



## Puntteihin vipinää

- liikuntaideoita kotiyhteisöihin



## Sisällys

Ilmasoitinorkesteri.....	2
Kuvasuunnistus .....	3
Kuntopiiri .....	3
Petankki .....	4
Limupullokelaus .....	4
Tikanheitto.....	4
Vauhditon pituushyppy .....	4
Pallon heitto .....	5
Viesti .....	5
Pantomiimi – arvaa mikä laji? .....	5
Seinäläpsy.....	6
Pöytälentis.....	6
Pöytäpallo .....	6
Lentävät lautaset.....	7
Rappuralli .....	7
Roskajuoksu tai -kävely (plogging) .....	7
Pihaolympialaiset.....	8
Rentoutusharjoitus.....	8

## Ilmasoitinorkesteri

### Tarvitset

- soitinten kuvat tulostettuna ja leikattuna (Vipinä punteihin oppaan kuvat. pdf)
- musiikin toistoon tabletin, kaiuttimen tai vastaavan laitteen

Kesto 15 – 30 min



Aluksi valitaan orkesterinjohtaja. Muut osallistujat ovat soittajia.

Soittajat valitsevat sokkona orkesterinjohtajan pakasta soitinkuvakortin ja esittelevät sitten muille, minkä soittimen saivat. Tämän jälkeen soittaja voi näyttää muille, kuinka omaa soitinta soitetaan. Tässä voi ottaa mukaan koko kehon!

Seuraavaksi laitetaan taustalle jotain reipasta musiikkia ja aletaan soittaa sen tahdissa. Voitte aloittaa vuorotellen soiton, jolloin orkesterinjohtaja antaa jokaiselle oman vuoron.

Seuraavalla kierroksella voitte soittaa koko kappaleen kaikki yhdessä, jolloin muodostatte oman bändin!

### Vinkki 1

Ensin soitetaan istuen, seuraavaksi seisten ja lopuksi liikkuen tai tanssien. Näin saadaan käyttää koko kehoa. Orkesterinjohtaja näyttää milloin vaihdot tapahtuvat ja milloin soitto loppuu.

### Vinkki 2

Valitaan soittajille sokkona toiset kortit ja tehdään kaikki uudestaan.

### Vinkki 3

Kortin saatuaan osallistuja ei näytä sitä muille, vaan esittää soittimen soitinta ja muut yrittävät arvata, mistä soittimesta on kyse.

## Kuvasuunnistus

Tarvitset

- kännykän, jolla voi ottaa ja lähettää kuvia

Kesto 1 – 2 tuntia

Kuvasuunnistukseen tarvitaan kaksi kännykkää, joilla voi lähettää kuvia. Suunnistukseen voi osallistua kaksi tai useampia joukkueita.

Ensimmäinen ryhmä etsii helposti tunnistettavan paikan lähiympäristöstä. Sen jälkeen ryhmä ottaa siitä kuvan ja lähettää sen toiselle ryhmälle.

Kun toinen ryhmä saa valokuvan, se lähtee etsimään paikkaa, josta valokuva on otettu. Kun paikka on löytynyt, ryhmäläiset ottavat kuvan samasta paikasta ja lähettävät sen ensimmäiselle joukkueelle.

Valokuvia voi ottaa useasta paikasta. Tämän jälkeen toinen ryhmä etsii kaikki kuvien paikat. Tästä voi tehdä myös leikkimielisen kilpailun. Silloin voittaja on se, joka on löytänyt kaikki kuvauspaikat ensimmäisenä.



## Kuntopiiri

Tarvitset

- musiikin toistoon sopivan välineen, jumppaan tarvittavat välineet, esim. huivit tai jumppakepit

Kesto 15 – 30 min

Kuntopiiri on mukava tapa harrastaa liikuntaa yhdessä. Aloittakaa tekemällä piiri, jotta näette kaikki toisenne. Voitte ottaa tuolit tai tehdä liikkeit seisten. Kuntopiirissä jokainen saa näyttää vuorotellen muille oman jumppaliikkeen. Muut tekevät sen jälkeen saman jumppaliikkeen perässä.

Ennen aloittamista voitte tehdä lämmittelyt, tässä esimerkkejä:

- nyrkkeily eteenpäin ja ylöspäin
- uintiliikkeet käsillä
- pienet kyykkyliikkeet
- polven nostot
- vartalon kierrot

Lämmittelyn jälkeen jokainen pääsee esittämään oman lempiliikkeensä. Jumpan taustalle voi laittaa soimaan hyvää musiikkia, niin liikunta on entistä mukavampaa.

