

# VAUHDIKKAAN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LEIKKIKORTIT



KIRKKONUMMI  
KYRKSÄTT



Karkkila  
Högfors

LOHJA  
Järvikaupunki



Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu




KISAKALLIO



Aluehallintovirasto







OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ



**Nämä leikkikortit mahdollistavat  
vauhdikasta liikettä ja liikkumisen  
riemua ilman kilpailua ja  
kiinnijäämisen pelkoa.**

Kortit on luokiteltu motoristen taitojen  
mukaan värikoodein:

-  = tasapainotaidot
  -  = liikkumistaidot
  -  = välineenkäsittelytaidot
- 

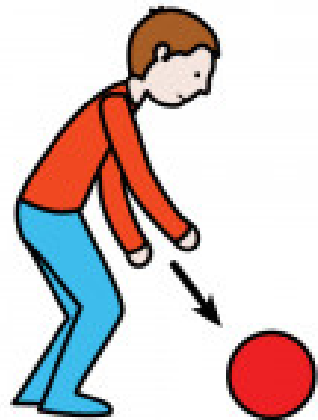
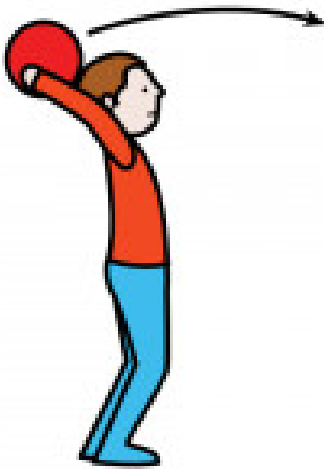
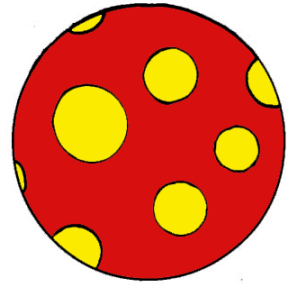
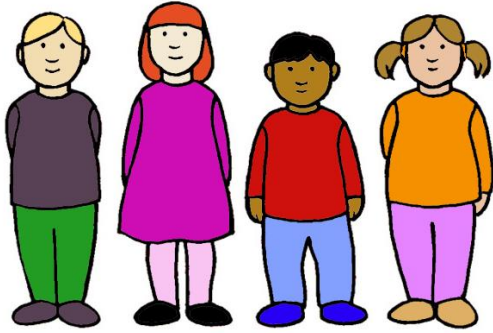


## VILLIT PALLOT

Leikkijät asettuvat riviin ja jokaisella on pallo käsissä. Pallot laitetaan liikkeelle yhdessä sovittulla tavalla, jonka jälkeen odotetaan lähtömerkkiä än-yy-tee-nyt! yhteisestä merkistä haetaan pallot ja palataan takaisin riviin.

### **Yhdessä sovittuja heittotapoja ovat esim:**

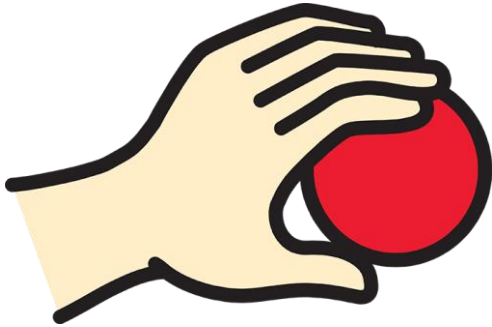
- yläkautta yhdellä/kahdella kädellä
- vierittäen lähelle, kauas, hitaasti, kovaa
- takaperin jalkojen välistä/pään yli
- keksittekö itse lisää tapoja?



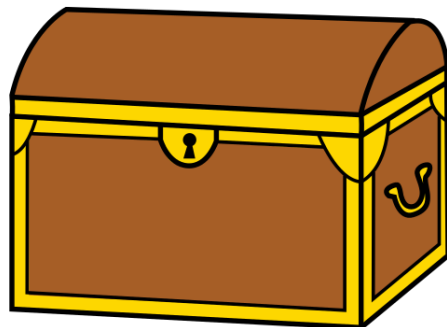
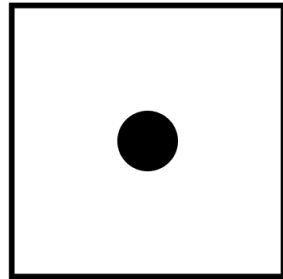


## **KADONNEET AARTEET**

Leikkialueelle levitetään käpyjä, häntäpalloja, leluja tai kuvia. Lapset tuovat esineet yksi kerrallaan takaisin aarrearkkuun. Muistakaa kokeilla myös erilaisia liikkumistapoja!



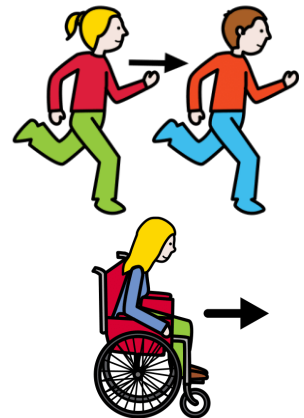
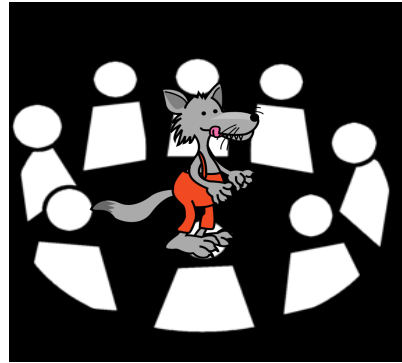
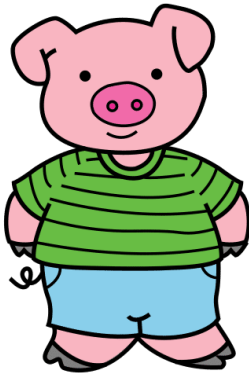
1





## SUSI JA PORSAAT

Valitaan yksi tai useampi leikkijä sudeksi, jotka nukkuvat leikkialueen keskellä. Muut leikkijät eli porsaatt pyörivät susien ympärillä, niin lähellä kuin uskaltavat. Leikkialueen molemmissa päissä on etukäteen sovitut turva-alueet, joihin porsaiden pitää päästä, kun sudet heräävät. Sudet saavat itse päättää heräämis ajankohdan huutamalla ”herätys!”. Tämä on merkki porsaille, että pitää juosta turvaan. Vaihdetaan susia joka kerta.



©Papunetin kuvapankki



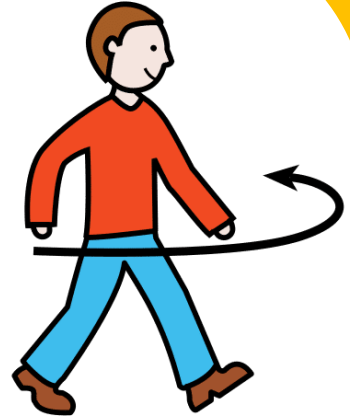
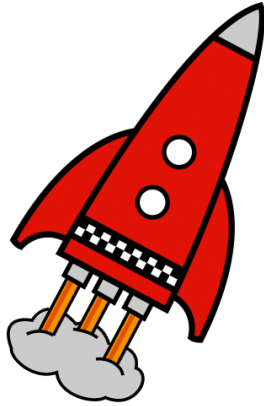
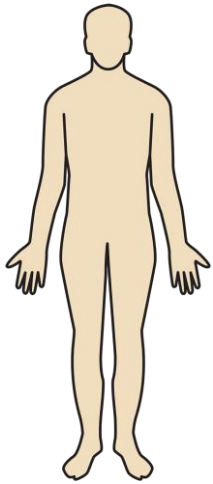


## **HYPYRAKETIT**

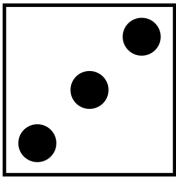
Valitaan kehonosa, jonka avulla tehdään raketti. Raketin pitää aina pystyä pyörimään.

Raketteja ovat esimerkiksi maharaketti, selkäraketti, peppuraketti ja polviraketti.

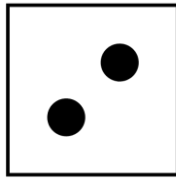
Esimerkiksi maharaketissa laitetaan maha maahan ja pyöritetään käsillä vauhtia. Alkaa lähtölaskenta 3-2-1-0, jonka jälkeen raketit pomppaavat avaruuteen!



