



PERHEET PIHALLE - YHDESSÄ LIIKKEELLE

# PERHEIDEN LIIKUNTATREFFIT

VINKKEJÄ JA OHJEITA LIIKUNTATUOKIOIHIN

Jälkikasvu kannattaa opettaa ulkoilemaan ja liikkumaan jo taaperoiästä alkaen. Yhteinen tapa juurtuu tällöin helpoiten ja saattaa toimia jopa siinä vaiheessa, kun tietokone alkaa koukuttaa ulkoleikkejä voimallisemmin.

Koko perheen voimin liikkussa saa monta kärkeä yhdellä iskulla. Perhe viettää aikaa yhdessä ja hioo keskinäisiä sosiaalisia taitojaan, kuten tiimissä työskentelyä. Samalla voi tutustua lähiympäristöön ja naapurustoon. Liikunta on myös mainio keino kasvattaa lapsen itsetuntoa. Liikkussa saa onnistumisen elämyksiä ja samalla tutustuu omaan kehoon. Yhdessä puuhatessa aikuinenkin saa liikuntaa.



# VINKKEJÄ PERHEIDEN LIIKUNTAHETKIIN

## PERHEET LIKKUMAAN

Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, jota koko perhe ja lähipiiri; lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat, kummit ja ystävät voivat harrastaa yhdessä. Perheliikunnassa kirmataan, kisaillaan, visaillaan, telmitään, tuetaan toinen toista, halitaan ja hellitään.

Liikkuminen on lapsille tärkeä oppimiskeino, ja parhaita liikkumaan ohjaajia ovat perheen aikuiset. Lapsi omaksuu perusliikuntamuotoja jo alle 3-vuotiaana ja kouluikänsä mennessä lapsi liikkuu jo taitavasti. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Hapenottokyky tehostuu, verenkierto vilkastuu, keuhonhallinta paranee sekä oman kehon hahmotus tarkentuu, mieli piristyy ja jaksaminen kohentuu. Liikunnan vaikutuksesta uni syvenee, ruokahalu lisääntyy, ajatus juoksee ja sosiaaliset taidot kehittyvät. Säännöllinen liikunta rytmittää arkea ja liikunnan vaikutukset tehostuvat.

Perheliikunta on parhaimmillaan yhteistä, spontaania liikkumista sisällä tai ulkona. Aikuinen ja lapsi voivat liikkua kaksin tai mukana liikkumassa voi olla koko perhe taaperosta isovanhempiin. Tärkeää on yhdessäolo ja -tekeminen, porukkahenki, liikkumisen ilo sekä perheliikunnasta saatavat yhteiset kokemukset ja onnistumisen elämykset. Perheliikunnassa ei tarvitse uusia, upeita välineitä vaan parhaat leikit syntyvät usein yksinkertaisista ideoista. Leikkiä ja liikkua voi kaikkialla. Liikuntahetken ei aina tarvitse olla hikijumppaa ja tulee muistaa, että liikunnan voi helposti yhdistää arjen askareisiin, käyttämällä mielikuvitusta.

## IDEOITA JA VINKKEJÄ PERHEIDEN LIIKUNTAHETKIIN

Perheiden liikuntahetkien toteutuksen hepottamiseksi on koottu tämä vinkkivihkonen. Ideoiden ja vinkkien avulla on helppo käynnistää perheiden viikoittaiset LIKUNTATREFFIT oman perheen ja naapuruston kanssa. Liikkua voi leikki- ja urheilukentillä, puistoissa, lähimetsässä, päiväkotien- ja koulujen pihossa, vuorotellen perheiden omilla pihilla ja liikuntapaikoilla.

Liikuntahetkiin ei tarvitse välttämättä kalliita välineitä. Ohjeista löytyy ideoita ja vinkkejä myös kotoa löytyvien tarvikkeiden käyttämiseksi liikunnan piristeenä. Lahdessa liikuntavälineitä voi lainata myös Ahtialan, Launeen ja Renkomäen kirjastoista.

Ideat ja vinkit helpottavat yhteisen liikuntaharrastuksen aloittamista. Jokainen voi muokata liikuntahetkistä omalle perheelleen ja naapurustolleen sopivan tuokion. On tärkeää, että lapset liikkuvat kerhoissa ja seuroissa oman ikäistensä kanssa, mutta yhtä tärkeää on lapsille liikkua oman vanhemman tai isovanhemman kanssa. Perheliikunnasta on hyötyä kaikille. Lapset ottavat mallia aikuisten liikuntatottumuksista ja omaksuvat helposti pienenä aloitetun liikuntamyönteisen elämäntavan.

