



PESISLIKKARI

Pesisliikkari on 3-6 -vuotiaiden liikuntaleikkikoulu, jossa tärkeää on liikunnallisuuteen kannustaminen, ryhmässä toimimisen opettelu sekä monipuolisen liikunnan ja motoristen perustaitojen omaksuminen leikin varjolla.

Pesisliikkarin käsikirja

- ✓ Pesisliikkarin perusidea
- ✓ Pesisliikkarin mallitunnit
- ✓ Leikki- ja viitepelipankki

Pesis kuuluu päiväkouluikäisillekin!

Pesisliikkari innostaa lapsia mukaansa jo 3-6-vuotiaina. Tärkeintä on liikunnallisuuteen kannustaminen, ryhmässä toimimisen opettelu sekä monipuolisen liikunnan ja motoristen perustaitojen omaksuminen leikin varjolla. Aktiivisuutta haetaan ilon ja onnistumisten kautta. Liikkarin myötä seuran toiminta tulee tutuksi myös vanhemmille. Liikkarissa voidaan liikkua esimerkiksi ikäryhmittäin: 2-3 -vuotiaat liikkuvat Perheliikkarissa ja 4-6 -vuotiaat liikkuvat omissa ryhmissään. Perheliikkarissa lapsi ja aikuinen liikkuvat joka tunnilla yhdessä.

Tämä opas on tarkoitettu apuvälineeksi ja innostajaksi sinulle, joka suunnittelet tai ohjaat pesisliikkaria. Oppaasta löytyy tietopaketti pesisliikkarin periaatteista sekä saat käyttöösi kolme tuntimallia, joita voit hyödyntää pesisliikkarituntien suunnittelussa.

Apua pesisliikkarin järjestämiseen

Pesisliikkarin järjestämiseen voit kysyä apua Pesäpalloliiton seurakehittäjiltä!

Savo-Karjalan alue Mona Hupli-Kotiranta	mona.hupli-kotiranta@pesis.fi	040 761 3068
Pohjoinen alue Akseli Wiik	akseli.wiik@pesis.fi	040 883 4490
Läntinen alue Juha Kuoppala	juha.kuoppala@pesis.fi	040 055 2248
Eteläinen alue Aleksi Järviaho	aleksi.jarviaho@pesis.fi	040 552 5192
Keskimaan alue Perttu Hautala	perttu.hautala@pesis.fi	040 562 4846

Pesisliikkarin sisältö

Pesisliikkarissa lapsi oppii motorisia perustaitoja, leikinomaisesti ja lapsilähtöisesti. Pesisliikkarissa harjoitellaan myös pesäpallon alkeita leikin varjolla.

Pesisliikkarin suunnittelu kannattaa aloittaa tilojen sekä ohjaajien kartoittamisella. Pohdi mikä olisi paras ajankohta järjestää pesisliikkaria ja montako ohjaajaa tarvitsette mukaan. Suunnittele pesisliikkarin markkinointia varten esite ja olkaa yhteydessä päiväkoteihin sekä esikouluihin esittelytuntien sopimiseksi. Kartoittakaa myös pesisliikkarin välineet. Laadukkaan sisällön suunnitteluun saat tukea tästä oppaasta.

Materiaalit suunnittelun tueksi

[Muistilista pesisliikkarin järjestämistä varten](#)

[Pesisliikkarin vuosikello](#)



Pesisliikkaritunnin sisältö

Pesisliikkarin tunnit koostuvat leikeistä ja viitepeleistä, jotka sisältävät monipuolista liikuntaa sekä pesäpallotaitoja.

Pesisliikkaritunneilla on tärkeää huolehtia turvallisuudesta sekä liikkumisympäristöstä. Huolehdi myös, että jokaisella tunnilla on riittävästi ohjaajia paikalla. Osallista paikalla olevia aikuisia avustamaan peleissä ja leikeissä.

Sisältöä suunnitellessa tavoitteena on minimoida tauot ja jonottaminen sekä pyrkiä maksimoimaan toiminta.

Sisällön suunnittelun tueksi on luotu tuntimalleja sekä kausisuunnitelma- ja nimilistapohja.