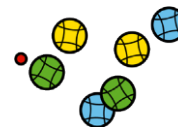
Kuntopiirin voitte tehdä useamman kerran, viimeisellä kierroksella voitte keksiä erilaisia venytyksiä!



## Petankki

Tarvitset

- petankkipallot tai esimerkiksi eriväriset hernepusseja, merkkipallon ja mittanauhan



Kesto 15 – 30 min

Petankki on mukava pihapeli. Pelissä yritetään heittää omat petankkipallot mahdollisimman lähelle merkkipalloa. Ensimmäinen heittäjä heittää merkkipallon johonkin lähetyville. Sen jälkeen kilpailijat yrittävät heittää oman pallonsa vuorotellen mahdollisimman lähelle merkkipalloa. Toisten palloja voi yrittää vierittää osumalla kauemmaksi. Lähimmäksi merkkipalloa heiton saanut pelaaja voittaa.

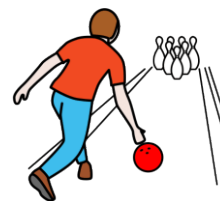
Pelissä jokainen pelaaja pääsee eri kierroksella heittämään merkkipallon.

Pelistä on olemassa metallisten pallojen lisäksi värilliset kevyemmät pallot. Petankkia voi pelata myös esimerkiksi hernepusseilla sisätiloissa. Jos lattia luistaa liikaa, voi pelin alustaksi levittää muutaman jumppamaton.

## Limupullokeilaus

Tarvitset

- tyhjiä 0,5 l tai 1,5 l limupulloja sekä pallon



Asettakaa limupullot keiloiksi riviin tai kolmioon. Koeta kaataa keila-limupullot vierittämällä palloa niitä kohti. Jokaisesta kaatuneesta keilasta saa pisteen. Keilauskertoja voi olla jokaisella 2-3. Keilaaja käy toiminta-kykynsä mukaan nostamassa kaatamansa keilat ja asettaa ne uudelleen järjestykseen.

## Tikanheitto

Tarvitset

- tikkataulun ja tikat, taulun voi asettaa joko seinälle tai maahan

Heitä tikat tauluun. Tauluun osuneista tikoista saa niiden osoittaman pistemäärän. Laskekaa yhteen osallistujan kolmen kierroksen pisteet.



## Vauhditon pituushyppy

Tarvitset

- mittanauhan

Tee maahan merkkiviiva vaikka liidulla tai aseta keppi hyppypaikan merkiksi. Jokainen hyppää kolme kertaa niin pitkälle, kuin mahdollista. Mitataan hypyn pituus. Hypyn sijaan voidaan ottaa myös pitkä askel tai pyörätuolilla yksi mahdollisimman voimakas pyöräytys ja liuku sen jälkeen.



## Pallon heitto

Tarvitset

- tennispallon tai jonkin muun pallon, jota on helppo heittää

Jokainen saa heittää palloa kolme kertaa, pisin tulos jää voimaan.

## Viesti

Tarvitset

- limupulloja tolpiksi ja pallon, jota kuljetetaan.



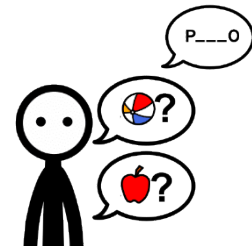
Viesti voidaan suorittaa joko yksilölajina tai joukkueena. Viestissä on tietty rata, joka pitää kulkea ja samalla kuljettaa jotakin esinettä, tähän voi keksiä erilaisia tyylejä. Liikkua voi esimerkiksi yhdellä jalalla hyppien, takaperin kävellen jne. Haastetta saadaan lisäämällä pallon pomputtelua kuljetukseen. Jos jokainen tekee oman yksilösuorituksen, mitataan suorituksen kestosta aika.

## Pantomiimi – arvaa mikä laji?

Tarvitset

- kuvakortteja ja pussin tai korin, josta kortit nostetaan.

Kesto 15 - 20 min



Osallistujat nostavat vuorollaan kortin ja katsovat, mitä liikuntaa tai lajia kortti esittää. Korttia ei saa näyttää muille osallistujille. Tämän jälkeen osallistuja esittää kortissa mainittua liikuntalajia. Esityksessä ei saa käyttää ääntä. Tällaista esitystä kutsutaan pantomiimiksi.