Vihkonen on koottu Lahden MLL:n Kumppanuus ja ryhmätoiminta vanhemmuuden tukena –hankkeessa tukemaan alueellisten Liikuntatreffien käynnistymistä. Vihkosen toteutuksessa yhteistyökumppanina oli Heinolan kaupungin hankekoordinaattori Jenni Kousa ja Lahtikopio Oy.

## PERHEIDEN LIIKUNTATREFFIT

Perheiden liikuntatreffien käynnistymiseksi Lahden MLL:n Kumppanuus ja ryhmätoiminta vanhemmuuden tukena –hankkeessa on koottu vinkkejä perheiden yhteisiin liikuntahetkiin.

Nettisivuilla [www.mll-lahti.fi](http://www.mll-lahti.fi) →Lapsiperheiden tietopankki löytyy lisää valmiita ohjeita ja vinkkejä liikuntatuokioihin.

Perheiden LIIKUNTATREFFIT ovat perheiden omaehtoista liikuntaa yhdessä naapurustonsa kanssa. Perheet voivat vuorotellen olla vastuussa Liikuntatreffien toteutuksesta ja alueella toiminnan tiedottamisesta. Perheiden liikuntatreffien käynnistymiseksi kaivataan perheiltä ripaus omaa aktiivisuutta, jotta perheet saadaan mukaan toimintaan. Hanketyöntekijät voivat olla alussa opastamassa ja tukemassa asuinalueilla tiedottamisessa ja toiminnan käynnistämässä.

Liikuntatreffien liikuntatuokioihin on suunniteltu perusrunko, jota muokkaamalla on helppo käynnistää viikoittaiset kokoontumiset. Runko on suuntaa antava ja auttaa hahmottamaan tuokion eri tavoitteita. Liikuntatreffit voivat olla myös yhdessä pelailua, leikkejä tai eväsretkiä. Valmista materiaalia Liikuntatreffien käynnistämiseksi on koottu eri tahoilla valmiiksi. Nyt eri lähteiden perheliikuntatuokioiden on koottu yhteen linkkilistan avulla.

Liikuntatuokioiden toteutuksessa on tärkeää muistaa rauhallinen tempo, turvallinen ympäristö, erilaisten persoonien huomioiminen ja yhdessä tekemisen ilo. Hauska yhdessäolo ja leppoisa tunnelma innostavat perheitä yhdessä liikkumaan. Lahden MLL:n Kumppanuus ja ryhmätoiminta vanhemmuuden tukena – hankkeessa on varauduttu tukemaan aktiivisia perheitä, jotka ovat valmiita käynnistämään Liikuntatreffit asuinalueilleen.



## LIIKUNTATREFFIEN RUNKO:

### TULLAAN TUTUIKSI

*Tutustutaan ja opetellaan toimimaan ryhmässä. Huomioidaan kaikki perheet ja otetaan lämmöllä toimintaan mukaan.*

#### **Vinkkejä aloitusleikeiksi:**

Ympyrä: kaikki asettuvat ympyrään, astu askel eteenpäin jos vastus on kyllä. Ohjaaja kysyy: Pidätkö juoksemisesta? Tahdotko leikkiä hippaa? Inhoatko hyppimistä? Tahdotko pelata pallolla? Suututko jos epäonnistut? Onko voittaminen tärkeintä? Kiukuttaako kiipeily? Pidätkö maidosta? Tahdotko leikkiä maitotölkeillä? Pidätkö sateesta? Kysymyksiä keksitään yhdessä lisää!

Eläintarha: esittäkää eläintä joka perheellänne on tai jonka haluaisitte.

Janat: asetetaan jonoon pituuden mukaan, perheen henkilöiden lukumäärän mukaan, aakkosjärjestykseen sukunimen tai katuosoitteen mukaan, kuukausittain syntymäajan mukaan,

Käsiyramiidi: ensimmäinen ojentaa kätensä suoraksi ja sanoo oman nimensä, seuraava laittaa kämmenensä edellisen kämmenen päälle ja sanoo oman nimensä....kun kaikki ovat sanoneet nimensä lasketaan kolmeen heiluttaen käsiyramidia ylös ja alas lopuksi rakennelma sanoo POKS! ja hajoaa.

Ryhmiiin jakautuminen: osoitetaan selkeästi paikat minne kukin ryhmä kulkee sovitulla tavalla vaatetuksen, asusteiden, iän, sukupuolen, lemmikkieläimen, asuinpaikan mukaan mennään ryhmiin (juosten, kävellen, takaperin, hyppien...)Perheet huutavat vuorotelleen kriteerit ryhmäytymiseen.