Pesisliikkaritunnin perusrakenne:

1. Alkuleikki – energianpurku
2. Lajinomainen leikki
3. Lajinomainen leikki / harjoite
4. Viitepeli
5. (Loppurentoutus / -jäähdyttely)

Kausisuunnitelmapohja

Nimilistapohja



Tuntimallit 1

Harjoite	Toteutus
Banaanhippa Kartiot, peliliivit	Valitkaa yksi leikkijöistä hipaksi. Kun hän saa jonkun kiinni, leikkijän täytyy jäädä paikoilleen banaaniksi eli nostaa kätensä korkealle ylös pään päälle. Muut leikkijät voivat pelastaa kiinnijääneen ”kuorimalla banaanin” eli laskemalla kiinnijääneen kädet takaisin alas vartalon viereen. Vaihtakaa välillä hippaa.
Pidä puolesi puhtaana - hernepusseilla Kartiot, hernepusit	Pelataan Pidä puolesi puhtaana leikkiä, jossa pelialueelle on levitetty paljon palloja pitkin poikin. Pelialue on jaettu kahtia lentopalloverkolla. Pelin ollessa käynnissä molempien joukkueiden tehtävänä on poistaa omalle pelialueella olevat ja sinne tulevat pallot. Poistaminen tapahtuu heittämällä pallo verkon ylitse. Peliajan loputtua lasketaan pallot ja se joukkue, jonka pelialueelta löytyy vähemmän palloja, on voittaja. Lisätieto: https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/40-pida-puolesi-puhtaana-ylaviistoon-suuntautuvalla-heittotehtavalla/
Temppurata, jossa mukana pesistrasteja. Trampoliini, köydet, penkit, puolipuut, syöttölausatset, pesismaila, pallot, räpylät	Temppuradalla voidaan harjoitella liikkumisen perustaitoja, kuten tasapainoilua, hyppimistä ja ryömimistä. Temppurata rakennetaan muun muassa trampoliinin, köysien, penkkien ja puolapuiden avulla. Pesisrasteina mukana voi olla esimerkiksi syöttäminen, pallon heitto sekä näpylönti.
Tunnelipallo Pehmomaila ja -pallo, kartiot	Pelataan tunnelipalloa kahdella joukkueella. Toinen joukkueista on kiinniottamassa ja toinen sisäpelissä keräämässä juoksuja. Sisäpelijoukkueesta yksi kerrallaan heittää pallon kentälle. Heiton lähdettyä toisten sisäpelijoukkueen pelaajien tehtävänä on juosta kartioilla merkattua väliä yrittäen ehtiä juosta mahdollisimman monta ennen kuin kiinniottovuorossa oleva joukkue palauttaa pallon kotipesään. Kiinniottavan joukkueen on tehtävä jono sen oppilaan taakse, kuka saa maaheiton kiinni. Pallo on vieritettävä jaloista muodostuneesta tunnelista jonon viimeiselle oppilaalle, joka heittää pallon kotipesässä olevalle oppilaalle. Kun kotipesässä oleva oppilas saa pallon kiinni.

Tuntimalli 2

Harjoite	Toteutus
Pesishippa pelastajilla Tenava- tai tennispalloja, räpylät, kartiot	Leikitään hippaa merkattulla alueella. Kun hippa saa leikkijän kiinni, jää hän paikalleen odottamaan pelastajaa. Pelastajiksi valitaan kaksi tai kolme leikkijää, jotka voivat pelastaa kiinni jääneet oppilaat kopittelemalla hänen kanssaan 3-5 kertaa. Jokaisella pelastajalla on pallo ja heitto suoritetaan alakautta. Halutessaan leikkijöille voi ottaa räpylät mukaan. Lisätietoja: https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/3-pesishippa-pelastajilla/
Pesänryöstö tehtävillä Erilaisia palloja (30 – 50 kpl) ja mailoja, vanteet tai patjat pesäksi, merkkikartiot tms. kuljetusreiteiksi	Leikitään kahdella joukkueella pesäryöstöleikkiä, jossa joukkueilla on tehtävänä ryöstää palloja vastustajan pesästä omalle pesälle. Salin molempiin pätyihin sijoitetaan yhtä paljon kaikenlaisia palloja. Ennen kuin pallon saa jättää omaan pesään, täytyy matkalla suorittaa kolme tehtävää. Pesien väliin on kartioilla merkitty pomputtelutehtäväpaikka, syöttöpaikka sekä kiinniottamispaikka. Lisätietoja: https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/96-pesänryöstöleikki-tehtävillä/
Maa-Meri-Laiva Paikkojen merkitseminen tarvittaessa kartioilla.	Leikkijät juoksevat ohjaajan ohjeiden mukaan oikeaan paikkaan. Leikkiin voi ottaa mukaan motorisia perustaitoja liikkumalla paikasta toiseen eri tavoin. Leikkiin voi myös yhdistää lajinomaisuutta mukaan etenemällä paikasta toiseen esimerkiksi palloa samalla heittelemällä.
Hirvenmetsästys Pehmopalloja	Kentän läpi kulkevien henkilöiden tarkoitus on väistellä palloja ja päästä toiselle puolelle turvaan. Leikki alkaa aina vihellyksestä ja päättyy siihen kun viimeinenkin hirvi on turvassa, seuraavan vihellyksen kuulussa saavat taas "metsästäjät" alkaa heittää palloja.



