

4

59v.

10 MIN

TAIKURIHIPPA



HARJOITTEEN TAVOITE

Juoksuleikin yhdistäminen hauskoihin pikku yksityiskohtiin, jolloin harjoitetaan myös keskittymistä. Juoksutaidon, ketteryuden, nopeuden ja kestävyyyden kehittäminen.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Hippaleikki, jossa taikuri taikoo kiinni ottamansa osallistujan kiveksi, puuksi tai sillaksi. Jokaiseen kolmesta taiaista on oma pelastustapa.

HARJOITTEEN AJOITUS

Hippaleikki sopii sekä harjoitukseen alkuun että harjoituksen loppuun.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille.

VÄLINEET

Ei tarvita erityisiä välineitä.

VALMISTELU

Ei vaadi erityistä valmistelua.

TOTEUTUS

Valitse yksi tai useampi taikuri, riippuen ryhmän koosta. Taikuri on hippa ja ottaa koskettamalla muita kiinni. Kun taikuri koskettaa, hän sanoo, millaiseen muotoon hän taikoo kiinnitetun. Taikomisvaihtoehdot ovat: kivi (kyykkyyntä tai polvilleen pieneksi mytyksi maahan), puu (seisoen jalat yhdessä, kädet ojennettuna sivulle oksiksi) tai silta (kämmenet ja jalkapojat kiinni maassa). Jos taikuri ei muista sanoa kiinnitetulle mitään, ei tämä jää kiinni.

Kivi pelastetaan hyppäämällä kiven yli pukkihyppyä siten, että kädet ottavat tukea kiven ”selästä”. Puu pelastetaan kiertämällä koko puu ympäri, varoen oksia. Silta pelastetaan menemällä sillan ali.

Vaihda hippoja sopivin väliajoin.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

● HUOMIOITAVAA

Rajaa leikkialue selvästi. Muuta tarvittaessa alueen kokoa leikin sujuvuuden lisäämiseksi.



● ANNA PALAUTETTA

Kannusta vauhdikkaaseen leikkiin. Vaadi "puhtaita" pelastuksia.

● HELPOTTAMINEN

Anna vähemmän taikomismahdollisuuksia taikurille. Lisää taikureiden määrää. Rajaa alue pienemmäksi.

● VAIKEUTTAMINEN

Vaihda liikkumistapaa: hyppien (yhdellä tai kahdella jalalla), rapukävelynä kädet ja jalat maassa ja vatsa kohti taivasta jne. Rajaa alue liikkumistyyliä ja ryhmän taitotasoa vastaavaksi.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistuja oppii tuntemaan kehoaan ja kehollaan tehtäviä erilaisia muotoja.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Keksi lisää erilaisia liikkumistapoja esim. laukkaaminen tai liikkuminen pareittain.

Sovi osallistujien kanssa muita muotoja, millaisiksi taikuri saa taikoa, esim. jyrkänne, oja tai kumpare.

Hippaa voi muunnella sadoilla eri tavoilla. Muuta nimeä, kiinni jääneen liikettä/tehtävää, pelastamistapaa jne. Keksi ja kokeile.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kysy osallistujilta heidän suosikkihippaansa. Kokeilkaa sitä. Kannusta leikkimään hippa päivässä.