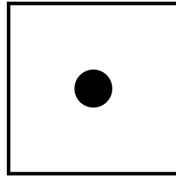
3



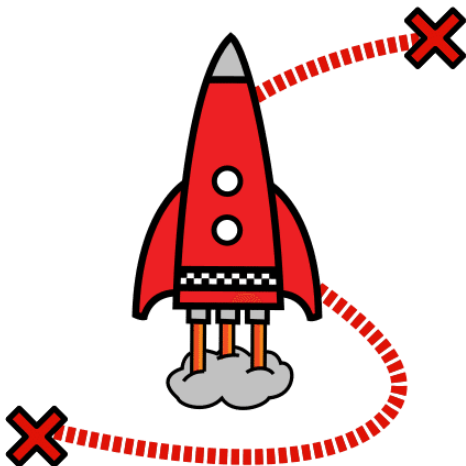
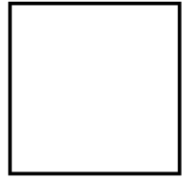
2



1



0



©Papunetin kuvapankki



## **ROSKAAJAT JA SIIVOAJAT**

Jaetaan leikkijät siivoajiin ja roskaajiin.

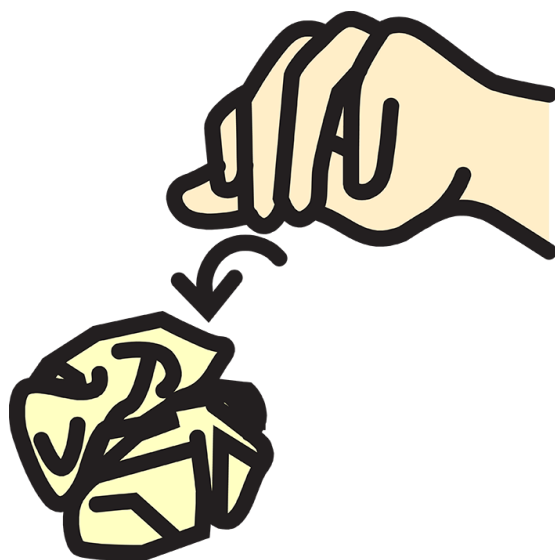
Lähtömerkistä tai musiikin soidessa roskaajat

levittävät roskia (esim. leluja tai paperimyttyjä) ympäri salia ja siivoojat yrittävät kerätä kaikki roskat takaisin.

Molempia joukkueita koskee samat säännöt: 1 roska kerrallaan eikä roskia saa heittää.

Peliaikaa on 2 minuuttia.

Kokeilkaa erilaisia liikkumistapoja.

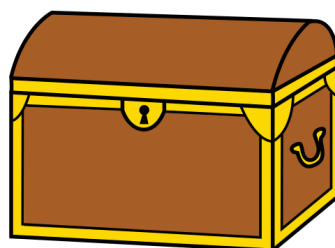
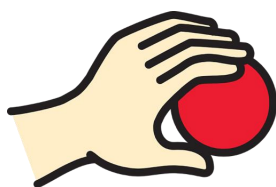
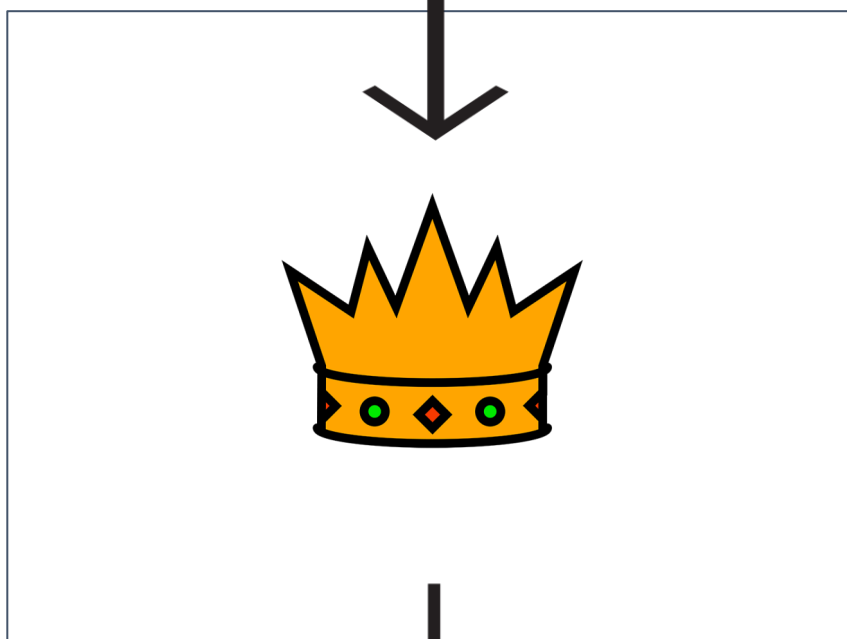


©Papunetin kuvapankki



## KEISARIN AARTEET

Valitaan yksi tai useampi leikkijä, jo(t)ka asettuu keisariksi keisarin alueen sisälle. He eivät saa poistua alueen sisältä. Muut leikkijät yrittävät päästä aarteiden luo keisarin alueen läpi jäämättä kiinni. Jos jää kiinni, pitää palata reunoja pitkin takaisin alkuun ennen kuin saa yrittää uudelleen. Jos pääsee läpi, saa tuoda yhden aarteen reunoja pitkin kaikkien yhteiseen pesään.



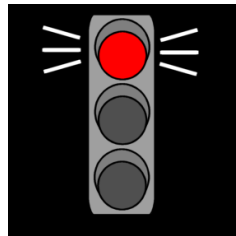
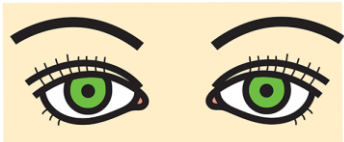
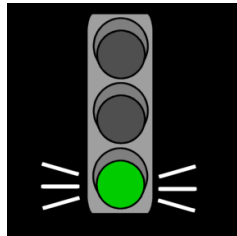
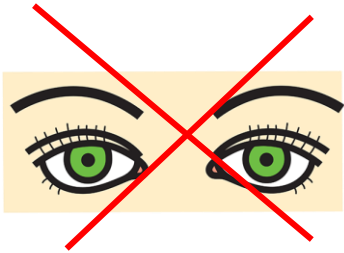
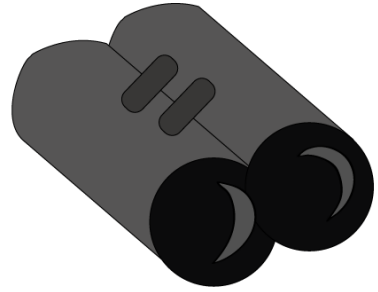
©Papunetin kuvapankki



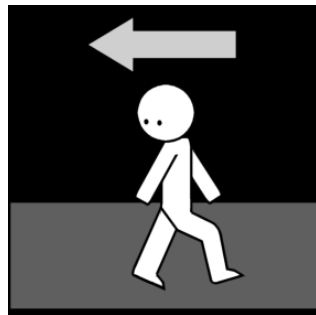
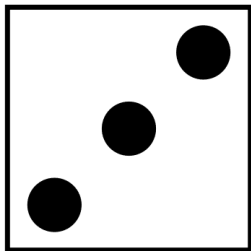
## ÖTÖKKÄBONGAUS

Valitaan ötökkäbongari, joka katselee ympärilleen kiikareilla. Muut leikkijät ovat ötököitä, jotka ovat 10-15 metrin päässä bongarista. Kun bongari kiikaroi muualle, ötökät yrittävät päästä bongarin luokse. Kun bongari katsoo ötököitä kohti, ne jähmettyvät.

Bongari ei näe jähmettyneitä ötököitä, sillä suojaväri suojaa niitä. Jos ötökkäbongari näkee jonkun ötökän liikkuvan, hänen tulee ottaa 3 askelta taaksepäin. Pelataan, kunnes kaikki ötökät pääsevät bongarin luo.