Tuntimalli 3

Harjoite	Toteutus
Kipot ja kannet Kartiot	Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Toinen joukkue kääntää merkkikartioita oikein päin (kannet) ja toinen joukkue väärin päin (kipot). Ajan päättyessä se joukkue, jolla on enemmän kartioita käännettynä, voittaa. Motorisia perustaitoja voi lisätä leikkiin mukaan liikkumalla kartiolta toiselle eri tavoin.
Pesishippa tarkkuusheittotehtävillä Pehmopalloja 5 kpl, tarkkuusheittoon tennispalloja /sulkapalloja 10-20 kpl	Leikitään hippaa merkattulla alueella. Kun hippa saa leikkijän kiinni, siirtyy kiinni jäänyt heittämään tarkkuusheittoja, (esim. sulkapallolla korilevyyn tai tennisballolla seinäpalkkiin). Ennakolta sovitaan, montako osumaa täytyy saada ennen kuin voi palata takaisin hippaleikkiin. Lisätietoja: https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/34-pesishippa-tarkkuusheittotehtävillä/
Peruslyönnin lyöminen lyöntilinieneen päältä tai tennis-/pehmailalla Tenava-/tennisballot, pesäpalloräpylät, lyöntilinieneet, pesäpallo-/ tennis-/ pehmailat	Harjoitellaan lyömistä kolmen hengen ryhmissä. Lyömistä voidaan harjoitella lyöntilinieneeltä tai pehmo- /tennismailalla. Lyöjän lisäksi ryhmäläisistä yksi toimii kiinniottaja ja toinen lyöjälle pallojen asettelijana (jos käytössä lyöntiliniene). Mikäli käytössä on kolme palloa, niin lyöjä lyö kaikki peräkkäin, jonka jälkeen vaihdetaan lyöjää. Kiinniottaja ei täten palauta heittämällä palloja lyöjän avustajalle. Lisätietoja: https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/60-peruslyönnin-lyöminen-lyöntilinieneen-paalta/
Pesistaitorata Erilaisia palloja, pesis- ja tennismailat, hyppynarut, lattiamerkit, hernepussit	Tehdään saliin pesistaitoja harjoitettava rata, jota oppilaat saavat kiertää omaa vauhtia. Tehtäväradan suorituspaikkojen välille asetetaan hyppynaruja, lattiamerkkejä sekä tasapainopuomi, joita pitkin oppilaiden pitää kulkea seuraavalle suorituspaikalle. Siirtymä lattiamerkkejä pitkin pitää tehdä yhdellä jalalla hyppien. Tehtäväradalla on viisi eri suorituspaikkaa, joissa on erilaisia tehtäviä välineen käsittelyyn liittyen. Tehtäväradan suorituspaikkojen tehtävät ovat: 1. isolla pallolla heitto seinään + kiinniottaminen 2. syöttäminen vanteeseen 3. pallon kiinniottaminen heitosta trampetilla pomppien x 2 yritystä (Trampetipaikalla on avustaja, joka heittää trampetilla pomppivalle oppilaalle palloja.) 4. hernepussin tarkkuusheitto molemmilla käsillä alakautta sählymaalin 5. pallon kuljettaminen mailan päällä erilaisilla alustoilla Lisätietoja: https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/91-pesistaitorata-1/

Liikkaritunneille soveltuvia leikkejä ja pelejä



Pesishippa pelastajilla

Harjoitellaan kiinnittämistä pareittain alakautta heitellen. Palloksi voi ottaa pienen tai ison pallon ryhmän mukaan. Oppilaat asettautuvat kolmen metrin etäisyydelle toisistaan. Parit kopittelevat heittämällä palloa alakautta Kopitteluun lisätään hyppääminen siten, että aina heiton jälkeen täytyy hypätä tasahyppy eteen tai taaksepäin ja takaisin.

Hyppääminen voidaan suorittaa myös molemmille sivuille.

Lisätietoja: <https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/7-kopittelu-pienella-pallolla-hyppytehtavilla/>

Pesänryöstöleikki heittotehtävillä

Leikitään kahdella joukkueella pesäryöstöleikkiä, jossa joukkueilla on tehtävänä ryöstää palloja vastustajan pesästä omalle pesälle. Salin molempiin pätyihin sijoitetaan yhtä paljon palloja sekä hernepusseja. Ennen kuin pallon saa jättää omaan pesään, täytyy matkalla suorittaa kaksi eri heittotehtävää. Pesien väliin on kartioilla merkityt heittotehtäväpaikat, pallolle ja hernepusille eri tehtävät.

