: none"> - tussiviiva kulkee luistinten välissä - jokaisessa mutkassa mene hissipolvilla alas-ylös - kävelyssä sivuttain astutaan jalat ristiin 	serpentiini	tussi

Harjoite 3: Kyykkyliuku, puolipiparit ja yhden jalan ojennusliuku taaksepäin**kertaus**

<i>"Saavumme eläinpuistoon! Sukelletaan portista sisään ja lähdetään tapaamaan erilaisia eläimiä. Mietitään yhdessä, miltä ne näyttävät ja miten ne liikkuvat."</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - ohjaaja piirtää jokaiselle (helposti piirrettävän) eläimen, jota ihastellaan tekemällä sen ympäri puolipipareita ja sudenkorentoliukua taaksepäin - eläin on niin upea, että nojataan ylävartaloa vielä vähän enemmän sen suuntaan, niin että sudenkorentoliu'ussa eläimestä kauempana oleva jalka irttaa vähän jäätä 	liuku koko alue ja sen jälkeen oma paikka	tötsät tai tussi

Harjoite 4: Kyykkyliuku ja ristiliuku**kertaus**

<i>"Nyt sukelletaan toisesta portista sisään. Löydetään eläimiä, jotka tykkäävät vedestä! Millä eläimellä on pyrstö?"</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - 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) - tehdään kalaparvi: astutaan monta kertaa peräkkäin jalat ristiin ja käännetään jokaisella askeleella varpaita katsomaan toisiaan -> luistin alkaa liukua taaksepäin - oman tussikalan ympäri otetaan vauhtia kahdella puolipiparilla eteenpäin ja yritetään nostaa jalka ristiliukuun 	oma paikka	tötsät tai tussi

Harjoite 5: 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 6: Puolipiparit ja potkulauta eteenpäin, piruetti yhdellä jalalla**harjoiteltava uusi asia**

<i>"Mitä kaikkia eläimiä täältä puistosta vielä löytyykään! Käydään hoitamassa niitä. Välillä pehmo voi haluta hypätä pois sylistäsi ja sinun tehtäväsi on ottaa se kiinni uudestaan."</i>		
- ohjaaja sijoittaa paljon pehmoleluja eri puolille omaa aluetta - ensin käydään halaamassa pehmoa; tehdään ainakin 2 kokonaista kierrosta pehmon ympäri puolipipari + potkulautatyöntö eteenpäin - sitten pehmo haluaa tanssia kanssasi; se nostetaan jäädästä ja harjoitellaan sen kanssa piruettia yhdellä jalalla - välillä oma pehmo karkaa: heitetään se vapaaseen paikkaan, ja otetaan kiinni	koko alue	pehmolelut

Harjoite 7: Eläinhippa: Potkulauta eteenpäin**leikki**

<i>"Leikitään eläinhippaa! Voit valita, mikä eläin haluat olla. Eläimet lähtevät karkuun ja eläintenhoitaja yrittää saada sinut kiinni. Jos hän saa sinut kiinni, jäät paikallasi twistaamaan kahdella ja yhdellä jalalla. Toinen eläin voi pelastaa sinut tekemällä sinun ympäri potkulautatyönneillä koko kierroksen."</i>		
- leikkiä voi vaikeuttaa ohjeistamalla, että kaikki eläimet saavat luistella vain takaperin.	koko alue	

Harjoite 8: ½-kierroshyppy**kertaus**

<i>"Tämä taitaa olla eläinpuiston vaarallisin alue! Ojia, joissa asuu krokotiilejä! Yritetään päästä ojista yli!"</i>		
- 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	pehmolelut

Harjoite 9: Alkeisluistelu eteenpäin ja jarruttaminen

kertaus

<i>"Matkustetaan hevostäällä! Kyytiin tulee tosi painava karhu."</i>		
- toinen parista on hevonen, joka vetää kaveria perässään kärryissä (vedettävän kädet 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 soikio	tötsät

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>		
- melodiolla 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, tarjotin, erilaiset istumapiruettivariaatioasennot (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 polvihissiä alaspäin - mutkan puolivälin kohdalla noustaan polvihissillä ylös, jotta mutkista saadaan lisää vauhtia	mutkitteleva ja kokonaisia ympyröitä tekevä serpentiini	tussi taustalle musiikkia (esim. Harry Potterin tunnusmusiikki)