### VAUHTIA VARPAILLE

*Puretaan energiaa ja päästellään täysillä. Liikutaan niin että tulee lämmin.*

#### **Leikkejä vauhdikkaaseen liikuntaan:**

Pidetään puolet puhtaina: jaetaan osallistujat ja tila kahteen. Tavoitteena on heittää omalta puolelta ko. väline toisen joukkueen alueelle. Huomioidaan turvallisuus ja sovitaan yhteiset pelisäännöt (heittäen, vierittäen, liuttaen ...)

Perhehippa: koko perhe liikkuu yhdessä sovitulla tavalla ja ottaa muita kiinni sovitulla välineellä.

Maa – meri – taivas (kokis-Jaffa-Vesi) (kevytmaito-rasvaton maito-täysmaito): sovitaan ja merkitään paikat. Ohjaajaperheen huudosta vaihdetaan paikkaa. Kiinnijääneet perheet pääsevät huutamaan seuraavaksi.

Kuka pelkää maitoperhettä (vesi, limsa, kahvi..): sovitaan alue ja säännöt. Huudosta vaihdetaan paikkaa. Kiinni jäänyt perhe pääsee seuraavaksi huutamaan.

### ONNISTUTAAN YHDESSÄ

*Harjoitellaan yhteispeliä, motorisia taitoja, sosiaalisia tilanteita ja liikunnallista elämäntapaa.*

#### **Leikkejä yhdessä toimimiseen:**

Kehonosat yhteen: posket, kädet, peput, päät, jalat, kyynärpäät, olkapäät ...yhteen

Yhdessä tehden: perheet esittävät yhdessä autoa, puuta, tähteä, pizzaa, palloa...oman perheen kesken, kahden perheen kesken, kolme perhettä yhdessä....

Yhteiskuljetus: kuljetetaan ko. välinettä yhdessä ilman käsiä sovitun matkan. Kuljetetaan yhtä ihmistä niin, että vain kädet, jalat, selät, vatsat osuvat häneen

Liikutaan matkien, peilikuvana, jonona, parina...

Keilataan maitopurkkeja, talouspaperirullia, virvoitusjuomapulloja....

Rakennetaan torneja, ratoja joissa pujotellaan erilailla liikkuen yhdessä.

Heitetään ko. välineitä sovittuun maaliin.

Keksitään yhdessä lisää liikunta!

### HUILAHETAAN HETKINEN

*Tasataan hengitystä, nautitaan venyttelyistä ja hieronnasta, rentoutumisesta ja lekottelusta. Opetellaan rauhoittumaan ja pysähtymään.*

#### **Vinkkejä rauhoittumiseen:**

Selkäsadut: ohjaaja lukee satua ja näyttää muille miten selkää sadun mukaisesti hierotaan.

Rentoutus: sivellään, maalipensselillä (puhdas), höyhenellä, huivilla yms. yhdessä laulellen.

Loruttelu: keinutellen, körötellen, sylimellen ja kuiskutellen.

Laulellen: lastenlaulut, kehtolaulut, kansanlaulut ja rallattelut.

Hieronta: käsin, ko. välineellä, hierontapallolla, kävyllä, tennispallolla...

Parijooga: rauhoitutaan parittain selät tai kädet yhdessä. Seurataan toisen liikkeitä.

### MITÄS TYKKÄSIT?

*Kerätään palautetta liikuntatuokiosta. Mikä oli helpointa, haastavinta ja hauskinda?*

#### **Vinkkejä palautteen keräämiseen:**

Peukalot ylös tai alas, kyykkyyntä tai varpailleen, käsi ylös tai alas sen mukaan pitikö tuokiosta vähän vai paljon.

Pisteytys: kerää käpyjä, kiviä tai oksia niin monta kun haluat antaa pisteitä liikuntatuokiolle (asteikko 1-10)

Esitys: esittää perhekunnittain mikä oli haastavinta tai helpointa.

### TAVATAAN TAAS

*Sovitaan seuraavat PERHEIDEN LIIKUNTATREFFIT*

(aika, paikka, vastuuhenkilöt ja kotoa tuotavat välineet) Paikkaa voi hyvin vaihdella ja uusia perheitä voi tulla jatkuvasti mukaan toimintaan. Liikunta voi alkaa jo Liikuntapaikalle tulomatalla. Kävellessä tai pyörällä liikkuminen autoilun sijaan opettaa lapsetkin hyötyliikuntaan. Liikuntapaikan jättäminen siistiin kuntoon Liikuntatreffien jälkeen mahdollistaa mukavat liikuntahetket jatkossakin.



## PERHEIDEN LIIKUNTATREFFIT

välineinä esim: virvoitusjuomapullot, maitotölkit ja paperilautaset

### TULLAAN TUTUIKSI

Ympyrä: kaikki asettuvat ympyrään, astu askel eteenpäin jos vastus on kyllä.