Lisätietoja: <https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/3-pesishippa-pelastajilla/>

Salipesis topsumailoilla ja pehmopallolla

Pelataan salipesistä kolmella pesällä. Kenttäalue on koko sali, johon merkitään kartioilla pesät. Lyöminen suoritetaan topsumailalla ja kiinniotto tapahtuu käsin. Sopivan kokoinen joukkue on 5-6 pelaajaa/joukkue. Sisävuorossa käy aina kaikki pelaajat lyömässä ennen vuoronvaihtoa.

Lisätietoja: <https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/103-salipesis-topsumailoilla-ja-pehmopallolla/>

Polttopallo tehtävillä

Pelataan polttopalloa ympyrän muotoisella pesällä. Polttajiksi valitaan 3-4 polttajaa. Pelissä ringin ulkopuolella olevien polttajien tehtävänä on polttaa heittämällä pallolla pelialueella olevia pelaajia. Polttoalueen sisällä olevat pelaajat saavat suojautua liikkumalla pois pallon edestä tai ottamalla pallo kopiksi. Pelaaja palaa, kun pallo osuu häntä olkapäiden tasolta alaspäin. Poltetut pelaajat joutuvat pelialueen ulkopuolelle tekemään tehtävää. Tehtävän suoritettuaan pelaaja pääsee takaisin ringin sisälle.

Lisätietoja: <https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/94-polttopallo-tehtavilla/>

Kimble

Leikkijät jaetaan 3-4 hengen joukkueiksi. Jokainen joukkue saa oman kotipesän, jossa he suorittavat vuoroin syöttötehtävää ja alakautta ylöspäin suuntautuvaa heittotehtävää. Syöttötehtävässä täytyy oppilaan saada kaksi peräkkäistä onnistunutta syöttöä ja alakautta ylöspäin heitetystä pallosta yhteensä kolme koppia. Onnistuneiden suoritusten jälkeen oppilas saa juosta pelialueen keskelle yrittämään pistettä omalle joukkueelle. Pisteeseen saa, kun onnistuu heittämään alakautta hernepusin siten, että hernepusi jää vanteen sisälle. Sopiva heittomatka on n. 5 metriä. Pisteeseen tekemistä saa yrittää ainoastaan yhden kerran, jonka jälkeen on palattava omaan kotipesään tekemään toista tehtävää. Syöttämistä ja pallon heittotehtävä tehdään siis vuorotellen. Peli päättyy, kun jokin joukkue on saanut kerättyä viisi pistettä. Pisteet merkitä esim. kartioita siirtämällä näkyvällä paikalla salissa.

Lisätietoja: <https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/52-kimble-syottaminen-tehtavana/>

Kunnaripeli pienryhmässä

Pelataan kunnaripeliä neljän hengen lyöntiryhmissä. Lyöntisektoriksi rajataan noin kymmenen metrin levyinen alue. Ryhmässä on lyöjä, lukkari ja kaksi kiinnittäjää. Yhdellä lyöjällä on yhteensä viisi lyöntiyritystä, joista kaksi viimeistä täytyy osua ennen kuin lyöjää vaihdetaan. Lyöjän tavoitteena on saada kierrettyä n. 10 metrin etäisyydellä kotipesästä oleva merkkikartio ja palattava kotipesään lyöntinsä aikana ennen kuin kiinnittäjät palauttavat pallon lukkarille. Kahdesta palosta lyöntivuoro vaihtuu jo ennen viittä lyöntiä. Lyönti voi suuntautua kartioiden väliin sekä ilmaan että maalyöntinä. Lyöjä voi itse harkita, millä lyönnillä yrittää juosta kunnarin.

Lisätietoja: <https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/98-kunnaripeli-pienryhmassa/>

Lisää leikkejä ja

<http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/tukeva/luoteis-lapin-pilotti/leikkivihko-liikuntaleikkejä-koululaisille/Leikkivihko.pdf>

<https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/haku>

<https://www.pesis.fi/pelaamaan/kouluille/105-pesapallo-onnistumista/>

<https://www.silmatera.fi/nakkarila/paivahoitoon/paivakoti-ikaiset-lapset/paivakotiin-liikuntaleikkejä/>

https://www.kll.fi/filebank/66-pallopelejä_ja_pelisovelluksia.pdf

[Taitokartta \(Valmennustaito -internetsivusto\)](#)

[Skillilataamo](#)

[Hollantilaisen koululiikunnan ideapankki](#)

[Jotain todella uutta liikunnan opetuksessa](#)

[Yleismotorisia liikuntaleikkejä \(Leikkipäivän sivusto\)](#)

[Kehonpainoharjoitteita \(Harjun Woima\)](#)

Liikkariharjoitteet kuvina



Pidä oma puoli puhtaana



Näpylyönnin harjoittelu isolla pallolla



Temppurata



Voimistelutempuat



Kotitekoinen lyöntiteline