3





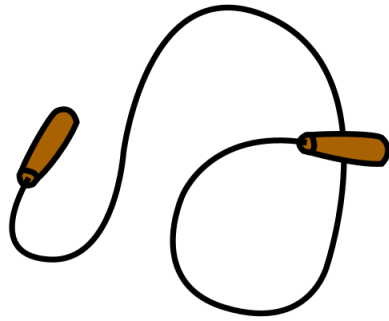


## AALLOT JA KÄÄRMEET

Aikuinen narua keinuttaa, aaltoja ja käärmeitä heiluttaa. Lapset hyppivät narun yli samaan suuntaan, etteivät joudu tukalaan ruuhkaan.

Hyppää siis narun yli ja kierrä aikuisen takaa toiselle puolelle.

Aalloissa naru aaltoilee pystysuunnassa, kun taas käärmeissä vaakasuunnassa. Välillä voi myös tulla hyökyaalto, jolloin naru nousee korkealle ilmaan. Lasten tehtävä on sukeltaa hyökyaallon ali aina kun naru nousee. Maassa olevaa hyökyaaltoa ei voi ylittää.



©Papunetin kuvapankki

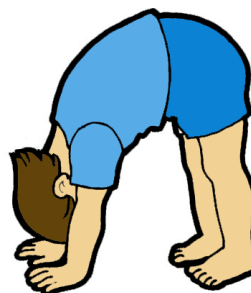
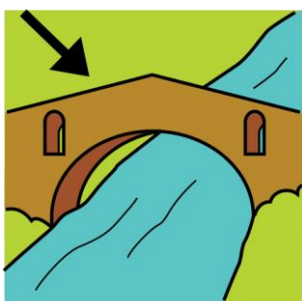
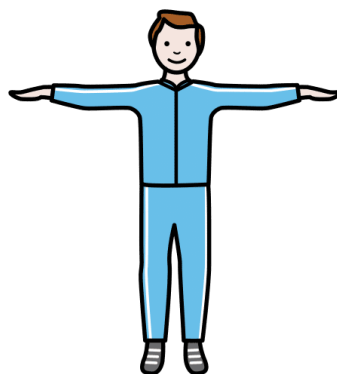
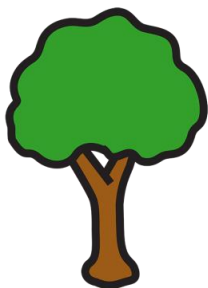
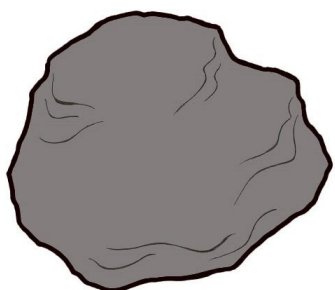


## TAIKAHIPPA

Valitaan yksi tai useampi hippa, jo(t)ka ottaa muita kiinni. Kun hippa koskettaa, hän kertoo, millaiseksi leikkijä muuttuu:

- **Kivi = Möykky maassa**
  - pelastetaan pukkihypyllä
- **Puu = Jalat yhdessä, kädet sivuilla**
  - pelastetaan kiertämällä ympäri
- **Silta = Vapaamuotoinen silta**
  - pelastetaan alituksella

Vaihdetaan hippaa.

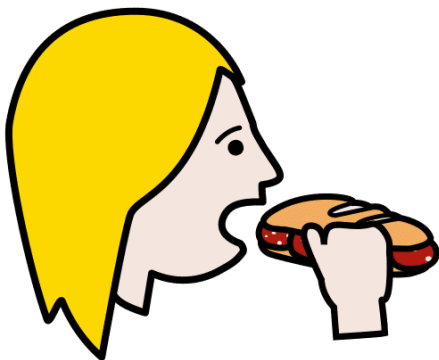
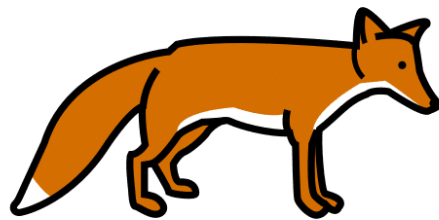
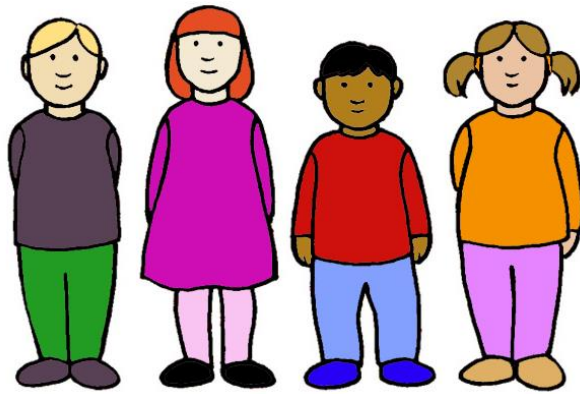


©Papunetin kuvapankki



## KETTULEIKKI

Valitaan yksi tai useampi leikkijä ketuksi, jo(t)ka on selin muihin leikkijöihin. Muut leikkijät ovat 10-15 metrin päässä ja kysyvät ”saammeko tulla herra kettu?”. Kettu vastaa leikkijöille, miten leikkijöiden kuuluu liikkua, esimerkiksi ”saatte tulla, mutta vain 3 hiiren askelta”. Leikkijät kysyvät uudelleen niin pitkään, kunnes kettu vastaa että ”saatte tulla, mutta nyt on ruoka aika!”. Silloin kettu kääntyy kohti muita leikkijöitä ja yrittää ottaa jonkun kiinni. Muut leikkijät yrittävät päästä turvaan lähtöviivalle.

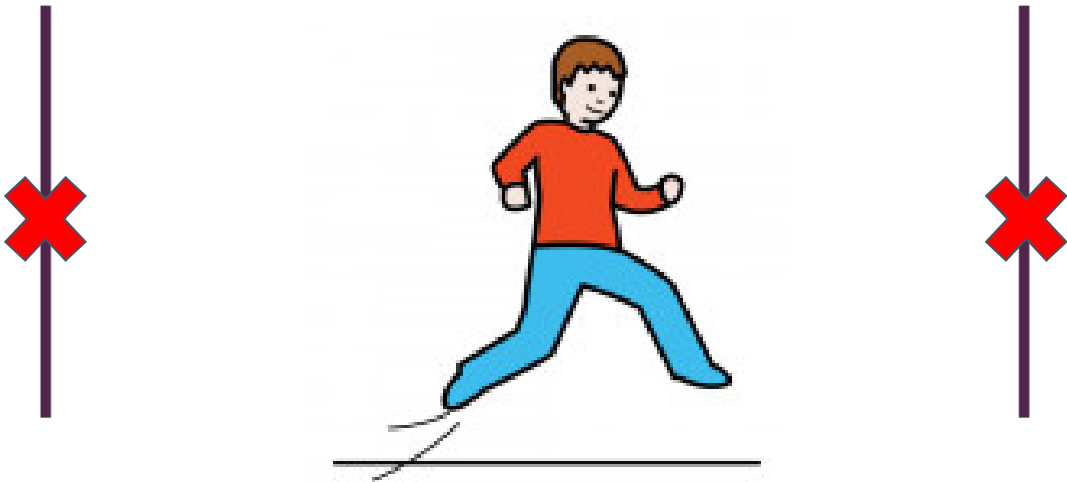
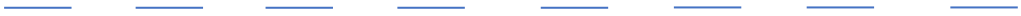
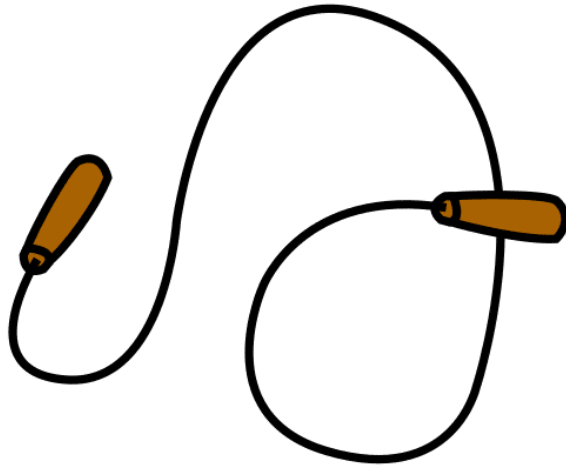




## NINJAVERKKO

Merkistä tulee juosta vastapäiselle viivalle noin 10-20 metrin päähän, ja matkalla pitää varoa ninjaverkkoon tarttumista. Viivalla odotetaan uutta lähtömerkkiä, jonka jälkeen juostaan takaisin.