Harjoite 2: Alkeisluistelu eteen- ja taaksepäin ja jarrutus

kertaus

<i>"Tämä taitaakin olla ilkeän velhon lumoama metsä! Tervehditään sen asukkaita, kun luistellaan keinuvasti 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 liikuu	vapaasti alueella liikkuva monipuolisesti suuntia vaihdellen	

Harjoite 4: Potkulauta ja ristiliuku

kertaus

<i>"Onpa täällä hienoja puita! Mitä ihmettä: niissä kasvaakin donitseja! Kierretään ensin puita potkulautoilla ja sitten taiteillaan donitsien päällä ristiliu'ulla."</i>		
- metsästä löytyy potkulautoja, joilla voidaan ajaa vain kaarretta - potkulautaa työnnetään alkuun samalla tavalla, kuin puolipiparia, mutta lopuksi irrotetaan koko terä samaan aikaan jäädästä; kierretään potkulautoilla donitsipuita! - sitten harjoitteillaan ristiliukuja potkulautavauhdista omilla donitseilla	oma paikka	tötsät

Harjoite 5: Piparkakut eteenpäin, puolipiparit taaksepäin ja yhden jalan ojennusliuku taaksepäin harjoiteltava uusi asia

<p>"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."</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - kierretään soikiota siten, että suoralla pumpataan piparkakuilla vauhtia ja tötsän ympäri yritetään liukua sudenkorentoliukua -> voi myös kokeilla ristipiparkakkuja - sitten harjoitellaan puolipipareita taaksepäin omalla paikalla karkin eli tötsän ympäri; jokaisen piparkakun lopussa katkaistaan taikina vetämällä luistimet aivan yhteen ja suoristamalla vartalo - vauhdinoton jälkeen liu'utaan ojennusliukua - pääseekö kukaan koko kierrosta? 	<p>soikio oma paikka</p>	<p>tötsät tussi</p>

Harjoite 6: Velhohippa: Alkeisluistelu

leikki

<p>"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."</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Velho (=hippa) saa luistella eteenpäin ja muut menevät karkuun taaksepäin - kun Velho saa kiinni, joutuu Velhon pataan porisemaan, eli kiertämään puolipipareilla taaksepäin ohjaajan osoittaman tötsän ympäri - toiset voivat pelastaa koskettamalla 	<p>koko alue</p>	<p>tussi tötsät</p>

Harjoite 7: ½-kierroshyppy

kertaus

<p>"Viimein Velho ymmärtää, että olimme auttaneet paikkaamaan hänen talonsa. Velho pyytää anteeksi ja päättää tarjota meille popcornia."</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - ollaan popcornin siemeniä ja hypätään ilmaan käsivarret ja väline tiukasti puristettuina kiinni vartaloon - jatketaan pyörimistä kahden jalan piruetissa paikalla - tehdään vielä yksi tasahyppy ilmaan ja vasta sitten poksautetaan käsivarret auki sivuille 	<p>viiva</p>	<p>hernepussit tai pallot</p>

Harjoite 8: Piruetti kahdella / yhdellä jalalla

kertaus

<p>"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 kaku!"</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - muistellaan ensin paikalla yhdessä, miten piruetti kahdella / yhdellä jalalla tehdään - käydään sitten viemässä kakkuja ympäri metsää, eli käydään tekemässä piruetteja eri suuntiin ja eri puolilla ryhmän omaa aluetta 	<p>oma paikka koko alue</p>	<p>tussit</p>

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, ½-kierroshyppy 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: Ristiliuku**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 kehon keskilinjan ylittämistä: jäähän piirrettyjen viivojen eli lasersäteiden ylittäminen ristiaskelin ja palataan alkuun jollain muulla liu'ulla esim. kyykkyliuku tai yhden jalan liuku - tämän jälkeen omille paikoille ja tehdään tötsien ympärillä ristiliukua: tötsän ympärille on piirretty kehä eli lasersäde, jonka ylitse jalka tulee viedä ristiliukuun	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 ensiksi kiertäen edessä olevat tötsät ympäri ristiliu'ulla ja tuodaan pesään eteenpäin luistellen	koko alue	esineet: hernepusit, pallot tmv. vanteet, tötsät tai tussi

