



# LUMILAJIEN PELIT, LEIKIT, VIESTIT -OPAS

Lumilajien pelit, leikit ja viestit -opas on tarkoitettu sekä opettajien että seurojen ohjaajien käyttöön. Opas on jaettu pelit-, leikit- ja viestitulosioihin, jotka on kaikki jaoteltu aakkosjärjestykseen. Tämän oppaan tavoitteena on antaa ideoita ja rohkeutta toteuttaa lumiliikuntaa pelien ja leikkien kautta sekä antaa opettajille ja seurojen ohjaajille vinkkejä, mitä kaikkea hauskaa voidaan toteuttaa lumella.

Oppaassa on 13 peliä, 38 leikkiä sekä 4 erilaista viestiä.

Lumileikkien aluksi opettaja tai ohjaaja voi olla enemmän mukana ja huolehtia, että jokainen lapsi saa liikkua ja pääsee osallistumaan tasavertaisesti. Lasten kehittyessä myös ohjaajan / opettajan rooli voi muokkautua erilaiseksi.

Tukimateriaaleja videoiden muodossa löytyy [täältä](#).

Riemukkaita lumiliikuntahetkiä toivottaa,

Lumilajit Liikuttavat -tiimi

Suomen Hiihtoliitto ry & Suomen Ampumahiihtoliitto ry



| Harjoitteen nimi | Ryhmän koko | Pelialue   | Välineet                                     | Kuvaus:   |
|------------------|-------------|--|--|---|
| <b>PELIT</b>     |             |  |  |   |
| Frisbee Golf     | koko ryhmä  | iso alue, johon mahtuu useampi maali                         | sukset, frisbeet, maalit                     | Pyritään heittämään frisbeetä merkittyihin maaleihin. Toteutetaan golfin säännöillä, heitot lasketaan pisteiksi.  |
| Frisbeemaraton   | koko ryhmä  | iso alue, jossa pystyy heittämään pitkälle ja useita heittoa | sukset ja frisbee, merkkikartioita           | Heitetään kiekkoa määritetyllä reitillä eteenpäin ja liikutaan perässä heittämään uudelleen.<br>Sovellus: Lasketaan reitillä heittojen määrä tai käytetty aika ja voidaan toteuttaa joko joukkuekisana tai yksilönä   |
| Indica           | min. 6      | Noin 5m x 13m (sulkapallokentän kokoinen) alue               | sukset, indicapallo (sulkapallon näköinen)   | Indicapalloa lyödään kämmenellä. Pelataan koppipallon säännöillä tai lentopallona tai pareittain sulkapallona.  |
| Jalkapallo       | min. 6      | 25x15m   | sukset, jalkapallo, maalit tai merkkikartiot | Pelataan jalkapallon säännöillä, ei paitsiorajoituksia<br>Sovellus: pelataan vain toinen suksi jalassa  |
| Koppipallo       | min. 6      | Noin 5m x 13m (sulkapallokentän kokoinen) alue               | sukset ja pallo, merkkikartiot               | Kaksi joukkuetta jotka pyrkivät syöttelemään joukkueen sisällä 5-15 kertaa, josta syntyy piste. Pallon pudotessa maahan vastustaja saa sen.<br>Sovellus: Syöttöjen määrän vaihtelu, vastustajaan ei saa koskea, kahden pelaajan syöttely kielletty, heitot yhdellä/kahdella kädellä |

