

#ULKONA KUIN LUMIUKKO



# LUMIUKON LIKUNTATUNNIT

Lumiukkojen teko on paitsi hauskaa yhdessä tekemistä, myös mainiota liikuntaa, etenkin jos siihen yhdistää muutaman leikin tai pelin. Siksi olemmekin koonneet teille valmiita ideoita liikuntatunnille tai iltapäiväkerhoon. Jos lumi ei sellaisenaan sovellu lumiukon tekoon, voi tunnin alussa lämmitellä tekemällä pakkaslumesta aihion ja leikkiä sen kovettumista odotellessa vaikka lumiukkohippaa. Lisää liikunnallisia leikki-ideoita löytyy lumiukon vinkkipankista.

## LIKUNTATUNTI 1

1.

### 1. Aloitus:

Lämmittelynä piirissä lumiukon aamujumppa. Jokainen osallistuja näyttää liikkeen, jonka muut piirissä toistavat. Jumpan jälkeen siirrytään pelipaikalle lumiukkomarssia.

### 2. Lämmittelynä pihapelejä

*Lumiukko rakastaa lautapelejä, mutta ei voi pelata niitä perinteisesti sisällä pöydän ääressä, koska sulaisi. Siksi hän on kehittänyt niistä ulkoversiot, joita on kiva pelata kavereiden kanssa.*

Jakaannutaan neljään yhtä suureen joukkueeseen pihapelejä varten. Jos ryhmä on suuri, kannattaa jakaa ryhmä kahtia niin, että yhdessä joukkueessa max. neljä henkilöä. Puolet porukasta voi tällöin pelata kimbleä ja puolet muistipeliä. Molempien pelien ohjeet löytyvät [Suomen Ladun perheliikunnan verkkosivuilta](#).



### Muistipeli TAI Kimble

Liikunnallisuutta muistipeliin saa, kun muistiparin löydyttyä löytäjä näyttää liikkeen, jonka kaikki osallistujat toistavat. Pyykkipoikia voi käyttää hyödyksi muistiparinen laskemisessa, aina parin löydyttyä, joukkue saa pyykkipojan kiinnitettäväksi vaatteisiinsa.

Pelin lopuksi lasketaan pyykkipojat muistipelistä ja otetaan yhteinen hurraahuuto kaikille innokkaille pelaajille tai kimblessä hurraahuuto vauhdikkaalle pelille ja iloisille mielille.

### 3. Lumiukkojen rakentaminen

Rakennetaan lumiukot joko pakaten muotteihin pakkaslunta tai nuoskalumesta palloja pyörittäen. Vain mielikuvitus on rajana lumiukkoja rakentaessa!



## LIIKUNTATUNTI 2

2.

### 1. Aloitus: lumiukkotanssi

Lämmittelyksi rakennetaan sopivassa muodostelmassa (piiri, jono, rivi...) lumiukkotanssi: Jokainen osallistuja näyttää tanssahtavan liikkeen, jonka muut piirissä toistavat. Yritetään muistaa lopuksi kaikki liikkeet ja toistetaan ne, näin syntyy luokan oma lumiukkotanssi.

### 2. Lumiukon rakentaminen

Rakennetaan yksittäin, pareittain tms. mahdollisimman monta ja erilaista lumiukkoa lunta tai muita luonnonmateriaaleja hyödyntäen.

Jos ei ole suojakeli, lumiukon saa tehtyä käyttämällä apuna pahvilaatikkoa tai saavia: kun lapioi sen täyteen lunta ja tiivistää lumen, siitä syntyy muotoiltava lumi-aiho. Aihioista voi muotoilla myös muita taideteoksia kuin lumiukkoja.

Lumiukkojen tekoon voi myös keksiä jonkun oman teeman tai kuvata niillä vaikka omia lempieläimiä. Lumiukot kannattaa valokuvata muistoksi ja osallistua kuvilla myös kuvakisaan.



### 3. Lopetus: Lumiukkojen taidenäyttely

Kaikki kiertävät vuorotellen ryhmänä rakennetut lumiukot läpi ja tekijät saavat kertoa lumiukkonsa idean. Lumiukosta voi kertoa myös itsekeksityn lyhyen tarinan, lorun, tai pienen leikin.



**VINKKI: TÄMÄ VAIHTOEHTO SOPII MYÖS HYVIN TOTEUTETTAVAKSI KUVAAMATAIDONTUNNILLA.**



## LIIKUNTATUNTI 3: OLYMPIALAISET

Tästä vaihtoehdosta saa helposti pidemmän olympialais-ten lajeja lisäämällä.

### 1. Aloitus: Lumiukkohippa 2

Yksi tai kaksi leikkijöistä valitaan lumiukoiksi (hippa). Lumiukko kaipaa kavereita ja muuttaa muita leikkijöitä lumiukoksi kosketuksella. Kiinni jääneet jäävät paikalleen liikkumaan kuin lumiukot. Muut voivat pelastaa hänet matkimalla hänen liikkeitään. Leikin alussa on tärkeää määrittää sopivat rajat alueelle ja leikin aikana vaihtaa hippaa tai hippoja riittävän usein. Lisää leikkivinkejä löydät [vinkkipankista](#).



### 2. Lumiukon talviolympialaiset:

Lumiukko tykkää touhuta ulkona kavereiden kanssa ja järjestää silloin tällöin lumiukko-olympialaiset kavereidensa kanssa. Lajeina voi olla esim. lumipallonheitto (pituus- tai tarkkuusheitto esimerkiksi puuhun tai puun rungon ja oksan välistä), lumiukkojuoksu tai lumiukko- viesti. Yhdessä lasten kanssa voi miettiä, miten lumiukko heittää ja juoksee, tai miten muuten lumiukko voi liikkua kuin juosten.

Heittääkö lumiukko palloa esimerkiksi jalkojen välistä tai milloin lumiukko peruuttaa? Suunnittelun ja pisteiden rakentamisen jälkeen kaikki kiertävät lajit läpi. Lisää vinkkejä kisoihin löytyy [Suomen Ladun perheliikunta-nettisivuilta](#).

Jos aikaa on, voi yhtenä lajina olympialaisissakin olla lumenveisto.

### 3. Palkintojen jako

Voitte itse määrittää palkinnon. Esimerkiksi materiaali- paketin sisältämistä tarroista voi askarrella yhdessä mitaleja tai tehdä pokaalit lumesta. Näissä olympialaisissa kaikki palkitaan!