Ohjaaja kysyy pidätkö juoksemisesta?

Tahdotko leikkiä pullolla (tökillä, lautasella, rullalla)?

Tahdotko piilottaa pulloa?

Onko voittaminen tärkeintä?

Sisuunnutko sateella?

Inhoatko hyppimistä?

Suututko jos epäonnistut?

Nauratko usein?

Kiukuttaako pakkanen?

Kysymyksiä keksitään yhdessä lisää...

Jana: aakkosjärjestykseen sukunimen mukaan, numerojärjestykseen perheen henkilöiden lukumäärän mukaan, aakkosjärjestykseen kadunnimen mukaan, numerojärjestykseen asuinalueella vietettyjen vuosien mukaan. Keksitään yhdessä lisää...

Käsiympyrä: ensimmäinen ojentaa kätensä suoraksi ja sanoo oman nimensä, seuraava laittaa kämmenensä edellisen käden päälle ja sanoo oman nimensä....kun kaikki ovat sanoneet nimensä lasketaan kolmeen heiluttaen käsiympyrä ylös ja alas lopuksi rakennelma sanoo POKS! ja rakennelma hajoaa.

Ryhmään jakautuminen: vaatetuksen, asusteiden, iän, sukupuolen, asuinpaikan mukaan mennään ryhmiin (juosten, kävellen, takaperin, hyppien...)Sovitaan ja merkitään paikat. Perheet huutavat vuorotellen jakautumisen kriteerit.

### VAUHTIA VARPAILLE

Pidetään puolet puhtaina: jaetaan osallistujat ja alue kahteen. Tavoitteena on heittää omalta puolelta kaikki pullot toisen joukkueen alueelle. Pulloja heitetään vain alakautta ja lähellä maata.

Perhehippa: kaikki liikkuvat sovitulla tavalla (hyppien, yhdellä jalalla, takaperin, sivuttain...koko perhe liikkuu yhdessä. Hipat ottaa muita kiinni pullolla.

Maa, meri, taivas (kokis – jaffa – vesi): sovitaan ja merkitään paikat. Ohjaajaperheen huudosta juostaan ko paikkaan. kiinnijääneet pääsevät seuraavaksi huutamaan.

**Tehdä pieni kävelylenkki matkalla voidaan suunnitella toiminnalle jatkoa.** Liikutaan matkien, peilikuvana, jonona, parina...

### ONNISTUTAAN YHDESSÄ

Kehonosat yhteen: posket, kädet, peput, päät, jalat, kyynärpäät, olkapäät ...yhteen

Yhdessä tehden: perheet esittävät yhdessä autoa, puuta, tähteä, pizzaa, palloa...Oman perheen kesken, kahden perheen kesken, kolme perhettä yhdessä....

Yhteiskuljetus: kuljetetaan ko välinettä yhdessä ilman käsiä sovitun matkan. Kuljetetaan yhtä ihmistä niin, että vain kädet, jalat, selät, vatsat osuvat häneen

### HUILAHETAAN HETKINEN

Keinuttelu: tarinan tai sadun kertominen.

Hieronta ja taputtelu: virvoitusjuomapullolla taputellaan kevyesti koko vartalo ja lopuksi pulloa pyöritellen hierotaan aikuiset ja lapset.

### MITÄS TYKKÄSIT?

Esitys: esittäkää perhekunnittain mikä oli haastavinta tai helpointa.

### TAVATAAN TAAS

*Sovitaan seuraavat PERHEIDEN LIIKUNTATREFFIT*

(aika, paikka, vastuuhenkilöt ja kotoa tuotavat välineet)

## SELKÄSATU

Olipa kerran aurinkoinen päivä.

Aurinko paistoi pilvettömältä taivaalta ja sen säteet lämmittivät ihmisiä, eläimiä, puita, pensaita ja koko maailmaa. *Pyöritä kämmenellä selkään aurinko ja sen säteet.*

Tuuli aivan hiljalleen kuin pehmeästi puhallellen. *Liu`ta kämmentä selässä vasemmalta oikealle.*

Kuin varkain alkoi ripotella taivaalta vettä. Sade kasteli pikkuhiljaa joka paikan. *Napsuttele hellästi sormenpäillä selkään sadetta.*

Yllättäin sade muuttui myrskyksi. Myrskytuuli leikki ilmassa pyörien ja tanssien. *Tee kämmenellä selkään pieniä pyörteitä.*

Sade yltyi pian rankkasateeksi. Satoi niin valtavasti, että ihmisten oli todella hankala liikkua ulkona. *Vedä sormenpäillä hartioista alaspäin käsiä vuorotellen.*

Ihmiset kävelivät vaivalloisesti veden seassa. *Liikuttele kämmeniä selässä edestakaisin. Ylös ja alas.*

Onneksi sade laantui ja muuttui pieniksi pisaroiksi, jotka putoilivat hiljalleen taivaalta. *Napsuttele sormenpäillä sadetta.*

Tuuli muuttui pehmeäksi tuulenvireeksi, joka kuivatti nopeasti sateen kasteleman tienoon. *Liikuta kämmentä aaltoillen selässä puolelta toiselle.*

Kaukaa kuului kavioiden kopinaa. Hevonen lähestyi.