|             |         |   |                                     |   |
|-------------|---------|---|-------------------------------------|---|
| Käsipallo   | min. 6  | tasainen alue   | sukset, pallo, merkkikartiot        | Pelataan käsipallon säännöillä, pallo kädessä ei saa potkia lisää vauhtia (vain liukua)   |
| Lippupallo  | min. 10 | tasainen kenttä   | sukset, liput, merkkikartiot        | Amerikkalaisen jalkapallon kevyempi sovellutus, missä hyökkäys pysähtyy, kun pallon kantajalta repäistään vyötäröllä oleva lippu pois. Syöttösuunnat ovat vapaita ja joukkueen täytyy edetä neljällä hyökkäys yrityksellä sovittu matka. Pienellä kentällä se voi olla maaliin asti.<br>Sovellus: pyöreä pallo, aito amerikkalainen jalkapallo  |
| Pesäpallo   | min. 10 | tasainen kenttä   | sukset ja pallo, merkkikartiot      | Palloa lyödään kädellä ulkokentälle, missä pelaajat ottavat pallon kiinni ja pujottavat sen kaikkien jonossa seisovien ulkopelaajien jalkojen välistä jonon viimeiselle. Tällä aikaa sisäjoukkue kiertää määrättyä rinkiä hiihtäen, joukkueen kierrosten määrä lasketaan juoksujen määräksi. Vuoro vaihtuu, kun kaikki ovat lyöneet esim. kerran.<br>Sovellus: pallon kiinnioton jälkeen ryhmälle jaetaan erilaisia tehtäviä juoksun teon pysäyttämiseksi |
| Polttopallo | min. 6  | tasainen kenttä   | pehmeä pallo, sukset, merkkikartiot | Pelialue jaetaan kahteen puoleen, molemmille joukkueille oma puoli. Pallolla pyritään osuman toisella puolella oleviin. Jos kohde saa kopin, heittäjä "palaa". Jos kohteeseen osuu, hän "palaa". Palaneet joutuvat pois pelistä. Häviöjä on se, jonka kaikki pelaajat ovat palaneet   |
| Sankopallo  | min. 6  | tasainen kenttä, jonka päädyissä sangot, sankojen ympärillä "kielletty alue" n. 2m etäisyydellä sangoista | pallo, sukset, kaksi sankoa         | Kaksi joukkuetta jotka pyrkivät tekemään maalin, kuljettamalla pallon vastustajan sankoon. Pallon kanssa ei saa liikkua vaan se on syötettävä. Kiellettyltä alueelta ei saa yrittää tehdä maalia.<br>Sovellus: Yksi/ molemmat sukset jalassa  |

|               |        |   |                                |  |
|---------------|--------|---|--------------------------------|--|
| Sauvan ryöstö | min. 6 | Noiin sulkapallokentän kokoinen alue                        | sukset, sauvat, merkkikartiot  | Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Molemmilla on omat kotipesät leikkialueen laidoilla. Sauvat kerätään kotipesään, joita yritetään ryöstää. Molemmista joukkueista voi ryöstäjät yrittää milloin vain vastustajan kotipesään. Jos ryöstäjää kosketaan ennen vastustajan kotipesää selkään, joutuu hän palaamaan omalle alueelleen. Jos hän pääsee vastustajan kotipesään ilman kosketusta, saa hän ottaa sieltä yhden sauvan ja viedä sen omaan kotipesäänsä. Voittaja on se joka saa kaikki sauvat. |
| Sähly         | min. 6 | 25x15m Tasainen kenttä jonka päissä sählymaalit             | salibandymailat, pallo, sukset | Pelataan salibandyn säännöillä.<br>Sovellus: yksi/molemmat sukset jalassa  |
| Ultimate      | min. 6 | 25x15m tasainen kenttä, jonka molemmissa päissä maalialueet | frisbee, sukset, merkkikartiot | Kaksi joukkuetta, jotka frisbeetä heittämällä pelaajalta toiselle, pyrkivät etenemään vastustajan maalialueelle. Jos frisbee koskettaa maata, hyökkäysvuoro vaihtuu toiselle joukkueelle.<br>Kehittely: frisbeen heittäminen sukset jalassa<br>Sovellus: molemmat sukset/ vain toinen sukki jalassa  |

| Harjoitteen nimi | Ryhmäkoko | Tilat         | Välineet                     | Kuvaus:  |
|------------------|-----------|---------------|------------------------------|--|
| <b>LEIKIT</b>    |           |               |                              |  |
| Aasin korvat     | min. 4    | tasainen alue | sukset, merkkikartiot, pilli | Rajataan kartiolla sopivan kokoinen alue. Hiihdetään luisteluhiihtoa ilman sauvoja ja kuunnellaan tarkasti sekä tarkkaillaan, missä muut leikkijät hiihtävät. Kun ohjaaja viheltää pilliin tai antaa äänimerkin, otetaan katsekontakti lähimpänä olevaan leikkijään ja asetetaan hänen kanssaan suksen kärjet vastakkain auralasentoon. Kun leikkijät ovat tehneet asennon ja sanoneet: "A niin kuin aasin korvat", voidaan taas lähteä hiihtämään |