Ninjaverkko liikkuu eri tavoilla, kuten maata pitkin, pystyaaltona, naru tulee lapsia kohti tai naru menee lapsista poispäin. Leikkiä voidaan leikkiä myös kahdella narulla. Keksittekö muita tapoja, miten naru voisi liikkua? Aikuinen on valmiina päästämään irti jos lapsi meinaa kompastua naruun!



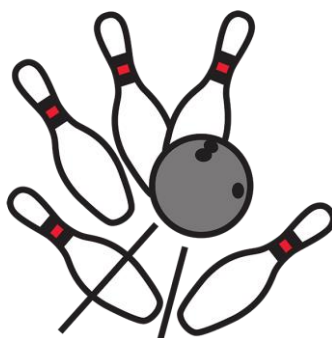
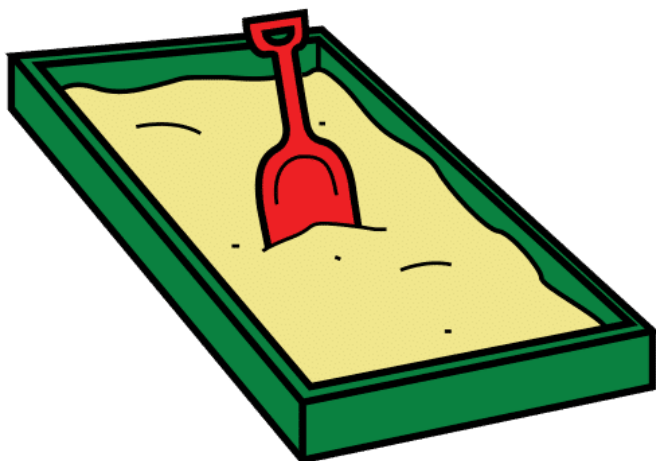




## **HIEKKALAATIKKOKAATO**

Hiekkalaatikon keskelle asetetaan pystyyn hiekkalapioita, ämpäreitä tai keppejä.

Leikkijöiden on tarkoitus kaataa esineet heittämällä palloa hiekkalaatikon reunojen ulkopuolelta. Palloja on vähintään saman verran kuin leikkijöitä. Yksi aikuinen voi olla keskellä palauttamassa palloja.

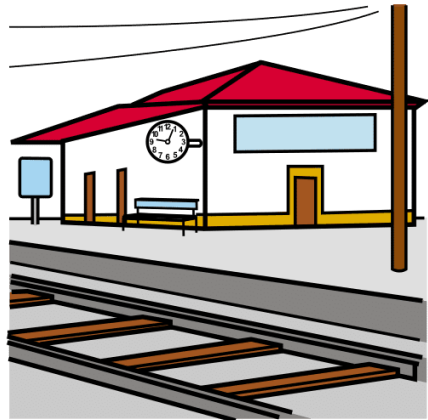




## JUNA-ASEMA

Aikuinen huutaa “tuut tuut, juna lähtee, kaikki junaan!”. Juna lähtee liikkeelle yhdessä juosten tai jonossa. Juostaan hetki ja saavutaan asemalle “seis” -komennosta. Asemalla pysähdytään ja otetaan riittävästi tilaa. Aseman tehtävät voivat olla mitä tahansa motorisista taidoista eläinten liikkumistapoihin tai pallotemppeihin.

Tehdään tehtävä yhdessä ja jatketaan matkaa, kun kuuluu tuttu huuto “tuut tuut, juna lähtee, kaikki junaan!”. Haluavatko lapset toimia veturinkuljettajana?

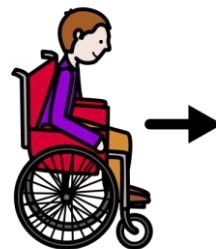
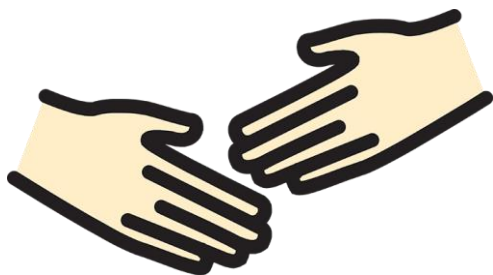
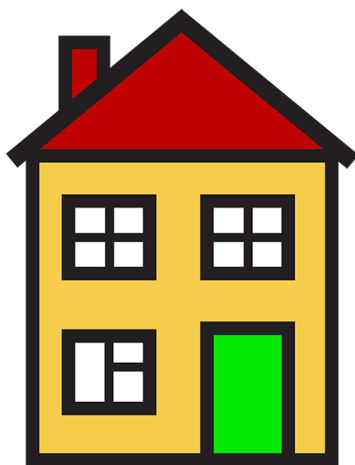
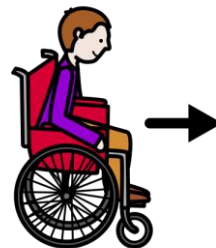




## **PEIKKO JA KARKAAVAT POIKASET**

Peikko yrittää saada karkaavia poikasia kiinni pelialueella. Kun poikanen saadaan kiinni, menee hän peikon pesään odottamaan.

Poikanen pääsee karkaamaan pesästä uudestaan, kun toinen poikanen tulee hakemaan hänet kädestä mukaan. Vaihtakaa välillä peikkoa, lapset voivat olla myös peikkoja.



©Papunetin kuvapankki



## LIKENNELEIKKI

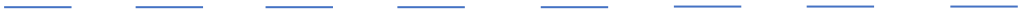
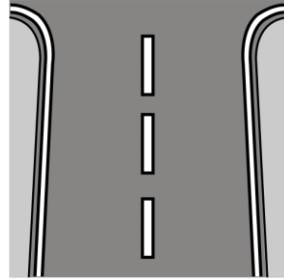
Lapset ottavat kartiot ratiksi ja lähtevät ajamaan merkattua ajorataa erilaisin liikkumistavoin.

Punainen valo = pysähdy

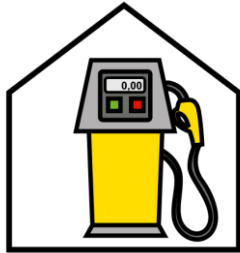
Keltainen valo = hidasta

Vihreä valo = mene

Ekstraksi voi ottaa sinisen värin, joka tarkoittaa tankkaamista = pieni tehtävä, esim. kyykyssä käynti.



=







## HAMPURILAISRAVINTOLA

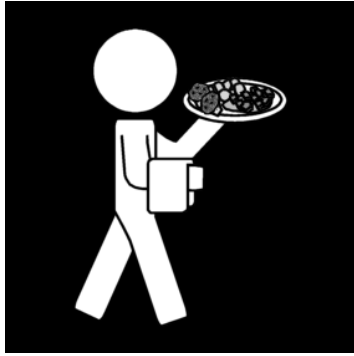
Yksi on hampurilaisravintolan tarjoilija ja muut kokkeja. Tarjoilija sanoo kokeille, mitä asiakkaat tilaavat, ja kokkien pitää valmistaa tilaus mahdollisimman nopeasti.