Harjoite 5: Piparkakut eteen- ja taaksepäin ja puolipiparit 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>		
- kerrataan taaksepäin puolipiparkakkuja omilla paikoilla tötsän ympärillä - levitetään jäälle tötsiä, joita lapset lähtevät keräämään yksi kerrallaan etenevillä piparkakuilla - ohjaaja ohjeistaa liikkumisen suunnan ja sitä voidaan vaihtaa useamman kerran keräilyn aikana	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 päälle, 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 prinssiasennon kautta - sen jälkeen lapset hakevat yhden aarteen kerrallaan tuoden ne esim. jäähän piirrettyyn aarrearkkuun	koko alue	esineet: hernepusstit, pallot tmv. musiikki (Aalloissa siis, Tero Koponen)

Harjoite 2: Radassa kyykkyliuku, painonsiirrot, pyöriminen ja hyppääminen**kertaus**

<i>"Matkan alkaessa törmäämme eriskummalliseen porttiin. Mikähän se on ja mitä sen takaa voisi löytyä? Otetaanpa hyvä vauhti ja lähdetään tutkimaan!"</i>		
- merenportti = kyykkyliuku - merivirta (serpentiini) = suunnanvaihto tötsien kohdalla -> voimakas merivirta kääntää meidät ympäri ja jatkamme matkaa taaksepäin - pyörre = piruetti - ankeriasväylä = hyppääminen ankerioiden yli ½-kierroshyppyllä	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 ristiliuku ja muut liu'ut ryhmän taitotason mukaisesti (kukkoliuku, ojennusliuku taaksepäin, sudenkorento, prinsessaliuku jne.) - alueen toisessa päässä on tötsiä leviteltynä: tötsän väri määrittää liu'un, millä tötsä viedään toiseen päähän - ristiliu'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 tutkijaseikkailijat 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>		
<ul style="list-style-type: none"> -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 ja potkulauta eteenpäin**kertaus**

<i>"Puistopartio huomaa, että liikennemerkkit ovat karanneet tuulen mukana ja ovat levittäytyneet ympäri aluetta. Potkulautoilla he kiertelivät kaikki liikennemerkkit ympäri. Nälkä on yllättää Puistopartion, mutta onneksi taskusta löytyy piparkakkuja, joita he matkalla popsivat."</i>		
- liikutaan piparein tötsän luokse - tötsän ympäri kierretään potkulaudalla	tötsät leviteltynä ympäri aluetta, vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	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 tyyllillä - punainen = jarruttaminen (- keltainen = autoliuku - sininen = hyppääminen)	soikio, ohjaaja seisoo keskellä ja näyttää valoja	tötsät / hernepussit tmv. värikkäät esineet liikennevaloina

Harjoite 7: Radassa puolipiparit taaksepäin, jarruttaminen, kyykkyliuku ja ½-kierroshyppy kertaus

<i>"Puistopartio ylittää suojatien turvallisesti ja suuntaa parkkipaikalle, jonne auto on pysäköity. Auto täytyy peruuttaa parkista pois, jonka jälkeen suuntaamme sillä kuoppaiselle tielle, jossa matkalla tulee yllättäviä STOP-merkkejä."</i>		
- peruutetaan autoa - alkeisluistelu ja STOP-merkillä jarrutetaan - autoliuku - tiessä on kuoppia = ½-kierroksen hyppy	koko alueen kattava rata	tussi

Harjoite 8: Liikkuminen jäällä valitulla tyyllillä 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. piruetti, ½-kierroksen hyppy 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 hernepuski kerrallaan ja kuljetetaan se toiseen päähän	hernepuskit leviteltynä alueen toiseen päähän ja toisessa päässä merkitty alue niille	hernepuskit

Harjoite 3: Liikkuminen jäällä valitulla tyyllillä ja piruetti kahdella jalalla

kertaus

<i>"Lehtiä tippuu myös vielä puista ja ne leijailevat pyörähdellen maata kohti"</i>		
- heitetään ja haetaan hernepuski (esim. piparkakuilla eteen- ja taaksepäin) - otetaan pussi haliin ja tehdään piruetti ennen uutta heittoa	vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen	hernepuskit

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 yhdellä 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 tyylillä ja piruetti yhdellä jalalla**leikki**

<i>"Keväinen aurinko paistaa jo joka puolelle. Auringonsäteet johdattelevat meitä pyörievien aurinkojen luokse."</i>		
- lapset luistelevat alueella sikin sokin ja valitsevat, minkä auringon luokse suuntaavat, auringon päällä piruetti	piirroksat 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 ja kahdella jalalla siipikäsiillä (esim. kukkoliuku, ristiliuku, sudenkorentoliuku)	suihkulähde	tussi tai tötsät