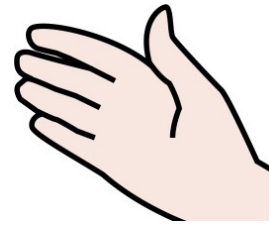
Muut ryhmäläiset yrittävät arvata esityksen perusteella, mistä lajista on kyse. Kun joku on tiennyt oikean vastauksen, koko ryhmä tekee kortissa olevan lajin tai liikkeen. Liikettä on hyvä tehdä vähintään 30 sekuntia.

Kun yksi tehtävä on suoritettu, niin on seuraavan ryhmäläisen vuoro nostaa kortti ja näin jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet nostaa yhden kortin. Kierroksia voi jatkaa mielin määrin.

## Seinäläpsy

Tarvitset

- paperia, kyniä, sakset ja teipiä



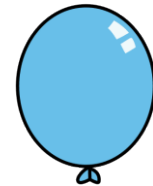
Piirtäkää käden kuvia paperille ja leikatkaa ne irti. Kiinnittäkää käden kuvia seinälle eri korkeudelle niin, että käsistä tulee "rata".

Seinäläpsyssä pelaajan pitää koskettaa jokaista käden kuvaa läpsäyttämällä. Läpsykierroksesta otetaan aika ja laitetaan muistiin.

## Pöytälentis

Tarvitset

- ilmapallon (ja varapalloja) ja pöydän, jonka ympärillä on riittävästi tilaa.



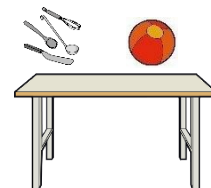
Pöytälentis on joukkuepeli, jossa ideana pitää ilmapallo yhdessä mahdollisimman pitkään liikkeellä. Joukkue laskee kosketuskerrat. Jos ilmapallo putoaa pöydälle, laskeminen aloitetaan alusta.

Vaihtoehtona pöytälentistä voi pelata niin, että pelaajat istuvat tuoleilla, jotka ovat ympyrämuodostelmassa. Idea on sama - ilmapallo pyritään pitämään ilmassa mahdollisimman kauan. Myös jalkojen käyttö on luvallista.

## Pöytäpallo

Tarvitset

- pallon, maalarinteippiä ja lätkä pelaaajille. Lätkä voi tehdä vahvasta pahvista tai lainata keittiölastoja tai puukauhoja.



Pelipöydän päihin merkitään maalit maalarinteipillä. Pöydän ympärillä olevat tuolit käännetään niin, että selkänokista tulee laidat pöytäkentälle.

Pelaajat asettuvat pöydän päihin ja koettavat saada pallon vastustajan maaliin (pöydän leveydestä riippuen koko pääty voi olla maali, jolloin sitä ei tarvitse erikseen merkitä maalarinteipillä). Pelin aluksi pelataan aloituspallo. Aloituspallon voittaja saa aloittaa kolme kertaa, minkä jälkeen aloitusvuoro siirtyy toiselle pelaajalle. Jokaisesta aloituksesta tulee piste jommalle kummalle. Sopikaa, mihin asti peliä pelataan. Voittaja pelaa aina seuraavaa pelaajaa vastaan.

Pöytäpalloa voi pelata myös ilman lätkiä, pelkällä kädellä.

## Lentävät lautaset

### Tarvitset

- Frisbee-kiekkoja,  
merkkejä maahan frisbeen putoamiskohdalle,  
värillisiä ideaalisiteitä, joista voi tehdä puihin  
"koreja", katso kuvaa vieressä.

Valmistele rata etukäteen. Ensimmäisillä  
kerroilla koreja tai merkittyjä maaleja voi  
olla 3 – 5, myöhemmin määrää voi kasvattaa.



Pelissä on tarkoitus edetä radan läpi mahdollisimman vähillä heitoilla.

Jokaisen heiton jälkeen merkitään frisbee-kiekon pysähtymispaikka. Sama heittäjä  
tai joukkueen seuraava heittäjä jatkaa edellisen kiekon pysähtymispaikasta. Rastille  
pääsemisen/korin teon jälkeen saa jatkaa toisella heitolla.

Huom! Oma heittovuoroa tulee odottaa heittäjän takana, jottei satu onnettomuuksia.

