

Lystikäs perhepyrähdyks

Pitkien pyörämatkojen välillä kannattaa pysähtyä reippailemaan. Istuimessa oleva pikkuväki pääsee hetkeksi purkamaan energiaa ja ”pyrähtelemään”. Pysähdyksen jälkeen olo on taas vetreämpi ja matkafiilis korkealla.

1. Pyöräpiiri

Ajakaa pyörät piiriin siten, että näette toisenne. Pitäkää kädet tangossa ja ”käännelkää kaasua”. Kokeilkaa, miltä kuulostaa teidän perheenne kaasutukset. Entäpä musiikkiesitys kelloilla?

2. Käsi kypärälle!

Laittakaa kypärät maahan vähän matkan päähän toisistaan. Kypäriä on aina yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Laulakaa kaikille tuttua laulua ja kulkekaa kypärien ympärillä. Kun laulu loppuu, laittakaa käsi kypärälle mahdollisimman nopeasti. Kullakin kypärällä saa olla vain yksi käsi. Ilman kypärää jäänyt putoaa pelistä pois.



3. Pumppujumppa

Venytelkää pyörän pumpun avulla pumppua ilmaan nostamalla ja rinnalta eteen ojentamalla. Kiertäkää pumppua sivuille vartalon pysyessä paikallaan. Nostakaa lopuksi pumppu suorille käsille ilmaan ja venyttäkää kylkiä kallistellen hieman sivuille. Lapsille voi pumppua pitää esteenä, joka pitää ylittää ja alittaa.

4. Kypärärata

Laittakaa kypärät maahan peräkkäin. Pujotelkaa kypärien välissä juosten. Kuka kiertää pujotteluradan nopeimmin?



5. Pyörän ja pyöräilijän huolto

Tarkistakaa ensin pyörät; onko renkaissa ilmaa, satula kunnossa ja soittokello toiminnassa? Sitteen on pyöräilijöiden vuoro. Tarkistakaa kutitellen ja silitellen, toimivatko pyöräilijän kädet ja jalat. Viättäkää vielä lopuksi rauhallinen eväshetki. □