|                      |            |   |  |   |
|----------------------|------------|---|--|---|
|                      |            |   |  | Soveltaminen: Leikkiä voidaan muuntaa niin, että ohjaajan pillin vihellyksen tai muun äänimerkin jälkeen jokainen peruuttaa lähimmän kaverin luokse, asettaa suksen kannat toisen suksen kantoja vasten ja sanoo: "Hah hah hah haarakäynti" ja lähtee jatkamaan matkaa haarakäyntiä harjoitellen.   |
| Autiot saaret        | koko ryhmä | tasainen alue, jossa lumikasoja/palloja | sukset, sauvat, merkkikartiot, palloja / lumipalloja               | Leikkijät piirissä myötäpäivään. Rajattu alue missä on lumikasoja/palloja. Lumipalloja tulee olla yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Leikkijät liikkuvat hiihdellen. Kun johtaja huutaa: "Myrsky tulee!" leikkijät etsivät itselleen saaren ja asettuvat saarelle sovittuun asentoon.<br><br>Muunnos: Saaria on aluksi vain 1. Seuraavalla kerralla 2,3,4...   |
| Elefantti ja kenguru | min. 5     | tasainen alue, johon mahtuu piiri       | sukset ja sauvat   | Leikkijät ovat piirissä, opettaja keskellä. Opettaja osoittaa jotakin leikkijää ja sanoo "elefantti", jolloin elefantti nostaa kärsänsä (= molemmat sauvat pitkäksi kärsäksi) ja elefantin oikealla puolella oleva nostaa oikean jalan ja vasemmalla puolella oleva vasemman jalan ylös. Opettajan sanoessa kenguru tämä leikkijä tuudittaa poikastaan puolelta toiselle (=sauvojen iskeminen keskelle maahan ja heiluttelu sivulta toiselle) ja molemmilla puolella olevat poikaset hyppivät sukselta toiselle. Näin jatketaan, jos joku ei muista tehtävänsä hän putoaa pelistä. Viimeiseksi jäänyt on voittaja.<br>Kehittelyt ja sovellus: Elefantin ja kengurun tekemiset voidaan muuttaa myös taitotempuiksi tms. Huomioi, että piirissä ollessa voi tulla pian kylmä. |
| Esineiden noutaminen | koko ryhmä | 15m suora                               | sukset ja sauvat + joitakin esineitä, kuten risuja, havuja, käpyjä | Oppilaat seisovat rivissä ja jokaisen kohdalla noin 15m:n päässä (matka voi vaihdella oppilaan taitotasosta riippuen) on jokin esine. Merkin saatuaan leikkijät hakevat esineen ja palaavat paikoilleen. Ensimmäisenä takaisin palannut on voittaja.  |

|                  |        |                             |   |   |
|------------------|--------|-----------------------------|---|---|
| Halot liiteriin  | min. 6 | tasainen alue               | sukset ja sauvat, merkkikartiot                     | <p>Leikkijät omissa liitereissään esim. joukkueena. Keskellä on rinki jossa on sauvat halkoina. Johtajan merkistä leikkijät lähtevät hakemaan "halkoja" yksitellen omaan liiteriinsä. Eniten halkoja kerännyt voittaa leikin.</p> <p>Kehittelyt ja sovellutukset: liikkumistavan voi muuttaa tunnin teemaan sopivaksi.</p>  |
| Hiipiminen       | min. 4 | suorakaiteen muotoinen alue | sukset, sauvat, merkkikartiot                       | <p>Leikkijät seisovat kentän päässä viivalla. Vastakkaisessa päässä, viivan takana seisoo "härkä", selin leikkijöihin. Kun härkä huutaa: "Muu...", leikkijät hiihtävät kohti härkää. Tämä kääntyy kohti leikkijöitä ja jos hän havaitsee jonkun vielä liikkuvan hän palauttaa tämän lähtöviivalle. Samalla voi harjoitella esim. aurajarrutusta. Ensimmäiseksi härän viivalle ehtinyt leikkijä on seuraava härkä.</p> <p>Kehittelyt ja sovellutukset: liikkumistapa voidaan muuttaa tunnin teemaan sopivaksi.</p> |
| Hirven metsästys | min. 6 | tasainen alue               | sukset, sauvat, häntäpallot, kartiot, pilli         | <p>Rajataan kartiolla sopivan kokoinen alue, jonka läpi hirvet menevät. Leikkijöistä valitaan kaksi metsästäjää, jotka asettuvat alueen reunoille. He yrittävät osua hirviin häntäpalloilla. Osuman saatuaan hirvi muuttuu metsästäjäksi. Kun kaikki hirvet on saatu kiinni, aloitetaan leikki uudestaan. Hirvet lähtevät hiihtämään ohjaajan antamasta merkistä samaan suuntaan.</p> <p>Soveltaminen: leikkiä voidaan helpottaa tai vaikeuttaa muuttamalla metsästäjien heittoetäisyyttä.</p>                    |
| Hännän ryöstö    | min. 6 | tasainen alue               | sukset, hännät (esim. jätesäkeistä leikatut pätkät) | <p>Leikkijöille annetaan hännät, jotka ripustetaan roikkumaan vyötärölle. Kaikki leikkijät yrittävät ryöstää häntiä toisiltaan. Kaikki hännät pitää ripustaa vyötärölle, jolloin leikki jatkuu kunnes aika loppuu. Voittaja on se, jolla on eniten häntiä.</p>  |