Hevonen se kävellä lönkytteli, hevonen se kävellä lönkytteli. *Aseta kämmenen vuorotellen selkään.*

Nyt se juosta kipittää, nyt se juosta kipittää. *Juoksuta sormia pitkin selkää.*

Nyt se laukkaa. Nyt se laukkaa. *Vedä sormenpäillä vuorotellen selkää ylös ja alas.*  
Hevonen jatkoi matkaansa.

Auringon paisteessa pilvettömältä taivaaltaan sen säteet lämmittivät ihmisiä, eläimiä, puita, pensaita ja koko maailmaa. *Pyöritä kämmenellä selkään aurinko ja sen säteet*

Sen pituinen se.



## LASTENVAUNUJUMPPA

- Kävellään hyvä tempoista kävelyä muutama kilometri, jotta tulee lämmin.
- Äidit voivat turista matkalla kuulumisia
- Mennään jonossa lastenvaunujen kanssa ja viimeinen äiti aina ottaa pienen spurtin jonon eteen vaunujen kanssa. Seuraava äiti lähtee heti perään
- Mäessä tai tasaisella voi edetä välillä askelkyykyillä eli pitkä askel eteen polvi koukussa ja takajalka suorana

Paikallaan:

- JARRU PÄÄLLE!
- Askelkyykky taakse, astutaan toinen jalka suorana taakse, toinen jalka jää eteen koukkuun, pidetään vaunujen aisoista kiinni
- Aisasta kiinni ja heilautetaan jalkaa eteen taakse (kylki kohti vaunua), voidaan piirtää ilmaan jalalla SUURTA kahdeksikkoo. vaihdetaan jalkaa
- Aisasta kiinni ja päkiänousu, nouseaan päkiöille ja pidetään siellä. Voidaan tehdä myös pumpaten..
- JARRU POIS...
- jalat pysyy maassa, työnnä vaunuja pitkälle eteen, jolloin selkä ja kädet suoristuvat, katse maahan. tuo selkä pyöreänä takaisin
- Sama kylkiasennossa, jolloin kylki venyy
- JARRU PÄÄLLE
- Kyykyt, äiti menee aisan takana kyykkyyn (ei ihan alas asti) ja ylösnoustessa voi Pöö:ätä lapselle, jos hereillä.
- Kynnärpolvi yhteen vaunujen takana

VENYTTELYT:

- Kanta maahan varpaat kohti taivasta, nojataan vaunuihin. jalka suorana
- Reiden takaosat, jalan nosto vaunujen käsisijan päälle, muista kannatella jalkaa, jotta vaunut ei kaadu
- Lonkankoukistajat, toinen jalka edessä toinen takana noin metri eroa jaloissa, työnnä taaemman jalan lonkkaa eteen
- Etureidet, kädellä kiinni toisesta nilkasta, kantapää osuu pakaraan, polvet ovat vierekkäin
- Paina päkiä (vain toinen) rengasta vasten, kanta on maassa, nojautu eteen, jolloin pohje venyy
- Käännä toinen jalka toisen polven päälle koukkuun (nilkka toisen polven päällä ja kannateltavan jalan polvi osoittaa ulos) puoli-istuvassa asennossa pakara venyy
- Käännä kylki kohti vaunua, ota aisasta kiinni ja venytä
- Jalat maassa molemmilla käsillä kiinni vaunusta, katse maahan, selkä 90 asteen kulmaan jaloista katsottuna, kainalot venyvät, anna pää roikkua suorien käsien välissä
- Kädet kiinni aisoihin, selkä kohti vaunua, koeta mennä kyykkyyn, rintalihas venyy
- Niskat ja hartiat venytetään rauhallisesti

Hankekoordinaattori / Liikunnanohjaaja AMK Jenni Kousa



## ULKOLEIKIT

Ulkoleikit ovat hyvää ja monipuolista liikuntaa. ne kehittävät sosiaalisia taitoja ja antavat onnistumisen kokemuksia sekä liikunnan riemua arkeen.

