

# HANKIELÄMÄÄ – TALVENTÖRRÖTTÄJÄT LIIKKEELLE



## ”SNOW FIT” – KOKO PERHEEN LUMIJUMPPA

### Lumisten puiden ravistelu

• *Kokonaisvaltainen kehon lämmittely pakkassäällä*  
Etsitään sopivan paksuisia puita, joiden oksilla on kevyttä pakkaslunta. Otetaan puun rungosta tukeva ote ja heilutetaan ja joko annetaan lumen tippua niskaan (omaan tai toisen) tai yritetään ehtiä alta pois. Toistetaan niin monta kertaa, kuin tuntuu hauskalta. Lumen pudottamista voi kokeilla myös potkaisemalla puunrunkoa (jalkapohja edellä).

### Lumisten oksien kurottelu

Kuinka korkealta saat lumet putoamaan puiden oksilta kurottelemalla? Kaveria/vanhempaa/lasta voi käyttää apuna.

### Lumitemppuja ja kehonhallintaa

1. Lumienkelit
2. Kieriminen, kuperkeikat
3. Kärrynpyörät
4. Päälläseisonta

Aseta pää sopivaan kohtaan hangelle, pidä niska tiukana ja pitkänä. Aseta kädet maahan niin, että kädet ja pää muodostavat kolmion. Kävele jaloilla lähelle vartaloa, nosta samalla peppua kohti taivasta ja tuo polvet kyynärpäiden päälle. Jos tämä onnistuu, voit nostaa jalat irti kyynärpäistä. Jos tämäkin onnistuu, voit pikkuhiljaa suoristaa lantiota ja nostaa jalat kohti taivasta. Jos et ole koskaan seissyt päälläsi tai pelkää kaatumista selän yli, tee harjoitukset parin kanssa.

### Hankitarpominen

Kävellään paksussa hangessa ristiin rastiin, voidaan yrittää ottaa myös juoksuaskelia. Pienemmät voivat kulkea isompien jalanjäljissä.

### Lumiapinat puussa

Etsitään sopivia puita, joissa on riittävän tukevia oksia. Kokeillaan roikkua oksassa mahdollisimman pitkään ja jos alla on pehmeää lunta, pudottaudutaan oksalta alas. Aikuinen voi olla varmistamassa lapsen ja toinen aikuinen aikuisen roikkumista, jos oksa on sen verran

korkealla, että jalat eivät yletä maahan. Voidaan kokeilla myös puissa kiipeilyä, jos puiden rungot eivät ole jäässä tai muuten liukkaita. Huom! Varmistetaan, että puiden alla lumessa ei ole mitään, mihin voi loukata itsensä.

## Perheakrobatiaa

- Pukkihyppelyt
- Kottikäräkövelyt
- Karhuemo ja pentu (aikuinen asettuu maahan konttilleen, lapsi käy konttausasentoon aikuisen selän päälle)
- Lisää hauskoja haasteita ja akrobatiatemppeja esimerkiksi: Neuvokas perhe -> [Olohuonesirkus-iloa-ja-liiketta-lapsen-kanssa-kotona](http://www.neuvokasperhe.fi/liikunta/olohuonesirkus-iloa-ja-liiketta-lapsen-kanssa-kotona)

## Parikamppailut

### 1. Merimiespaini

Seisotaan maahan piirretyllä viivalla kasvot ja kyljet vastakkain ja asetetaan toista lähemmän jalan ulkosyrjät vastakkain. Otetaan lähemmällä käsillä kättelyote. Yritetään horjuttaa kaveria ja saada hänet horjahtamaan pois viivalta.

### 2. Vedä omalle puolelle

Parit ottavat toisiaan ranteista kiinni ja yrittävät saada vedettyä vastustajan yli viivan, joka on heidän välissään.

### 3. Työntökamppailu

Parit asettuvat selät vastakkain ja yrittävät työntää parin pois rajatulta alueelta.

### 4. Pantterinkaato

Toinen pareista menee konttaus- eli pantteriasentoon ja pitää vartalon sekä raajat jämmäkkänä. Toinen pyrkii puristamalla ja vääntämällä saamaan toisen pantteriasennosta vatsalleen, varotaan kyynärpäiden vääntymistä (ei aivan ojennettuna). Pyritään palaamaan heti takaisin pantteriasentoon jos toinen on saanut vääntettyä vatsalleen.

### 5. Painia polvillaan

Molemmat osallistujat käyvät polvilleen. Hartioista ja käsivarsista vääntämällä yritetään saada toinen kellistettyä kyljelleen.

## Ryhmän tehtävärata

Suunnitellaan ryhmässä tehtäväpiste ja opastetaan sen toteutuksessa.

Tehtävärata toteutetaan perhekunnittain tai kaksi aikuinen+lapsi -paria yhdessä. Jokaiselle perheelle annetaan jokin alue, johon he voivat suunnitella liikuntaradan tehtäväpisteen muille ryhmäläisille. Alueen on hyvä olla sellainen, että se jo itsessään innostaa johonkin tehtävään, esimerkiksi lunta lumipallojen heittelyyn, lumikasoja hyppimiseen, lumikokkareita tasapainoiluun, pehmeää lunta kierimiseen tai mäki laskemiseen. Jokainen perhe saa suunnitella mieleisensä tehtävän alueelleen. Ohjaajalta voi kysellä ideoita tai vinkkejä. Kun parit/ryhmät ovat saaneet suunnitelmansa valmiiksi he esittelevät tehtävät muille. Kaikkien esittelyjen jälkeen kaikki lähtevät toteuttamaan tehtäväpisteitä. Ruuhkan välttämiseksi perheet aloittavat tehtäväpisteiden kiertämisen eri pisteiltä. Jokainen osallistuja voi valita vaikeustason, jolla suorittaa tehtävän.

## Loppupötköttely makuualustojen päällä

Jokainen saa makuualustan ja etsii sopivan rauhallisen paikan, mihin asettuu makuualustan päälle makuulleen. Katsellaan taivaalle ja puiden latvuksia ja rentoudutaan. Noustaan kuitenkin ylös, ennen kuin tulee kylmä.