|                    |            |                                      |                               |  |
|--------------------|------------|--------------------------------------|-------------------------------|--|
|                    |            |                                      |                               | Kehittelyt ja sovellutukset: ryöstettyjä häntiä ei tarvitse ripustaa vyötärölle, vaan ne voidaan kerätä käteen ja laskea lopussa voittaja.   |
| Jänikset ja koirat | min. 4     | tasainen suorakaiteen muotoinen alue | sukset, sauvat, merkkikartiot | Oppilaat jaetaan kahteen ryhmään (koirat ja jänikset) ja komennetaan suorakaiteen muotoisen alueen kummallekin sivulle kasvot vastatusten. Opettajan huutaessa esim. "koirat kaksi" saavat koirat ottaa kaksi tasatyöntöä. Vastaavasti esim. "jänikset kolme", ottavat jänikset kolme tasatyöntöä. Tarkoituksena on, että koirat yrittävät jäniksiä kiinni ja jänikset puolestaan yrittävät päästä alueen läpi koirien lähtöpaikkaan. Kiinniotosta tulee piste, samoin jänikselle läpikäymisestä. Opettaja voi säädellä pisteiden saantia huudoilla. Kehittelyt ja sovellus: Liikkumistapa voidaan muuttaa tunnin teemaan sopivaksi. |
| Kelloleikki        | koko ryhmä | kenttä tai lyhyt hiihtolatukierros   | sukset, sauvat, merkkikartiot | Ympyräladulla on merkitty tietyt pisteet esim. 3,6,9,12. Näissä pisteissä suoritetaan annettu tehtävä: esim. lapinkäänös, hyppy ympäri, takaperin kulku seuraavaan pisteeseen, kaatuminen... Rataa kierretään jonkin aikaa myötäpäivään. Kehittelyt ja sovellus: Liikkumistapa voidaan muuttaa tunnin teemaan sopivaksi.   |
| Koirat koppiin     | min. 6     | tasainen alue                        | sukset ja sauvat              | Kaksoispiiri, ulkopiirissä leikkijöitä on yksi enemmän. Sisäpiiri seisoo kasvot piirin keskusta leveässä haara-asennossa. Ulkopiiriläiset ovat koiria. Koirat hiihtävät haukkuen myötäpäivään sisäpiirin ympärillä. Opettajan annettua merkin, jokainen koira yrittää valloittaa itselleen kopin ryömimällä vatsalleen haara-asennossa olevien leikkijöiden jalkojen väliin. Leikki jatkuu ulko- ja sisäpiirin vaihtaessa paikkoja. Kopittomaksi jäänyt koira jää edelleen koiraksi.<br><br>Kehittelyt ja sovellutukset: kopin valtaamiseen voi keksiä myös muita tapoja esim. taitotemppu.  |



|                        |            |   |                                  |   |
|------------------------|------------|---|----------------------------------|---|
| Kolme kosketusta       | min. 4     | tasainen alue                                 | sukset,<br>merkkikartiot         | Joukkueet (2kpl) ovat vastakkaisilla puolilla, esim. viivoilla. Toisesta joukkueesta yksi henkilö lähtee vastustajien luo ja koskettaa kolme kertaa yhtä tai useampaa henkilöä. Kolmannen kosketuksen jälkeen koskettaja lähtee hiihtämään omalle viivalleen ja se jota viimeksi kosketettiin yrittää ottaa kiinni. Jos koskettajaa ei saada kiinni, siirtyy koskettettu hänen joukkueeseensa. Jos koskettaja saadaan kiinni, siirtyy hän vastakkaiselle puolelle. Leikki loppuu, kun toiselta puolelta loppuu leikkijät. |
| Kuka pääsee pisimmälle | koko ryhmä | suora   | sukset, sauvat,<br>merkkikartiot | Liukukisa, jossa vauhdinottoalue on tarkkaan merkitty; vauhdinotto lopetetaan merkitylle merkille – kuka liukuu pisimmälle. Liu'ussa ollaan pystyasennossa, polvet hieman notkistettuina. Kehittelyt ja sovellus: Lisää haastetta saa muuttamalla asentoa esimerkiksi vaakaan.  |
| Liikennepoliisi        | koko ryhmä | loiva rinne                                   | sukset ja sauvat                 | Opettaja seisoo loivassa rinteessä kasvot ylärinteeseen päin ja näyttää erilaisia liikennepoliisin merkkejä: seis, käänny vasempaan, käänny oikeaan, mene suoraan eteenpäin. Oppilaat laskevat rinnettä noudattaen annettuja merkkejä.  |
| Linnan herra           | min. 4     | Tasainen alue,<br>johon mahtuu<br>suuri piiri | sukset, sauvat,<br>merkkikartiot | Merkitään suuri ympyrä. Linnanherra sijoittuu ympyrän sisälle, alamaiset piirissä ulkopuolella. Alamaiset hiihtävät piirin ympäri, pistäytyvät tämän tuosta myös linnaan huutaen: ”Linnanherra ei ole kotona!” Linnanherra yrittää koskettaa näitä häiritsijöitä, menemättä kuitenkaan ympyrän ulkopuolelle. Kosketusta alamaisesta tulee uusi Linnanherra tai hänen apulaisensa.   |
| Maa – meri – laiva     | koko ryhmä | tasainen alue                                 | sukset, sauvat,<br>merkkikartiot | Alueella on kolme merkittyä paikkaa: maa, meri ja laiva. Opettaja (tai joku muu) huutaa jonkin näistä paikoista, jolloin kaikki hiihtävät kyseiseen paikkaan.   |