Jos frisbee menee puskaan tai puuhun, heittopaikka siirtyy 10 metriä taaemmaksi.  
Jos pelin aikana heittää kaksi kertaa puskaan tai puuhun, lopulliseen heittomäärään  
lisätään kolme heittoa.

## Rappuralli

### Tarvitset

- rappurallin kuvat tulostettuna, teippiä, raput,  
joissa on mahdollisuus pysähtyä tasanteille

Kiinnitä rappurallin tehtävät rappujen eri tasanteille.  
Ohjaa rappuralliin osallistuvia tekemään kuvissa  
olevia tehtäviä, näytä esimerkkiä, jos tarpeen.



## Roskajuoksu tai -kävely (plogging)

### Tarvitset

- roskapussin, roskien keräykseen pihdit, hanskat

Lähtekää yhdessä roskajuoksu- tai kävelylenkille. Ottakaa mukaan  
muovipussi ja hanskat. Kerätkää roskaa yhdessä sopimanne ajan ja  
laittakaa lopuksi roskapussi roskikseen. Jos haluaisitte tehdä sitä  
roskapihtien avulla, voitte ilmoittautua alueenne puistokummeiksi. Silloin  
saatte kunnan tai kaupungin puisto-osastolta roskapihdit omaan  
käyttöönne.



## Pihaolympialaiset

Pihaolympialaisiin valitaan 5 - 7 lajia ja etsitään niille tarvittavat välineet. Lisäksi voidaan askarrella mitalit kaikille osallistujille. Tuomarille on hyvä ottaa kynä ja paperia, sekä mitta ja ajanottoväline.



Kesto muutamia tunteja

Suunnitelkaa ja järjestäkää yhdessä pihaolympialaiset. Olympialaiset voi pitää tarvittaessa myös sisätiloissa.

Sopivia lajeja pihaolympialaisiin ovat:

- keilaus tennispalloilla ja tyhjillä limupulloilla
- tikanheitto seinällä tai maassa olevaan tikkatauluun
- petankki
- vauhditon pituushyppy
- pallon heitto
- erilaiset viestit, joissa kuljetetaan/kuljetetaan jotkain tietty reitti ja otetaan aikaa

Näissä olympialaisissa tärkeintä on hyvä yhteishenki ja mukava meininki. Jos olympialaisissa halutaan laskea helpolla tavalla pisteet, voidaan jokaisen lajin voittajalle antaa maksimipisteet, joka on sama, kuin osallistujien lukumäärä. Jos osallistujia on 7, paras saa 7, toiseksi tullut 6, kolmanneksi tullut 5 pistettä jne. Lopussa pisteet lasketaan yhteen.

## Rentoutusharjoitus

Tarvitset

- jumppa- alustan, vaihtoehtoisesti tuoli tai sohvan
- nystyräisiä hieromapalloja tai pikkuautoja, jos harjoitus tehdään pareittain
- musiikin toistoon tabletin tai kaiuttimen
- rentoutustekstin



Kesto 15 - 20 min.

Harjoituksen alussa osallistujat asettuvat mukavaan asentoon istumaan tai makuulle. Taustalla voi soida mieltä ja kehoa rauhoittava musiikkia, esimerkiksi YouTubessa on saatavilla runsaasti erilaisia rentoutusmusiikkeja ja ohjattuja rentoutuksia.

Harjoituksen alussa osallistujat sulkevat silmänsä, mikäli se tuntuu mukavalta. Tämän jälkeen harjoituksen vetäjä ohjailee ajatukset mukaviin asioihin joko omin sanoin tai valmista tekstiä käyttäen.

Harjoitukseen voi yhdistää hengitysharjoituksen, jossa aina välillä pyydetään ottamaan muutama syvä hengitys nenän kautta ja hengittämään ulos suun kautta.

Harjoitus voidaan tehdä myös pareittain, jolloin toinen voi rentouttaa kaveria nystyräisellä hierontapallolla. Jokaiselta osallistujalta tulee kysyä ennen harjoitusta, saako häneen koskea. Harjoituksen voi tehdä myös ilman taustamusiikkia.

Harjoitukselle on hyvä varata riittävästi aikaa, jotta tunnelma säilyy rauhallisena. Harjoitus vahvistaa kykyä keskittyä ja helpottaa oman kropan hahmottamista. Harjoituksen voi tehdä myös omassa huoneessa ennen nukkumaan menoa.

Kuvat Papunetin kuvapankki, papunet.net, piirroskuvat ja Sergio Palao / ARASAAC.