### **Kymmenen tikkua laudalla**

Kiven päälle asetetaan laudanpätkä ja sen päälle kymmenen tikkua. Yksi leikkijöistä ponnauttaa tikut laudalta ja etsijäksi valittu kerää tikut toisten juostessa piiloon. Etsijän löytäessä piilossa olleen hän juoksee takaisin laudan luokse.

Jos etsijä ehtii koskettaa lautaa ja sanoa piilossa olleen nimen, jää tämä vangiksi. Jos piilossa ollut ehtii ensin, hän potkaisee uudelleen tikut. Etsijän kootessa tikkuja potkaisija ehtii mennä uudestaan piiloon. Muut leikkijät voivat yrittää pelastaa vangin potkaisemalla tikut uudelleen ja menemällä uudelleen piiloon. Leikki loppuu, kun kaikki ovat löytäneet. Ensimmäiseksi löydetystä tulee uusi etsijä.

### **Pohjatuuli ja etelätuuli**

Pohjatuuleksi nimetyt leikkijät laskevat kymmeneen. Sillä aikaa etelätuuleksi nimetyt hajaantuvat ympäriinsä. Tämän jälkeen pohjatuulet yrittävät ottaa heitä kiinni. Kun pohjatuuli onnistuu koskettamaan etelätuulta, tämä jäätyy leveään haara-asentoon. Saadakseen jäädytetyn sulamaan jonkun toisen etelätuulen pitää ryömiä hänen jalkojensa välistä. Pohjatuulten lukumäärä pysyy pelin aikana samana, mutta jäätyneiden ja etelätuulten määrä vaihtelee.

### **Tervapata**

Leikkialueelle piirretään ympyrä ja ympyrän kehälle jokaiselle leikkijälle puoliympyrän muotoinen oma paikka. Ympyrän keskelle piirretään pieni ympyrä, tervapata. Leikkijät asettuvat omille paikoilleen yhtä lukuun ottamatta; hän jää kiertäjäksi. Kiertäjä lähtee kiertämään ympyrää tikku kädessään ja pudottaa matkalla tikun jonkun taakse.

Se, jonka taakse hän tikun pudottaa, ottaa sen maasta ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan piirin ympäri. Leikkijät kilpailevat siitä, kumpi ehtii ensin tyhjäksi jääneelle paikalle. Ilman paikkaa jäänyt jatkaa kiertäjänä. Tervapataan joutuu, jollei huomaa tikkua eikä ehdi lähteä paikaltaan, ennen kuin kiertäjä on kiertänyt kierroksen. Tervapadasta pääsee pois, kun seuraava joutuu sinne tai sovitun ajan jälkeen.

### **Nurkkis**

Nurkkikseen tarvitaan keppi sekä talo, jonka ympäri voi kulkea. Yksi leikkijöistä valitaan nurkkikseksi ja toiset menevät talon taakse. Leikkijät kiertävät taloa ja nurkkis yrittää nähdä jonkun heistä. Nurkkiksen täytyy heiluttaa kolme kertaa kepillä ennen kuin hän kurkistaa nurkan takaa. Jos nurkkis näkee jonkun leikkijän, tästä tulee seuraava nurkkis. Leikkijät kulkevat koko ajan samaan suuntaan, mutta nurkkis saa vaihtaa suuntaa aina kun haluaa.

### **Varo häntääsi**

Kaikki leikkijät saavat narunpätkän, joka laitetaan selän taakse roikkumaan hännäksi. Leikkijät koettavat siepata toisiltaan hännän. Häntänsä menettänyt joutuu leikistä pois. Voittaja on se, joka saa kerätyksi eniten häntiä.

### **Höyhenpeli**

Leikkialueelle piirretään kolme viivaa, joiden väli on noin viisi metriä. Keskimmäisen viivan kohdalle asetetaan höyhen, takimmaisat rajat ovat maaleja. Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen ja joukkueet koettavat puhaltaen saada höyhenen vastapuolen maaliin. Maalin jälkeen peli aloitetaan taas keskiviivalta. Eniten maaleja saanut joukkue voittaa.