Harjoite 10: Piruetti yhdellä jalalla, liukuminen, hyppääminen ja jarrutus 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 yhdellä 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. Ensín 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 yhdellä 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 avaruusraketin 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: Alkeisluistelu 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: Mutkittelut eteen- ja taaksepäin**kertaus**

<i>"Viimein onnistumme saamaan rakettiin niin paljon voimaa, että lähtö onnistuu ja pääsemme avaruuteen leijaillemaan, painottomaan tilaan. Mennään ihaillemaan avaruutta! Kaarrellaan kahdella ja yhdellä jalalla planeettojen ympäri, välillä mutkitellaan tiheimmän meteoriparven läpi. "</i>		
- isoja ja pienempiä kaarteluja vapaasti omiin suuntiin eteenpäin ja taaksepäin - voi kokeilla myös yhdellä jalalla	koko alue	tötsät

Harjoite 5: Puolipiparit ja yhden jalan ojennusliuku taaksepäin

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 jokainen kiertävät omaa planeettaansa."</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 taaksepäin ja yritetään liukua koko kierros yhden jalan ojennusliu'ussa planeetan ympäri	oma paikka	tussi tai tötsät

Harjoite 6: Planeettahippa: Puolipiparit ja yhden jalan ojennusliuku taaksepäin

leikki

<i>"Planeetat ryhtyvät hippasille."</i>		
- kun hipassa jää kiinni, joutuu ohjaajan ohjeistaman planeetan kiertoradalle harjoittelemaan puolipipareita taaksepäin ja ojennusliukua taaksepäin - 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: ½-kierroshyppy paikalta ja vauhdista, erilaiset hyppy

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 - kokeile myös yhden jalan hyppyt paikalla ja hyppyt jalalta toiselle paikalla ja vähän taaksepäin liukuen	ympyrän sisällä liikkuen	

Harjoite 9: Potkulauta eteenpäin ja ristiliuku

kertaus

<i>"Oi, nyt tulee vastaan ufoja. Ne ovat ihan hassun näköisiä! Ovatkohan ne kilttejä? Vaikuttavat ystävällisiltä. Mutta nämä ufot osaavat ottaa vauhtia vain potkulautatyönöillä eteenpäin!"</i>		
- otetaan vauhtia vain potkulautatyönöillä eteenpäin ja liu'utaan ristiliu'ulla - keksitään erilaisia käsien asentoja ristiliukuun	oma paikka	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 meteoriiitteja 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, varsahyppy, 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 tempupiikillä (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 vienyt 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; tähystellään 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 sivuaskeleilla. 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 - sivuaskeleissa muistetaan kääntää napa myös toiseen suuntaan	alueen reunalta toiselle	

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

kertaus

<p><i>"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."</i></p>		
<p>- 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</p>	<p>koko alue</p>	<p>tussi</p>

Harjoite 6: Ristiliuku

kertaus

<p><i>"Eräs kenguru 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 piitkälle matkalle pohjoiseen. Veneet ovat kadonneet! Joudumme uimaan. Tehdään meille kalapyrstöt."</i></p>		
<p>- palataan serpentiinirataa toiseen suuntaan takaisin; suoralla otetaan vauhtia eteenpäin ja kaarteissa liu'utaan ristiliuku</p>	<p>serpentiini</p>	<p>tötsät tai tussit</p>

Harjoite 7: Twistaus paikalla, mutkittelut ja kahden jalan käännös

kertaus

<p><i>"Olipa meillä pitkä uintimatka, mutta viimein olemme perillä Suomessa. Taidamme olla Turussa. Kuivatellaan hetki ja pyyhitään selkää pyyhkeeseen. Sitten matkustetaan mutkittelevaa tietä pitkin Lappiin. Lappissa meidät ottavat vastaan iloiset tontut! He tarjoavat apureille puolikuun mallisia ja sydämen mallisia piparkakkuja."</i></p>		
<p>- 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)</p>	<p>oma paikka</p>	<p>tussit</p>

Harjoite 8: Hippa: Kahden jalan käännös

leikki

<p><i>"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."</i></p>		
<p>- 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</p>	<p>koko alue</p>	

Harjoite 9: Potkulauta 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 potkulautatyönnoilla	koko alue	tussi

Harjoite 10: Piruetti yhdellä 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 eteen- ja taaksepäin 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: Puolipiparit ja yhden jalan ojennusliuku taaksepäin**kertaus**