**Ranskalaiset** = seisotaan pitkänä

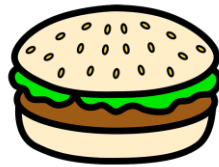
**Hampurilainen** = maataan selällään

**Nugetti** = mennään kyykkyyyn

**Limu** = laitetaan kädet eteen ympyrän muotoon ”mukiksi” ja tehdään pillillä imemisen ääntä.



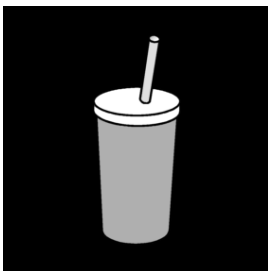
=



=



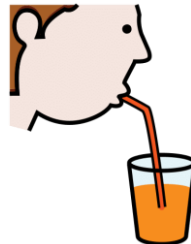
=



=



+

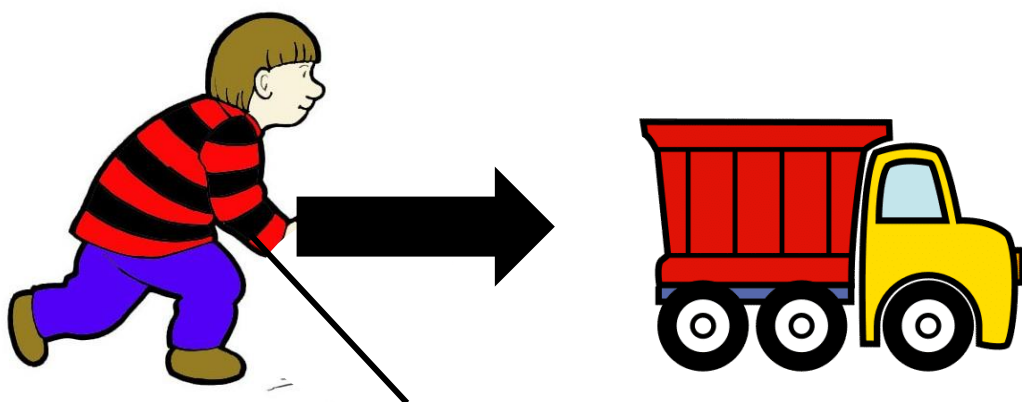


©Papunetin kuvapankki



## **KUORMA-AUTORALLI**

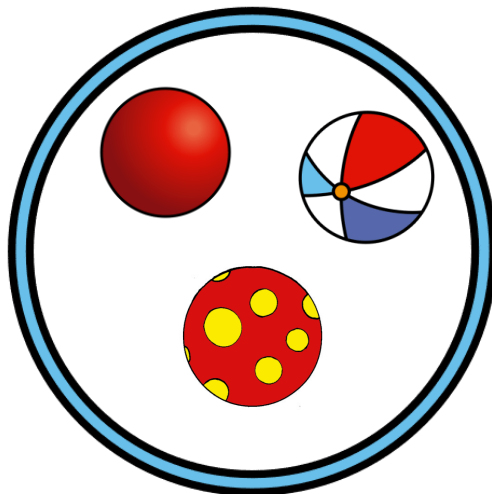
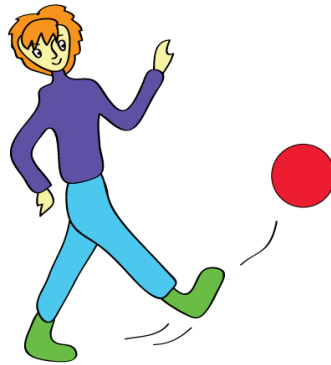
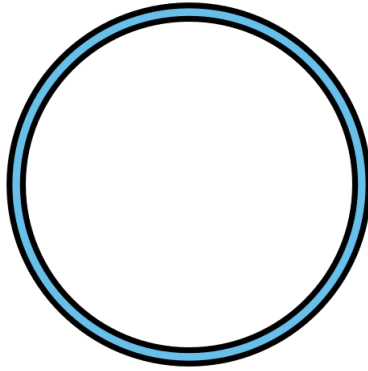
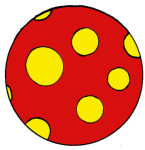
Lapset seisovat viivalla ja työntävät kerran autoa eteenpäin. Kun kaikki autot ovat pysähtyneet, haetaan autot yhtä aikaa takaisin viivalle.





## **KÄPYJEN METSÄSTYS**

Piirrä oravan pesä tai käytä hulavannetta oravan pesänä. Levitä kävyt eli pallot pitkin pihaa tai salia. Lapset leikkivät oravia, jotka etsivät itselleen kävyn ja kuljettavat sen potkimalla tai muulla kuljettamistavalla pesään.



©Papunetin kuvapankki



## **SIIVOUSLEIKKI**

Hiekkalaatikon ulkopuolella on kori, joihin lapset tuovat kaikki hiekkalelut oman taitotason mukaan. Tarkoitus on kuljettaa yksi lelu kerrallaan koriin. Muistakaa kokeilla erilaisia liikkumistapoja!



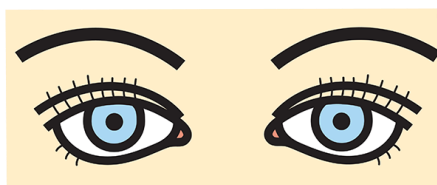
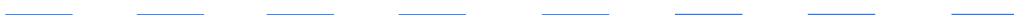
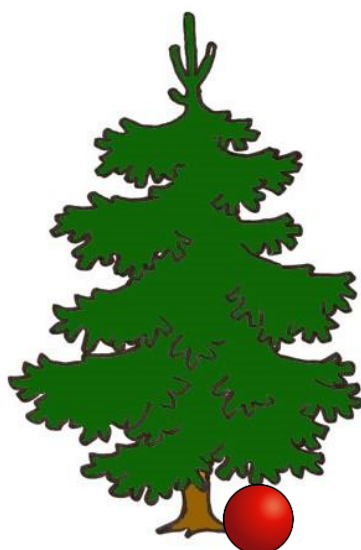
©Papunetin kuvapankki





## **AARTEENETSINTÄ**

Aikuinen piilottaa pihalle 10-20 esinettä siten,  
että ne näkyvät hieman. Lapset etsivät  
esineitä yhdessä tai erikseen.  
Löydättekö kaikki esineet?

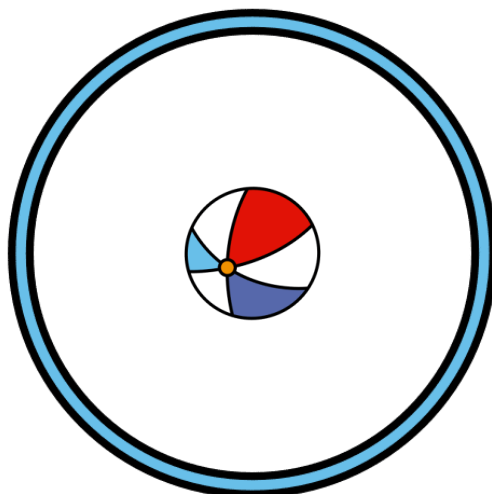
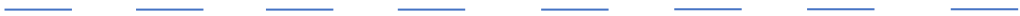
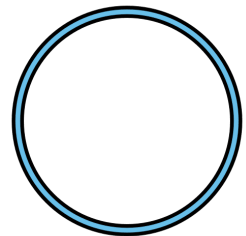
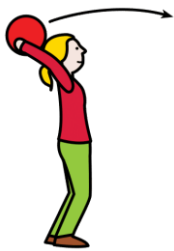
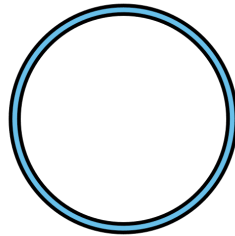
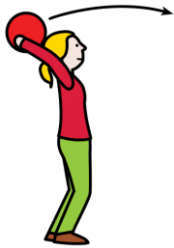
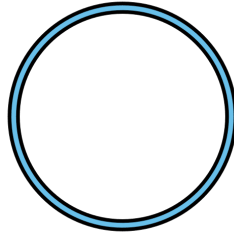
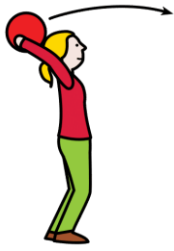




## HEITTORATA

Heittoradassa on kolme kohdetta eri etäisyyksillä (lähellä, kauempana, kaukana).

Kokeile heittää käpy, hernepussi tai pallo renkaan sisään. Aloitetaan helpoimmasta.