|                         |            |                       |                                      |   |
|-------------------------|------------|-----------------------|--------------------------------------|---|
|                         |            |                       |                                      | Kehittelyt ja sovellutukset: pudotuskisana, liikkumistavan voi muuttaa tunnin teemaan sopivaksi, paikkojen nimiä ja määrää voi vaihdella.   |
| Miten kauas 10 potkulla | koko ryhmä | suora                 | yksi tai kaksi suksea, merkkikartiot | Oppilaat seisovat samalla viivalla, josta lähdetään liikkeelle yhtä aikaa. Potkaistaan esim. 10 voimakasta potkua joiden jälkeen liu'utaan mahdollisimman pitkälle. Kukin merkkää paikan mihin asti pääsi. Seuraavilla yrityksillä yritetään pidemmälle tai katsotaan kuka pääsi pisimmälle.<br>Kehittelyt ja sovellus: potkut voi korvata myös esim. 10 työnnöllä tms. Voi myös laskea potkut/työnnöt tietyllä matkalla – kuka onnistui saamaan vähiten työntöjä tai potkuja matkalla? |
| Moottorikelkkaleikki    | koko ryhmä | hiihtolatu tai kenttä | sukset ja sauvat                     | Rytminvaihdosleikki, jossa<br>a) oppilaat hiihtävät ykkös-, kakkos- ja kolmosvaihteella. Aluksi hiihdetään rauhallisesti ja lopuksi lähes täydellä vauhdilla. Oppilaat voivat äänelläkin ilmaista kelkkansa nopeuden vaihtelua. Voidaan käyttää erilaisia hiihtotapoja.<br>b) Voidaan toteuttaa myös "seuraa johtajaa" – periaatteella, jolloin kelkassa usealla henkilöllä sama nopeus.  |
| Muodostelmat            | min. 4     | tasainen kenttä       | sukset, merkkikartiot                | Oppilaat hiihtävät rajatulla alueella ilman sauvoja. Merkistä muodostetaan muoto (kolmio, neliö yms.)   |
| Nenä kiinni kämmissä    | koko ryhmä | tasainen alue         | sukset ja sauvat                     | Leikkijät rivissä. Leikin johtaja heidän edessään. Leikkijät kuvittelevat, että heidän nenänsä on kiinni johtajan kämmissä. Johtaja alkaa liikuttamaan kättään (sivulta toiselle, ylös/alas, ympäri...). Leikkijät liikkuvat käden mukana. Leikissä harjoitellaan liikkumista suksilla.   |
| Numerohiihto jonosta    | min. 6     | tasainen suora        | sukset, merkkikartiot                | Oppilaat seisovat ryhmittäin jonossa. Jokaisella oppilaalla on oma numeronsa. Kun opettaja tai joku oppilas huutaa jonkin numeroista, kyseiset oppilaat kiertävät jononsa edessä olevan merkin. Ensimmäisenä omalle paikalleen ehtinyt oppilas saa  |