## VINKKEJÄ JA OHJEITA PERHELIIKUNTAAN

- PERINNELEIKKITUOKIO <http://www.perheliikunta.fi/pdf/perinneleikkituokio.pdf>
- METSÄN TEMPPURATA [http://www.perheliikunta.fi/pdf/metsan\\_perheporinoita.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/metsan_perheporinoita.pdf)
- PERHEPYÖRÄILY [http://www.perheliikunta.fi/pdf/lystikas\\_perhepyorahdys.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/lystikas_perhepyorahdys.pdf)
- PERHEKÄVELY [http://www.perheliikunta.fi/pdf/perhekavely\\_netti.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/perhekavely_netti.pdf)
- PERHEIDEN HIIHTOVINKIT [http://www.perheliikunta.fi/pdf/perheen\\_hiihtovinkit\\_netti.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/perheen_hiihtovinkit_netti.pdf)
- PERHEIDEN SAUVAKÄVELY [http://www.perheliikunta.net/pdf/perhesauvailu\\_netti.pdf](http://www.perheliikunta.net/pdf/perhesauvailu_netti.pdf)
- LIIKUNTALEIKKIKOULU <http://www.perheliikunta.fi/pdf/liikuntaleikkikoulu.pdf>
- AUTOJUMPPA <http://www.perheliikunta.fi/pdf/autojumppa.pdf>
- PAPERIJUMPPA [http://www.perheliikunta.fi/pdf/talvitunnelmia\\_paperista.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/talvitunnelmia_paperista.pdf)
- PERHEMATKAAJAN TAUKOVINKIT [http://www.perheliikunta.fi/pdf/perhematkaajan\\_taukovinkit.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/perhematkaajan_taukovinkit.pdf)
- PERHEPOLULLE SEIKKAILEMAAN [http://www.perheliikunta.fi/pdf/perhepolulle\\_seikkailemaan\\_netti.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/perhepolulle_seikkailemaan_netti.pdf)
- VESILEIKIT [http://www.perheliikunta.fi/pdf/ykskaks\\_sukellus.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/ykskaks_sukellus.pdf)
- SYKSYN PUUHAA [http://www.perheliikunta.fi/pdf/syksyn\\_varikartta.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/syksyn_varikartta.pdf)
- LUMISIA TALVITOUHUJA [http://www.perheliikunta.fi/pdf/lumisia\\_talvitouhuja.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/lumisia_talvitouhuja.pdf)
- TALVISTA HAUSKAA [http://www.perheliikunta.fi/pdf/talvista\\_hauskaa.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/talvista_hauskaa.pdf)
- TONTTUJUMPPA [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/Vauhtivarpaan\\_tonttujumppa.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/Vauhtivarpaan_tonttujumppa.pdf)
- ILMAPALLOILUA <http://www.perheliikunta.fi/pdf/ilmapalloilua.pdf>
- HYPPYNARUTURNAUS <http://www.perheliikunta.net/pdf/hyppynaruturnaus.pdf>
- PERHEKEPPIJUMPPA <http://www.perheliikunta.net/pdf/perhekeppijumppa.pdf>
- HÄMÄRÄTOUHUJA <http://www.perheliikunta.net/pdf/perhekeppijumppa.pdf>
- LAKANAJUMPPA [http://www.perheliikunta.net/pdf/leikkisa\\_lakanajumppa.pdf](http://www.perheliikunta.net/pdf/leikkisa_lakanajumppa.pdf)
- LYSTIKÄS LEIKKIVARJO [http://www.perheliikunta.fi/pdf/lystikas\\_leikkivarjo.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/lystikas_leikkivarjo.pdf)
- LYSTIKÄS PERHESÄHLY [http://www.perheliikunta.fi/pdf/lystikasta\\_perhesahlailya.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/lystikasta_perhesahlailya.pdf)
- TEMPPUILEVA PERHE [http://www.perheliikunta.fi/pdf/temppuileva\\_perhe.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/temppuileva_perhe.pdf)
- TOUHUKAS TENAVAJUMPPA [http://www.perheliikunta.fi/pdf/touhukas\\_tenavajumppa.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/touhukas_tenavajumppa.pdf)
- VAUNUJUMPALLA VETREÄKSI [http://www.perheliikunta.fi/pdf/vaunujumpalla\\_vetreaksi.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/vaunujumpalla_vetreaksi.pdf)

VEKKULI VAUVAVOIMISTELU [http://www.perheliikunta.fi/pdf/vekkuli\\_vauvavoimistelu.pdf](http://www.perheliikunta.fi/pdf/vekkuli_vauvavoimistelu.pdf)

LORUKORTIT [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/VVlorukortit\\_2003.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/VVlorukortit_2003.pdf)

NOPPATEHTÄVÄ [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/vvnoppatehtavat\\_2007.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/vvnoppatehtavat_2007.pdf)

NOPPATEHTÄVÄ [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/Lapsen\\_noppatehtava\\_2008.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/Lapsen_noppatehtava_2008.pdf)

NOPPATEHTÄVÄ

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/Lapsen\\_noppatehtava\\_ohje\\_2008.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/Lapsen_noppatehtava_ohje_2008.pdf)

NOPPATEHTÄVÄ

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/Aikuisen\\_ja\\_lapsen\\_noppatehtava\\_2008.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/Aikuisen_ja_lapsen_noppatehtava_2008.pdf)

