

NORSUPALLO

Valmistelut

- Tarvikkeet:
 - iso jumppapallo
 - rajamerkintää varten nauhaa, kartioita tms, jos ette ole selkeästi rajatulla alueella
- Etsi riittävän laaja nurmikko/hiekka/tekonurmialue pelin pelaamiseen. Tutustu sääntöihin: www.norsupallo.fi/norsupallon-esittely/saannot.

Retken runko

- Yhteinen aloitus
- Aloitusleikkinä matkitaan eläinten tapoja liikkua
 - Tarkoitus on liikkua yhdessä yhtä aikaa erilaisten eläinten tavoin. Lapsilta voi ensin kysyä, miten eläin liikkuu ja näytää sitten itse mallia eri liikkumistavoista.
 - Rapu: Asetutaan maahan jalkapohjien ja käsien varaan, vatsa kattoa kohti ja peppu irti maasta ja liikutaan eri suuntiin.
 - Sammakko: Asetutaan kyykkyasentoon ja loikitaan kuin sammakko eteenpäin.
 - Käärme: Mennään mahalleen maahan ja luikerrellaan eteenpäin.
 - Lintu: Levitetään kädet sivulle ja liidellään.
 - Karhu: Laitetaan kädet ja jalkapohjat maahan, pidetään sekä kädet että jalat mahdollisimman suorina.
 - Elefantti: Ojennetaan käsi eteenpäin kärsäksi ja otetaan toisella kädellä kiinni nenästä ojennetun käden alta, tömistellään eteenpäin.
- Jaa ryhmä kahteen joukkueeseen
- Kertaa säännöt ikätasoon sopivalla tavalla
- Norsupallo-peli
- Lopetusleikkinä voi ottaa saman kuin aloitusleikkinä