|                      |            |  |                          |  |
|----------------------|------------|--|--------------------------|--|
|                      |            |  |                          | ryhmälleen pisteen. Leikitään sauvoita.<br>Kehittelyt ja sovellus: Liikkumistavan voi muuttaa tunnin teemaan sopivaksi.  |
| Opettajan kiinniotto | koko ryhmä | tasainen alue                              | sukset,<br>merkkikartiot | Opettaja hiihtää sauvoita rajatulla alueella ja lapset yrittävät ottaa häntä kiinni. Kiinniottokerrat lasketaan ja opettaja hiihtää niin, että heikoimmatkin voivat olla mukana.<br>Kehittelyt ja sovellus: Liikkumistavan voi muuttaa tunnin teemaan sopivaksi. Voi ottaa sauvojen kanssa tai ilman.  |
| Perheet              | min. 8     | tasainen alue                              | sukset,<br>merkkikartiot | Oppilaat hiihtävät rajatulla alueella ilman sauvoja. Merkitä muodostetaan perhe – esim. isä, äiti ja kaksi lasta eli neljän hengen ryhmiä. Aikuiset seisovat ja lapset ovat kyykyssä.<br><br>Kehittelyt ja sovellutukset: Perheen kokoa voi muuttaa. Aikuisten ja lasten asentoa voidaan muuttaa esim. taitotempuiksi. Vrt. myös Muodostelmat – leikki.  |
| Reaktiokisa          | koko ryhmä | tasainen alue,<br>johon mahtuu suuri piiri | sukset ja sauvat         | Oppilaat hiihtävät vuorohiihtoa ympyräladulla. Yhdestä vihellyksestä esim. hiihtosuunnan vaihto (hyppy...), kahdesta vihellyksestä kaatuminen ja ylönousu.<br>Kehittelyt ja sovellus: Sopii sekä leikiksi että pudotuskisaksi. Liikkumistavan voi muuttaa tunnin teemaan sopivaksi. Vihellyksen jälkeisen tekemisen voi muuttaa miksi vain.  |
| Rotat – revot        | min. 4     | tasainen noin<br>5x10m alue                | sukset,<br>merkkikartiot | Oppilaat ovat kahdella viivalla, noin 5 metrin päästä toisistaan. Molemmilla ryhmillä on omalla puolellaan jonkun matkan päässä koti. Opettaja (tai joku muu) huutaa jommankumman ryhmän nimen. Jos opettaja huutaa ”revot”, lähtevät revot ottamaan rottia kiinni, jolloin rotat pakenevat omaan kotipesäänsä. Jos revoista joku saa rotan kiinni, tulee rotasta repo. Ja toisinpäin. Aloitus tapahtuu aina keskeltä. |
| Sauvanheittokisa     | koko ryhmä | tasainen suuri<br>alue                     | sukset ja sauvat         | Oppilaat yhdessä rivissä, sauvat käsissä, kolme tasatyöntöä ilmassa ja kolmannella työnnöllä sauvat heitetään taaksepäin   |

|                 |            |                       |                               |  |
|-----------------|------------|-----------------------|-------------------------------|--|
|                 |            |                       |                               | <p>mahdollisimman kauas. Kauimmaksi heittänyt saa pisteen. Muista turvallisuus; kaikki sauvat heitetään ja haetaan yhtä aikaa ja heittotilaa oltava riittävästi.</p> <p>Kehittelyt ja sovellus: sauvat voidaan heittää 'keihäänheiton – omaisesti' myös eteenpäin.</p>   |
| Sauvan kuljetus | koko ryhmä | tasainen suora        | sukset, sauvat, merkkikartiot | <p>a) leikkijät jonossa. Hiihdetään merkitylle kääntöpaikalle sauva oikeassa kädessä, otetaan sieltä uusi sauva vasempaan käteen. Kun sauva on irrotettu, uusi sauva ojennetaan seuraavalle</p> <p>b) voidaan vaihtaa myös koko sauvapari</p> <p>Kehittelyt ja sovellus: Voi ottaa viestinä tai leikkijöiden ei tarvitse välttämättä olla jonossa, vaan kaikki voivat tehdä suorituksen yksinkin, jolloin se voi olla myös yksityiskisana.</p> |
| Seuraa johtajaa | min. 2     | hiihtolatu tai kenttä | sukset ja sauvat              | <p>Oppilaat hiihtävät pareittain peräkkäin vuorohiihtoa. Merkistä etummainen tekee jonkin itse keksimänsä tempun, jota jälkimmäiset matkivat. Vaihdetaan etummaista ja sekoitetaan pareja välillä.</p> <p>Kehittelyt ja sovellus: Liikkumistavan voi muuttaa tunnin teemaan sopivaksi.</p>   |
| Suksihippa      | min. 5     | tasainen alue         | sukset, merkkikartiot         | <p>Tavallinen hippaleikki, jossa leikitään sukset jalassa ilman sauvoja. Alueen ulkorajat määriteltävä, vältetään toisen suksien päältä hiihtämistä.</p> <p>Kehittelyt ja sovellus: Liikkumistapa voidaan muuttaa tunnin teemaan sopivaksi. Voidaan soveltaa melkein kaikki mahdolliset hippaleikit suksille.</p>  |
| Sokkelihippa    | min. 5     | tasainen alue         | sukset                        | <p>Hiihdetään lumeen iso ympyrä ja siitä säteittäin latuja keskelle sekä sisään pienempi ympyrä. Yksi leikkijöistä on kiinniottaja, tavoittaa toisia, jotka hiihtävät karkuun kuvion latuja käyttäen. Se jota kiinniottaja koskettaa, muuttuu uudeksi kiinniottajaksi. Voidaan käyttää useampaa kiinniottajaa.</p>   |