©Papunetin kuvapankki

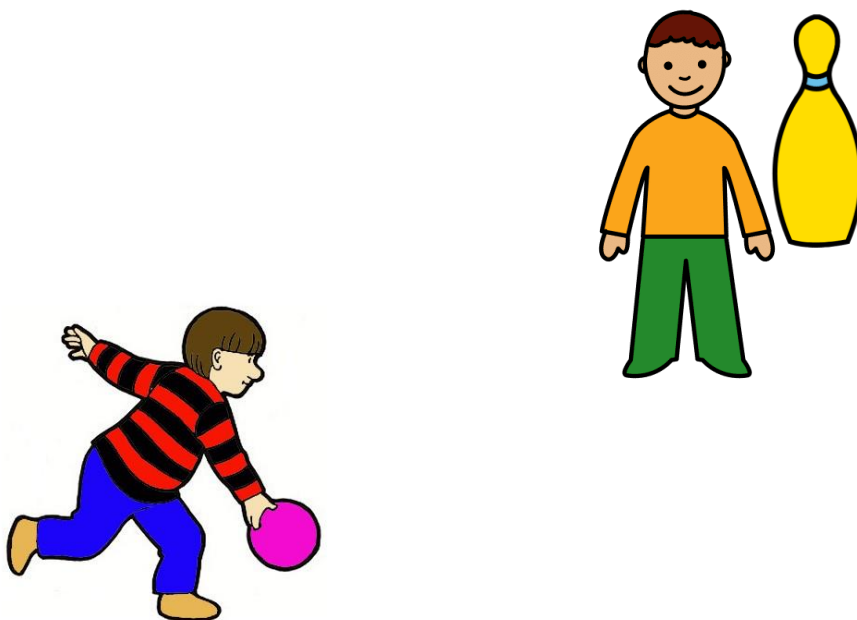


## TORNIN VALLOITUS

Lapset muodostavat ympyrän.

Ympyrän keskelle asetetaan torni, joka voi olla keila. Yksi lapsista menee keskelle ympyrää suojaamaan tornia. Ympyrässä olevat lapset yrittävät palloa potkaisemalla tai heittämällä kaataa tornin ja näin valloittaa sen. Leikissä voi olla yksi tai useampi pallo.

Jokainen lapsi saa vuorollaan olla torninvartija.



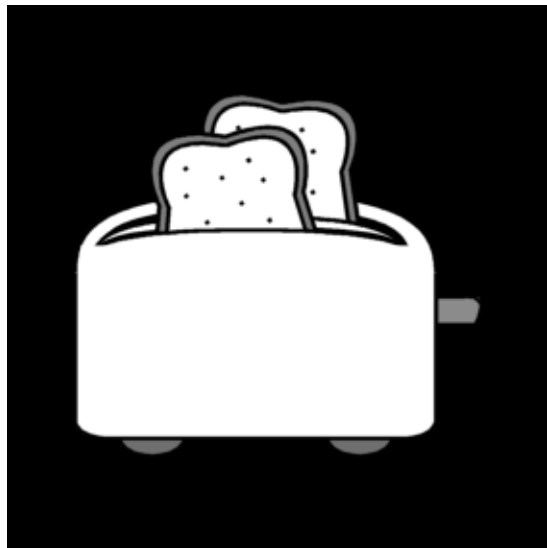
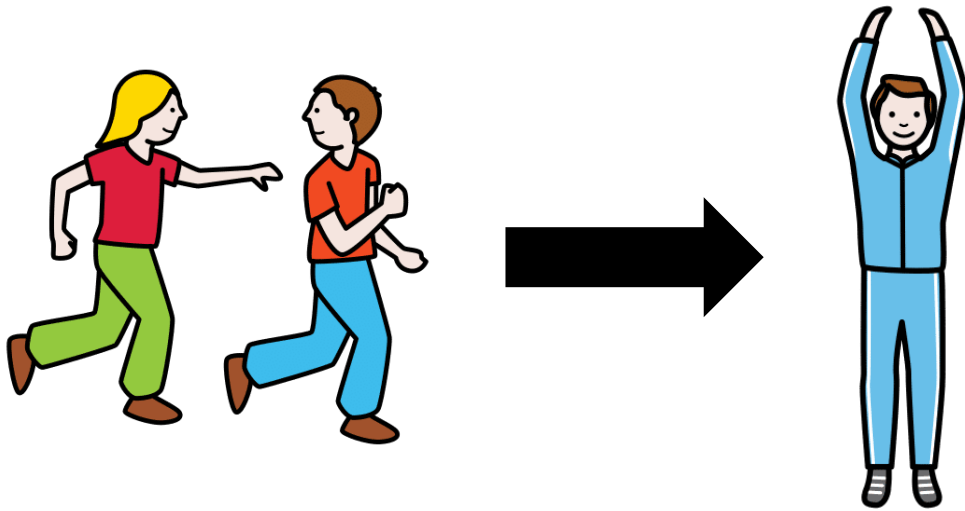
©Papunetin kuvapankki



## PAAHTOLEIPÄHIPPA

Rajataan alue ja valitaan hippa. Hippa ottaa muita kiinni. Kiinni jäänyt pysähtyy ja nostaa kädet ylös. Kaksi pelastajaa tulee molemmin puolin kiinniotettua, ottavat toisiaan käsistä kiinni, siten että "paahtoleipä" jää käsien väliin. Pelastajat menevät kyykkyyyn, jolloin "paahtoleipä" (= kiinniotettu) hyppää pelastajien käsien yli vapaaksi "leivänpaahtimesta" ja pääsee taas juoksemaan hippaa pakoon.

Vaihdetaan hippaa.



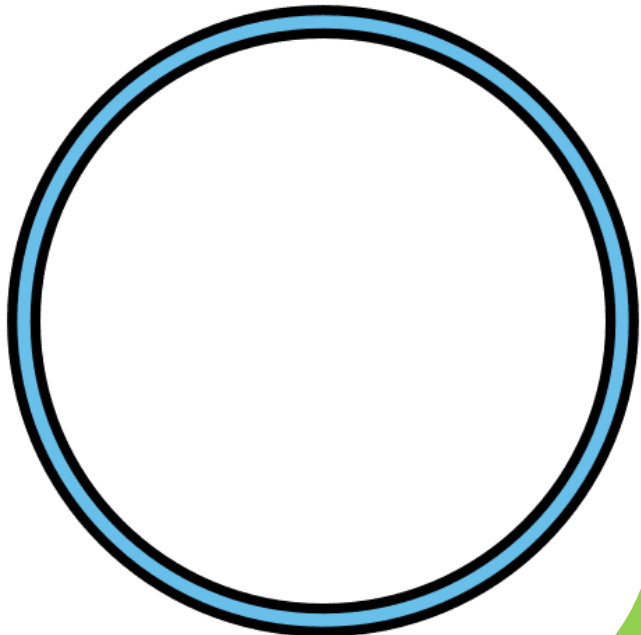
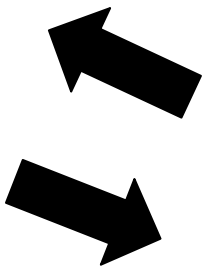
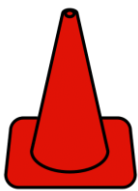
©Papunetin kuvapankki





## JATKUVA POLTTOPALLO

Lapset menevät ympyrän sisään. Ulkopuolella aikuinen ja yksi tai useampi lapsi ovat polttajia. Aikuinen vierittää tai heittää alakautta pallon ympyrän halki toiselle puolelle. Lapset yrittävät väistää palloa. Pallon osuessa lapseen, lapsi lähtee ulos alueelta ja juoksee sovitun merkin ympäri. Juoksun jälkeen lapsi voi palata peliin. Vaihdetaan polttajia.



©Papunetin kuvapankki

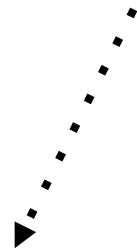
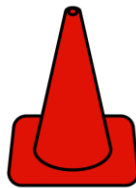
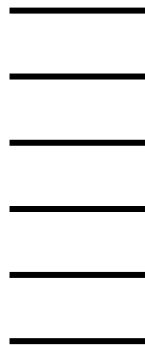
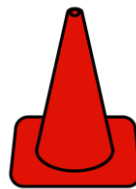
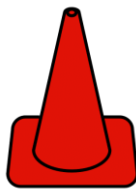
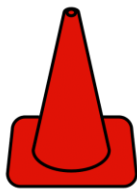
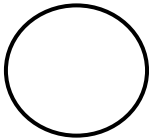
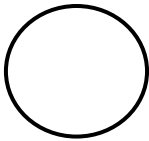
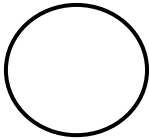
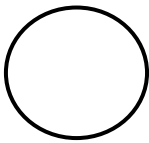
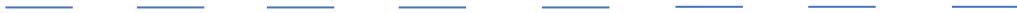


## LOIKKIMISRATA

Rakenna neliön muotoinen rata. Lapset kiertävät rataa niin kauan kuin jaksavat.