LIIKUNTAVINKIT [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/vvliikuntavinkit\\_2006.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/vvliikuntavinkit_2006.pdf)

LIIKUNTAKORTIT [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/vvliikuntavinkit\\_2004.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/vvliikuntavinkit_2004.pdf)

LIIKUNTAKORTIT [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/vvliikuntavinkit\\_2005.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/vvliikuntavinkit_2005.pdf)

LIIKUNTAKORTIT [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/vvliikuntavinkit\\_2003.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/vvliikuntavinkit_2003.pdf)

PIHASEIKKAILUN LIIKUNTAKORTIT

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/kevyt\\_Pihaseikkailu\\_Liikuntakortit\\_09all.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/kevyt_Pihaseikkailu_Liikuntakortit_09all.pdf)

PIHASEIKKAILUN JÄRJESTÄJÄN OPAS

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/kevyt\\_PHS\\_jarjestajan\\_opas.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/kevyt_PHS_jarjestajan_opas.pdf)

ISÄT JA PERHELIKUNTA <http://www.rankkajatka.fi/peli.htm>

METSÄGOLF <http://www.rankkajatka.fi/metsagolf.htm>

PERHE PARKUU <http://www.rankkajatka.fi/parkuu.htm>

FRISBEEGOLF <http://www.rankkajatka.fi/frisbeegolf.htm>

HEINOLAN LIIKUNTALEIKKIPANKKI

[http://www.heinola.fi/FIN/Palvelut/Liikunta/KPP/kpp\\_liikuntaleikkipankki.htm](http://www.heinola.fi/FIN/Palvelut/Liikunta/KPP/kpp_liikuntaleikkipankki.htm)

MLL:n LEIKKIPAikka [http://vanhemmat.mll.fi/leikkipaikka\\_intro.php?dir=/leikkipaikka](http://vanhemmat.mll.fi/leikkipaikka_intro.php?dir=/leikkipaikka)

PERINNELEIKKEJÄ <http://www.vesaiset.fi/sivut/lastenleikitperinne.html>

LASTENVAUNUJUMPPA <http://www.helistin.fi/?id=9978522&page=5477286>

ULKOLEIKIT <http://www.lapsenmieli.fi/ulkoleikit.shtml>

## **TIETOA PERHELIKUNNASTA**

[www.perheliikunta.net](http://www.perheliikunta.net)

[www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)

[www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi)

[www.svoli.fi](http://www.svoli.fi)

[www.rankkajatka.fi](http://www.rankkajatka.fi)

## YHTEISPELILLÄ PERHEIDEN PARHAAKSI



Lahden MLL:n Kumppanuus ja ryhmätoiminta vanhemmuuden tukena hankkeessa kehitetään asuinalueilla toimintaa lapsiperheille. Kehittämisen lähtökohtana on lapsiperheiden toiveet, tarpeet ja toiminta-aktiivisuus. Toiminta järjestetään tiiviissä yhteistyössä perheiden ja yhteistyötahojen kanssa.

Lapsiperheiden oma aktiivisuus ja halukkuus vastuuhjaajiksi Liikuntatreffeille mahdollistavat toimintojen jatkumisen myös hankkeen jälkeen. Hanke toimii alueella koordinaattorina, uusien toimintojen mahdollistajana, vapaaehtoisten tukijana ja yhteisöllisyyden herättelijänä.

Hankkeessa halutaan toimia tarvelähtöisesti ja kuulla lapsiperheiden toiveita ja tarpeita. Lapsiperheraati kysyy kuukausittain perheiden mielipiteitä ajankohtaista asioista. Lapsiperheraadin kuukausikysymykseen voi vastata **www.mll-lahti.fi** –sivustolla.

Kumppanuus ja ryhmätoiminta vanhemmuuden tukena –hanke (2008-2011) on Raha-automaatti yhdistyksen rahoittama kokeilu- ja kehittämishanke. Hankkeessa työskennellään lahtelaisten lapsiperheiden ja lapsiperheiden parissa toimivien ammattilaisten kanssa. Hanketta hallinnoi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lahden yhdistys.

Hanketyöntekijät antavat vinkkejä Liikuntatreffien onnistumiseen, ota yhteyttä niin suunnitellaan yhdessä asuinalueellesi toimintaa lapsiperheille.

Projektipäällikkö *Helena Haaja*  
(050) 567 5709  
helena.haaja@mll.fi  
**www.mll-lahti.fi**

Vapaaehtoistyön koordinaattori *Riina Mäki*  
(050) 567 5719  
riina.maki@mll.fi  
**www.mll-lahti.fi**



Lahden yhdistys