|                        |            |   |  |   |
|------------------------|------------|---|--|---|
|                        |            |   |  | Kehittelyt ja sovellus: sisäympyrässä turvapaikka, sokkelikon muotoja voi myös muuttaa.   |
| Suksimies              | min. 5     | Noin 5m x 13m (sulkapallokentän kokoinen) alue. Kahdella sivulla on kotialue. | sukset (sauvat kannattaa jättää pois), merkkikartiot | Keskelle yksi, joka huutaa "kuka pelkää suksimiestä" ja oppilaat lähtevät hiihtämään kohti toista kotia. Kiinnijääneistä tulee myös suksimiehiä.<br>Kehittelyt ja sovellus: tunnin teemaan liittyen oppilaiden liikkumistapaa voidaan rajata. Esim. jos on opeteltu tasatyöntöä voi leikissä edetä vain tasatyönnöllä tms.  |
| Talon muutto           | min. 5     | tasainen alue, johon mahtuu suuri piiri                                       | sukset ja sauvat                                     | Suuri piiri. Jokaisella leikkijällä, yhtä lukuunottamatta, on piirretty ympyrä piirin kehälle, jonka sisäpuolella hän seisoo kasvot keskustaan päin. Vailla ympyrää oleva seisoo kasvot keskustaan päin rastilla merkityssä paikassa. Leikin johtajan merkistä lähtevät "talon omistajat" hiihtämään myötäpäivään piirin ulkopuolella ja hiihtävät niin kauan kunnes leikinjohtaja antaa uuden merkin. Nyt kaikki leikkijät, myös keskellä seissyt lähtevät valloittamaan itselleen taloa. Leikkijä, joka jää ilman taloa, on seuraavalla kerralla piirin keskellä. |
| Tarkkuushiihtokilpailu | koko ryhmä | n. 500m-1km latua   | sukset ja sauvat                                     | Oppilaat hiihtävät noin 500m-1km matkan kukin omaa vauhtiaan. Opettaja ottaa ajat. Pienen tauon jälkeen hiihdetään sama matka uudelleen ja pyritään hiihtämään sama aika. Oppilailla ei ole omia kelloja.<br><br>Sovellutuksena sama viestinä   |
| Tasamaan slalom        | koko ryhmä | tasainen suora  | sukset, sauvat asetetaan pujotteluradaksi            | Viesti-/yksilökilpailu, jossa pujotellaan sauvoista tehtyä rataa. Kehittelyt ja sovellus: Pujottelurata voidaan muodostaa myös niin, että takimmainen hiihtäjä pujottelee ihmisletkan läpi ja menee itse letkan päähän uudeksi merkiksi, jolloin edetään koko ajan.   |

