

# Kunnariketun pesisliikkari

## Ohjeet pesisliikkaritunnin alku- ja lopputuokioihin



### ALKUTUOKIO 5 min

Kokoa ryhmä yhteen, piiriin/riviin seisomaan.

Tehdään pieni alkujumppa:

*"Tervetuloa Pesisliikkariin! Mukavaa, että olette tulleet mukaan uuden harrastuksen pariin. Aloitamme meidän tunnit aina pienellä alkujumpalla. Pesisliikkarin harjoituksissa seikkailee Kunnariketun lisäksi joukko Ympyräisiä. Ne on hauskoja hahmoja, jotka asuvat Poutapilvellä ja tykkäävät puuhailla kaikenlaista yhdessä. Pesisliikkarissa tutustumme muutamaaan Ympyräiseen tarkemmin, sillä Kunnarikettu on kutsunut heidät mukaan harjoituksiin. Yksi Ympyräisistä on Pomppu Bansku, joka on kuin ikiliikkuja. Se on sukkela, vikkelä pomppija, joka innostuu uusista asioista helposti. Harjoitellaan me aluksi hyppimään kuten innostunut Pomppu Bansku."*

Hyppikää hetki omalla paikalla. Näytä lapsille mallia: pomppia voi tasajalkaa, yhdellä jalalla, samalla käsiä heiluttaen, pomppia ympyrää, pomppia isoja pomppuja, pieniä pomppuja..

*"Sellainen ikiliikkuja on Pomppu Bansku. Toinen meille tutuksi tuleva hahmo on nimeltään Kiva Kirahvi. Se on rauhallinen ja tulee hyvin toimeen ihan kaikkien kanssa. Kiva Kirahvi tietää, että ennen treenejä pitää venytellä. Venyttelään kaikki yhdessä kuin Kiva Kirahvit. Venytä itsesi oikein pitkäksi."*

Näytä lapsille mallia erilaisista venytyksistä. Nosta kädet ylös ja kurkota mahdollisimman korkealle. Pidä kädet edelleen ylhäällä, mutta venytä nyt kyljet nojaamalla rauhallisesti puolelta toiselle. Kurkota lopuksi lattiaan. Toistakaa erilaisia venytyksiä rauhalliseen tahtiin ja käykää lopuksi istumaan lattialle.

*"Pesisliikkarissa tutustumme pesiksen lisäksi myös tunnetaitoihin yhdessä Ympyräisten kanssa. On tärkeää oppia tunnistamaan erilaiset tunteet ja oppia myös hallitsemaan niitä. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja, eikä tunteita tarvitse peitellä tai estää. Omia tunteita on hyvä kuulostella joka päivä. On hyvä pysähtyä miettimään miltä minusta tuntuu ja miksi. Käydään nyt nimikierroksen yhteydessä läpi miltä meistä tuntuu juuri nyt. "*

Sano oma nimesi ja näytä peukulla miltä sinusta juuri nyt tuntuu. Peukku ylös tarkoittaa että sinulla on hyvä mieli ja jaksat keskittyä ja osallistua pesisliikkariin. Peukku sivulle tarkoittaa, että sinulla on nälkä, väsy tai vähän kipeä olo. Olo voi olla myös levoton, tuntuu, että on vähän vaikea keskittyä. Jos näytät peukun alaspäin se tarkoittaa, että olo on jostain syystä niin kurja ettet pysty osallistua liikkariin. Tällöin meidän pitää yhdessä jutella mistä kurja olo johtuu ja yritetään yhdessä ratkaista tilanne.

Käydään kierros läpi. Sano oma nimesi ja näytä peukulla miltä tuntuu. Myös ohjaaja näyttää miltä tuntuu.

# Kunnariketun pesisliikkari

## Ohjeet pesisliikkaritunnin alku- ja lopputuokioihin



### LOPPUTUOKIO 5min

Loppuleikin jälkeen keräännytään jälleen piiriin. Tehdään uudestaan Pomppu Banskun pomput ja Kiva Kirahvin venytykset.

*"Muistatteko vielä alkupiirin aikana tutuksi tulleet hahmot Pomppu Banskun ja Kiva Kirahvin? Hypitään taas hetki niin kuin ikiliikkuja Pomppu Bansku, saadaan viimeisetkin ylimääräiset energiat purettua. Ja sitten vielä lopuksi venytellään kuin Kiva Kirahvi. "*

Pyydä lapset venyttelyjen jälkeen jonoon. Käy läpi mahdolliset muistettavat asiat. Kun jokainen on rauhassa omalla paikallaan, käy läpi miten voidaan sanoa heipat (Vilkutus, kyynärpäät vastakkain, nyrkit vastakkain). Sano jokaiselle lapselle heipat hänen valitsemallaan tavalla. Huomioi erityisesti ne lapset, jotka alkupiirin aikana kertoivat olevansa nälkäisiä/väsyneitä/levottomia. Kysy onko olo jo parempi tai sano, että toivottavasti seuraavalla kerralla olo ei ole enää kipeä tai väsynyt.

Lapsen yksilöllinen huomioiminen on tärkeää, koska silloin lapsi kokee, että hänen kokemuksellaan on väliä. Lapsi oppii, että häntä kuunnellaan ja hänen on turvallista kertoa kokemuksistaan ja tunteistaan ryhmän ohjaajalle. Luottamussuhteen syntyessä lapsi voi rohkaistua kertomaan myös kipeistä asioista kuten mahdollisesta kiusaamisesta. Luottamus ja avoin ilmapiiri luovat pohjaa myös hyvän ryhmähengen rakentumiselle.

Kun alku- ja loppupiiri tulee tutuksi, ei hahmojen luonteenpiirteitä tarvitse enää kerrata vaan voit sanoa.

*"Aloitetaan liikkari taas tekemällä alkulämmittelyt pomppimalla kuin Pomppu Banskut.... ja venyttelemällä kuin Kiva Kirahvit"*

Alku- ja loppupiirin pomppuja ja venyttelyjä voit muokata mielesi mukaan. Voit esimerkiksi sanoa nopeaan tahtiin "Pomppu....Kirahvi....Pomppu....Kirahvi" jolloin pomppuja ja venytyksiä tehdään nopeassa tahdissa. Tai jollain kerralla voit rajata niin, että pomput tehdään vain tasajalkaa pomppien, tekemällä vain X-hyppyjä tai mitä vain keksitkään.