Käy läpi radan tehtävät:

1. Rataosuudella loikitaan renkaisiin tai vanteisiin yhdellä jalalla
2. Osuudella hypitään kartioiden yli
3. Osuudella on tasajalkahyppyt keppien tai narujen yli
4. Osuudella hypitään yhdellä jalalla merkille asti, jossa vaihdetaan jalkaa



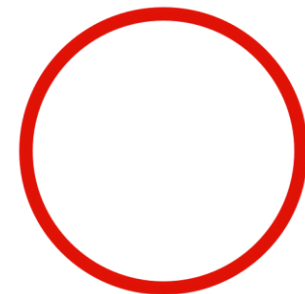
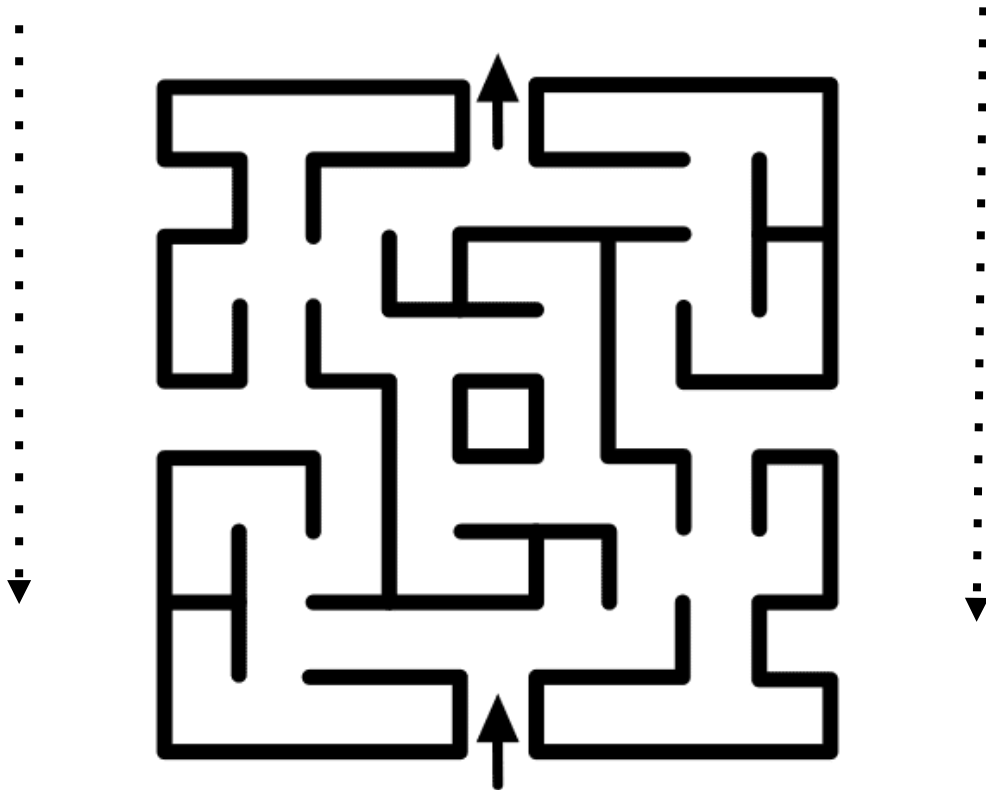
©Papunetin kuvapankki



## **LABYRINTTI**

Piirrä maahan labyrintti. Leikin ideana on etsiä reitti aarteelle ja kuljettaa aarteita sivukautta lähtöpaikalle.

Vaihda liikkumistapaa ja muista myös eri suunnat (esim. sivuttain pomppien, takaperin kävellen)

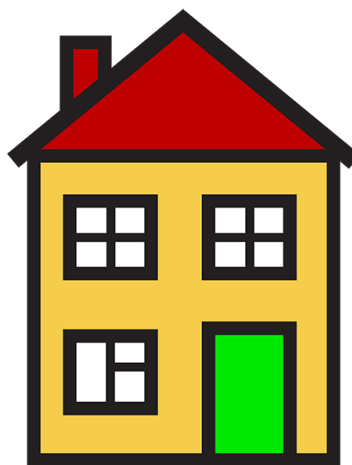


©Papunetin kuvapankki



## TANSSILEIKKI

Musiikin soidessa tanssitaan ja kun musiikki loppuu, juostaan kotiin. Tehdään yhteinen koti alueen reunalle, muu osa on tanssilattiaa. Lapset seisovat kotona ja kuullessaan musiikin alkavan soida, lähtevät tanssimaan tanssilattialle. Leikkiä jatketaan soittamisaikoja vaihdellen.



©Papunetin kuvapankki

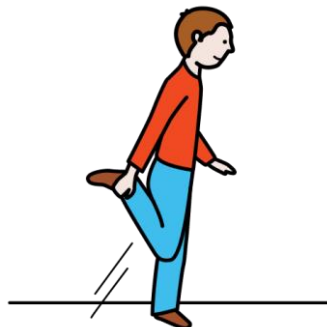
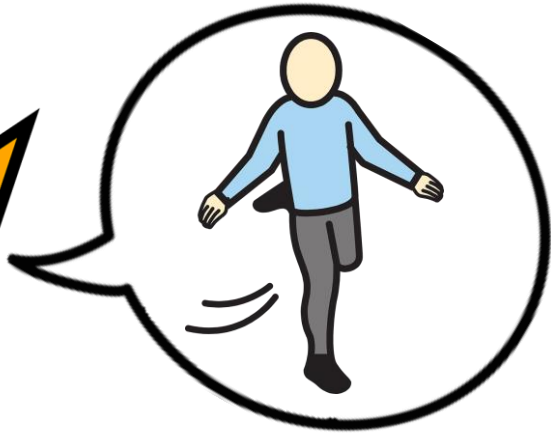




## **VALTAKUNNAN HALLITSIJA**

Ensin opetellaan hallitsijan sanat: ”Minä olen tämän valtakunnan hallitsija, ja minun valtakunnassani liikutaan näin!”

Kukin lapsi vuorollaan saa olla valtakunnan hallitsija, joka näyttää muille tavan, jolla hänen valtakunnassaan liikutaan. Muut liikkuvat hetken näytetyllä tavalla, ja sitten hallitsija vaihtuu.



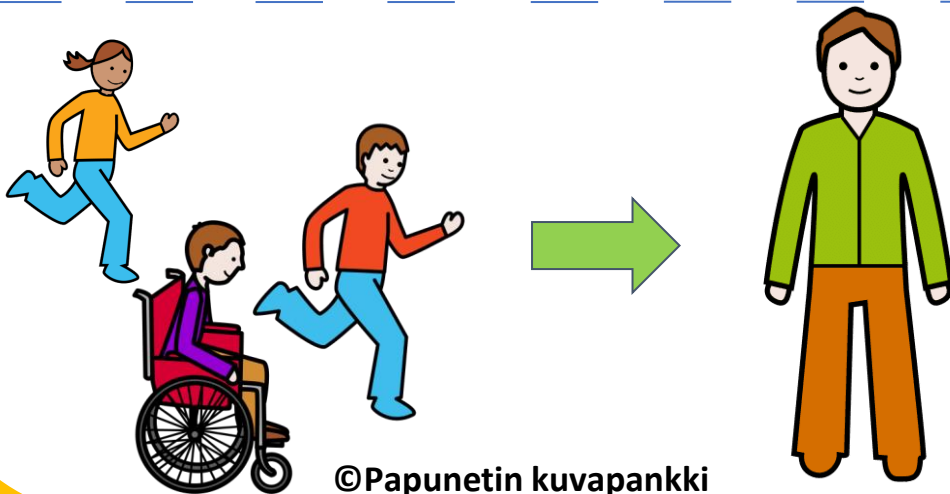
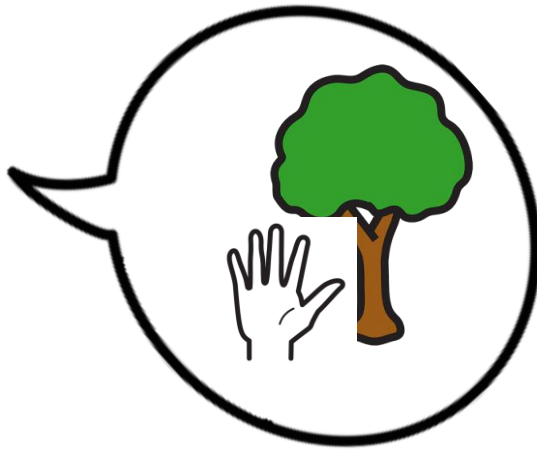
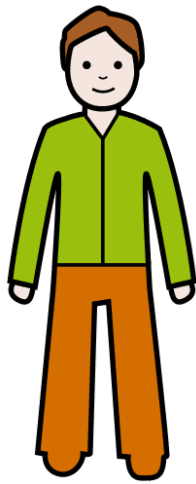


## **KÄY KOSKETTAMASSA**

Aikuinen kertoo ympäristöstä asian, jota pitää juosten käydä koskettamassa, ja palata sitten juosten takaisin. Asia voi olla esine, ihminen, väri, muoto.