<i>"Apua, nyt vastaan luikertelee valtavan iso käärme! Peruutetaan karkuun, mutkitellaan puiden juurien ympäri. Lujaa, lujempaa! Välillä joudutaan tasapainoilemaan yhdellä jalalla."</i>		
- parhaan vauhdin saa, kun luistimet ovat surullisessa asennossa ja polvihissit matalalla - tehdään 2 puolipiparia taaksepäin ja ojennusliuku	oma paikka	vanne tai tussi

Harjoite 14: Kaatuminen ja ylös nouseminen ja kantakäännös**kertaus**

<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 kääremättä ja hukkasi timantin? Nyt me löysimme sen! Tehdään ilotanssi."</i>		
- ensin kaadutaan pepulle - nousetaan ylös ja tanssitaan iloisesti parin kanssa vastakkain, jalat oikein iloisina: joustetaan hissiolvilla 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 tyyllillä**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 tyyllillä**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: Mutkittelut eteenpäin, kahden jalan käänös ja kyykkyliuku**kertaus**

<i>"Turbo-Tiikeri johdattaa joukon jäisen mäen huipulle. Ensimmäinen lajimme on pujottelu kiemurtelevassa mäessä. Mäkeä pitkin kulkee hiihtohissi, jolla nouseaan takaisin huipulle. Käytä polviasi ja kaartele 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 ja alhaalla kahden jalan kolmonen suihkulähteen päässe - mäen päälle nouseaan hiihtohissiä käyttäen = kyykkyliuku	suihkulähde	tötsät tussi

Harjoite 3: ½-kierroshyppy**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 - tehtävässä ½-kierroksen hyppy suoritetaan suoralla tai ympyrän kaarella, minkä jälkeen lapsi menee määritelyyn paikkaan harjoittelemaan paikallaan puolenkierroksen hyppyä nopan osoittaman luvun mukaan ennen uutta suoritusta vauhdista	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: Alkeisluistelu 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 reunaa 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 (kyykssä) - 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>		
- 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 alkeisluistelu eteenpäin, kyykkyliuku, mutkittelu 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>		
- huvipuiston portti = kyykkyliuku - herkkukoku = esineen heitto ämpäriin - vuoristorata = eteenpäin mutkittelu - karuselli = pyöriminen, yhden jalan piruetti - törmäilyautot = kaartelut ja kääntyminen	koko alueen kattava rata	pallot vanne tai ämpäri tösät 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>		
- 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, puolipiparit taaksepäin, ½-kierroshyppy ja alkeisluistelu eteen- ja taaksepäin kertaus

<p>"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?"</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - nuorallatanssija = liuku 1 jalalla kädet ylös ojennettuna - pellen polvet = puolipiparit taaksepäin piirretyn piparkakun ympäri > pellen polvet kuvaavat polvien liikettä ylös-alas - popcornkone = hyppääminen, ½-kierroshyppy - jonglööri = pallon heitto samalla eteenpäin luistellen - takaperin liikkuva norsu = alkeisluistelu taaksepäin 	<p>koko alueen kattava rata</p>	<p>tussi pallot</p>

Harjoite 5: Liikkuminen jäällä valitulla tyylillä

musiikkiluistelu

<p>"Mutta huomaitteko, miten jonglöörin pallot lensivät aivan sokin sokin? Joku yleisöstäkin taisi saada pallon syliinsä! Ennen kuin tivoli voi sulkea ovensa on pallot saatava kuriin." Lopetus: "Te olitte tänään taitavia, rohkeita ja aivan loistavia tivolvieraita. Kiitos matkasta – tervetuloa uudelleen Jäätivoliin!"</p>		
<p>- vapaata luistelua ja ohjaajan pysäyttäessä musiikin tulee pallo heittää lähimpänä olevalle kaverille</p>	<p>vapaasti alueella liikkuen monipuolisesti suuntia vaihdellen</p>	<p>pallot musiikki (Sykkivät sydämet: Kirppusirkus)</p>

Harjoite 6: Liikkuminen jäällä valitulla tyylillä

lisätehtävä

<p>"Asettukaa jonoksi ja pitäkää edessä olevan olkapäistä kiinni. Tivolin juna lähtee liikkeelle... ensin hitaasti... sitten kyykistytään alamäkeen... nouseaan ylös... kallistutaan vasemmalle...! Mutta juna pysyy kasassa vain, jos kaikki junan vaunut liikkuvat yhdessä."</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>	