|                             |            |                 |                                 |   |
|-----------------------------|------------|-----------------|---------------------------------|---|
| Tunnin uuno                 | koko ryhmä | tasainen alue   | sukset ja sauvat                | <p>a) oppilaat hiihtävät rajatulla alueella. Opettajan viheltäessä oppilaat kaatuvat (takapuoli maahan) ja nousevat nopeasti ylös. Voittaja eli UUNO on nopein ylösnousija.</p> <p>b) sama ilman sauvoja. Useita toistoja</p> <p>Kehittelyt ja sovellus: Harjoitellaan ennen leikkiä kaatumista ja otetaan kisa sen jälkeen. Kaatumisen tilalle voi ottaa myös esimerkiksi aiemmin opittuja sauvan/suksen vaihtoja tms.</p>   |
| Täyskäännös ja eteenpäin    | koko ryhmä | tasainen kenttä | sukset, (sauvat), merkkikartiot | <p>Asetutaan yhteen riviin. Merkistä kaikki lähtevät liikkeelle poikki kentän. Uudesta merkistä tehdään koko käännös suorittamalla kaksi peräkkäistä lapinkäännöstä. Suunta on siis sama kuin alussa ja matkaa voidaan jatkaa. Jokaisesta merkistä suoritetaan kaksi lapinkäännöstä ja lopussa voimakaspotkuinen hiihto maaliin.</p> <p>Kehittelyt ja sovellus: Lapinkäännös opetetaan aluksi. Voi ottaa aluksi sauvoitta ja myöhemmin sauvojen kanssa. Lapinkäännöksen tilalla voi olla myös muita taitosuorituksia, kuten lumikukka, hyppyjä tms.</p> |
| Vauhtiheitto                | min. 3     | loiva alamäki   | sukset                          | <p>Lasketaan rinnettä kolme rinnakkain, toistensa käsistä kiinni pitäen. Mäkeen asetetun merkin luona (tai merkistä) uloimmat heittävät keskimmäisen liukumaan ja irrottavat otteensa. Kaikki koittavat pysyä pystyssä koko ajan.</p> <p>Kehittelyt ja sovellus: voi vaikeuttaa laittamalla keskimmäisen liukuun esim. yhdellä suksella tai eri asennoissa.</p>   |
| Viimeinen pari uunista ulos | min. 5     | tasainen suora  | sukset ja sauvat                | <p>Parijonossa, jonka edessä on yksi oppilas ilman paria selkä jonoon päin. Pariton leikkijä huutaa ”viimeinen pari uunista ulos”, jolloin viimeisestä parista kumpikin lähtee omalle puolelleen, yrittää kiertää kiinniottajan ulkopuolelta ja tavoittaa oman parinsa. Jos pari saa toisensa kiinni, jatkaa sama huutaja ja liikkunut pari siirtyy jonon ensimmäiseksi. Jos jompikumpi jää kiinni, pariton jää kiinniottajaksi ja uusi pari jonon ensimmäiseksi.</p>   |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | Kehittelyt ja sovellus: Oppilaiden eteneminen voidaan muuttaa tunnin teemaan liittyväksi, esim. tasatyöntö, potkukelkka yms. |
|--|--|--|--|--|

| Harjoitteen nimi | Ryhmäkoko | Tila                   | Välineet   | Kuvaus:  |
|------------------|-----------|------------------------|--|--|
| <b>VIESTIT</b>   |           |                        |  |  |
| Kiipeämisviesti  | min. 4    | loiva ylämäki          | sukset, sauvat, merkkikartiot                          | Pienet joukkueet (3-4henkeä). Asetutaan jonoon kasvot kohti loiva ylämäkeä. Ensimmäinen jonosta lähtee haarakäynnillä kiertämään ylempänä olevaa merkkiä ja laskee muna-asennossa alas joukkueen vierestä antaen lähtömerkin seuraavalle jne. Nopein joukkue voittaa.  |
| Laskemisviesti   | min. 4    | loiva alamäki          | sukset, sauvat, merkkikartiot                          | Periaatteessa sama kuin kiipeämisviesti, mutta nyt kisa aloitetaan laskusuudessa. Pysäytys tapahtuu auraamalla ja käännös tasamaalla tai loivassa rinteessä.   |
| Muistipeli       | min. 4    | tasainen n. 5x10m alue | sukset, merkkikartiot tai liivit ja esineitä luonnosta | Ryhmä jaetaan vähintään kahteen kahden hengen joukkueisiin ja joukkueet menevät omiin jonoihinsa aloitusviivalle. Jokaisella joukkueella on oma nimikkoesine, esim. käpy, lehti, kivi tai pieni keppi. Opettaja piilottaa 4 kpl jokaisen joukkueen nimikkoesineitä tötsien tai liivien alle satunnaisesti vähintään 10m päähän aloitusviivalta ja mukana voi olla myös tyhjiä kohtia. Esineet eivät saa näkyä tötsien lävitse. Joukkueen tehtävänä on löytää kaikki omat nimikkoesineet. Jokaisesta joukkueesta lähtee yksi oppilas kerrallaan kurkkaamaa yhden tötsän alle. Hän saa ottaa löytämänsä esineen mukaan vain, jos se on oman joukkueen nimikkoesine. Oppilas lähtee takaisin joukkueensa luokse ja lähettää seuraavan oppilaan matkaan. Ensimmäiseksi kaikki nimikkoesineensä löytänyt joukkue voittaa. |
| Takaa-ajo        | min. 3    | tasainen alue          | sukset ja sauvat                                       | Hiihdetään iso ympyrälatu jonka kehälle asetetaan sauvat tai kepit merkiksi. Oppilaat kiertävät vastapäivään yrittäen saada kiinni edellä menevää. Kiinnisaatu siirtyy pois leikistä.  |