Valitse ryhmäsi ikätasolle sopivat asiat.

Voit sanoa 2-3 asiaa, joita on käytävä koskettamassa peräkkäin ennen paluuta aikuisen luokse.



©Papunetin kuvapankki

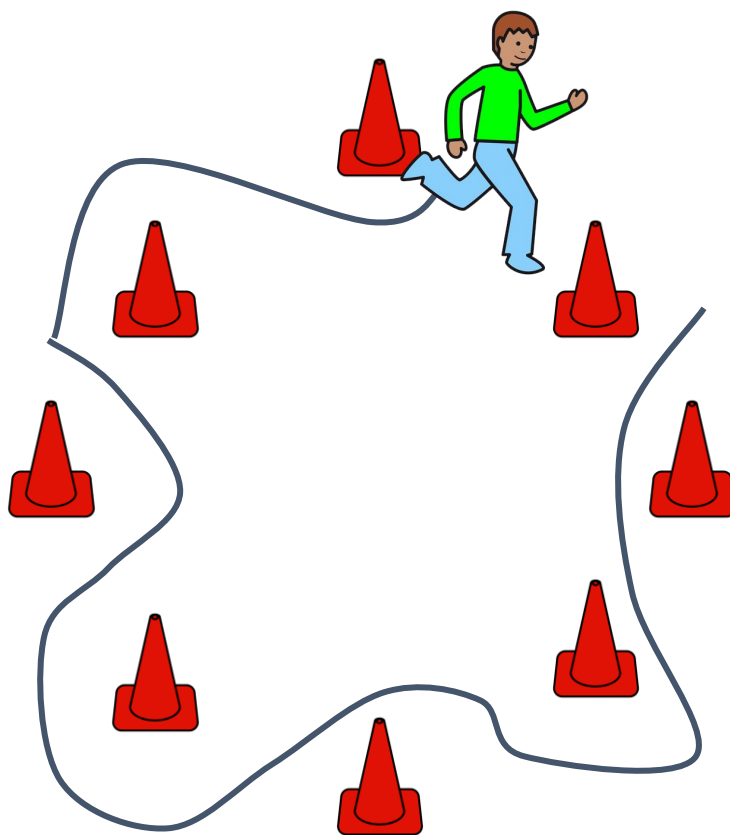


## **JUOKSUPUJOTTELURATA**

Laita merkkejä maahan noin 10 metrin matkalle. Rata voi olla suora tai ympyrän muotoinen.

Lapset juoksevat radan läpi pujotellen.

Keksikää erilaisia liikkumistapoja pujotella rata läpi.



©Papunetin kuvapankki



## **VAUHDIKAS PINKAISU**

Asetetaan alku- ja loppuviiva ja sovitaan merkki, josta pinkaistaan juoksuun kohti loppuviivaa. Merkki voi olla esimerkiksi äänimerkki, sana tai käsien taputus.

Kokeilkaa erilaisia lähtöasentoja.





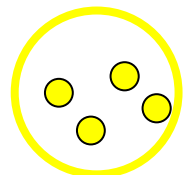
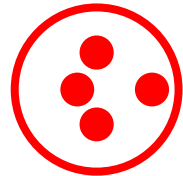
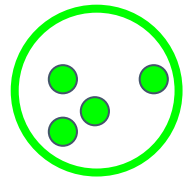
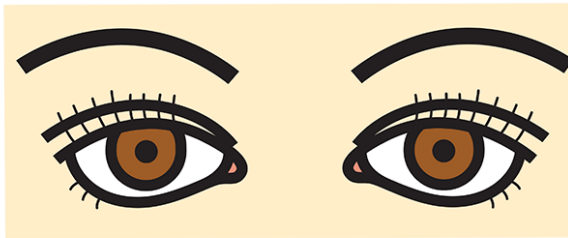
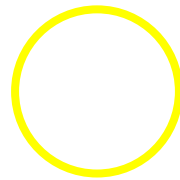
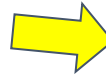
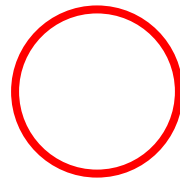
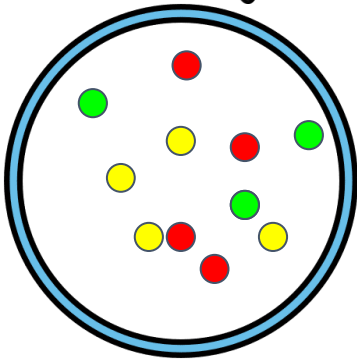
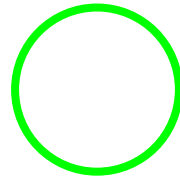


## POSTELJOONIT

Asetetaan postit eli esineet keskelle postitoimistoon, ja eriväriset vanteet tilan reunoille postilaatikoiksi.

Lapset ovat posteljooneja, jotka vievät oikean värisen postin oikean väriseen postilaatikkoon. Posteljooni saa kuljettaa vain yhden postin kerrallaan.

Lopuksi käydään katsomassa postilaatikot läpi yhdessä, onko kaikki postit oikeissa laatikoissa.

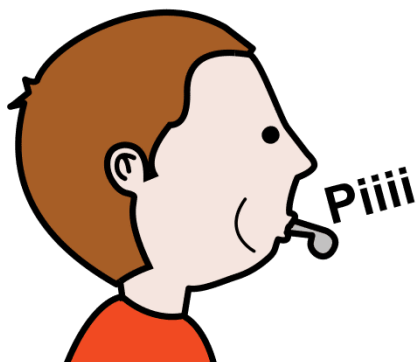
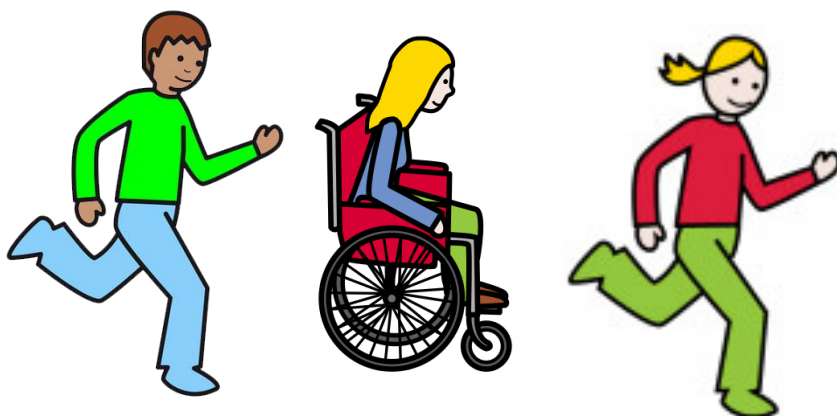




## **PATSASLEIKKI**

Lapset juoksevat rajatulla alueella.

Merkistä lasten tulee pysähtyä paikoilleen patsaaksi ja pysyä paikoillaan tasapainossa niin pitkään, kunnes lähdetään taas juoksuun.





## **TULIPALO!**

Keskelle tilaa levitetään leikkivarjo, joka on  
valtava tulipalo. Laitetaan paljon palloja  
varjon päälle; ne ovat vesipalloja, joiden avulla  
sammutetaan tulipalo.

Otetaan varjosta kiinni ja ravistetaan lujaa.  
Tulipalo on levinnyt! Lasketaan varjo maahan,  
ja juostaan hakemaan vesipallot takaisin  
varjon päälle.

