

FORMULAKYYTI



Tässä viestissä ei tarvitse kilpailla vaan nauttia yhdessä tekemisestä.

Lapsi vetää aikuista pulkassa sovitun matkan kääntöpaikalle, jossa aikuinen hypähtää pois, ja molemmat juoksevat takaisin lähtöön pulkan kanssa.

Vaihto! Aikuinen vetää lasta sovitun matkan ja kääntöpaikalla lapsi hyppää kyydistä pois ja molemmat juosten takaisin lähtöön.



FORMULAKYYTI

Variaatiot:

- Viesti parikilpailuna; kaksi vastaan kaksi.
- Joukkuekilpailu, jolloin pareja on useampia joukkueessa, mutta yhden parin tulee käydä kääntopisteessä kuitenkin kahdesti.
- Leikkijöinä voi olla lapsia tai nuoria.



Tarvikkeet:

- Merkit lähtöön ja kääntopaikalle
- Pulkat



LUMIPALLOJEN SUOJELIJAT



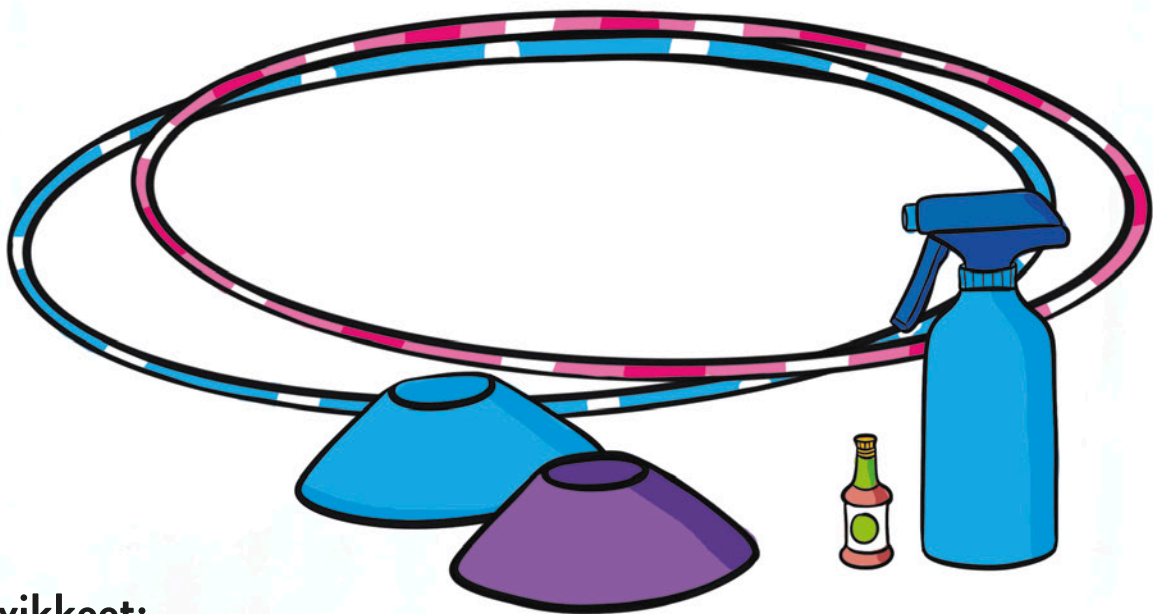
Alueelle merkitään kahdesta neljään pesää, joihin tehdään lumipalloja. Pallot voidaan myös värjätä elintarvikeväriä. Lapset yrittävät varastaa lumipalloja yksi kerrallaan ja aikuiset suojella pesiä sovittun ajan verran. Leikkiin on hyvä pyytää enemmän lapsia kuin aikuisia.

Jos aikuinen pääsee koskettamaan lasta hartioihin ryöstöretkellä, pitää lapsen käydä kiertämässä yhdessä sovittu paikka ja tämän jälkeen lapsi voi taas yrittää ryöstää palloja. Varastetut pallot viedään yhdessä sovittuun paikkaan. Lopussa tarkistetaan, kummalla joukkueella on enemmän lumipalloja.

LUMIPALLOJEN SUOJELIJAT

Variaatiot:

- Leikkiä voidaan juosten, suksilla tai esimerkiksi lumikengillä.
- Lumipallot voidaan korvata muilla materiaaleilla.



Tarvikkeet:

- Lumipalloja
- Elintarvikeväriä suihkupullossa vedellä laimennettuna
- Leikkialueen rajoiksi merkit, merkki, joka lapsen tulee kiertää
- Esimerkiksi hulavanteet pesiksi

LUMIPATSAIDEN TEKO



Tehdään lumesta satuolentoja. Mukana on järjestäjistä raati, joka arvioi osallistujien hahmot. Kategoriat ovat:

Pisin hahmo

Hassuin hahmo

Pienin hahmo

Paras yhteistyö

Osallistujille jaetaan itsetehtyjä mitaleita, joka voi olla esim. värjätty tai tussilla piirretty kivi.

LUMIPATSAIDEN TEKO

Variaatiot:

- Keksitään lisää palkitsemiskategorioita tai annetaan kunniamainintoja.



Tarvikkeet:

- Lunta
- Lumenveistoon sopivia tarvikkeita esim. puutarhatyökaluja
- Mitalit

LUMIKASAAN HYPPY



Hypätään yksi kerrallaan korokkeelta, tasanteelta tai maan tasalta pehmeään lumikasaan.

Hyppyyn lähdetään lähtölaskennalla 3 - 2- 1- hyppää ja alastulo tehdään tasajalkaa.

Aikuinen voi avustaa lasta hyppyssä pitäen lasta kädestä hypyn aikana. Aikuinen myös tarkistaa, että hyppy suuntautuvat kasan keskelle ja että kasamuotoillaan uudelleen tarpeen mukaan.



LUMIKASAAN HYPPY

Variaatiot:

- Sopivan korkuinen lumikasa rakennetaan tai valitaan aluksi yhdessä.
- Tehdään eri ikäisille eri korkuisia hyppypaikkoja.
- Harjoitellaan erilaisia hyppyjä:

Tähti-hyppy: kädet ylös, jalat haralleen.

Ninjahyppy: hiljainen pehmeä laskeutuminen kyykkyyyn.

Voltti: Kierrehyppy: Hypätään 180° tai 360° kiertäen.
Hypyn voi tehdä molempiin suuntiin.
Alastulo tasajalkaa polvista joustuen.

- Halutessa voidaan myös kisata pituushypyssä paikaltaan ponnistaen



Tarvikkeet:

- Ponnistuspaikan rakenne
- Lumikasa



LUMIAGILITY-RATA



Rakennetaan lumesta pieni rata, jota voidaan juosta, mennä pulkan kyydissä, hiihtäen tai lumikenkäillä.

Radan pisteet:

Pujottelu: laitetaan jäisiä lumipaakkuja pienin välimatkoin - pujotellaan paakut

Tasapainolauta: tehdään lumesta kapea väylä, jota pitkin pitää kulkea

Kumpare: tehdään lumesta pieni kumpare, jonka yli mennään juosten, pulkalla tai esim. suksilla

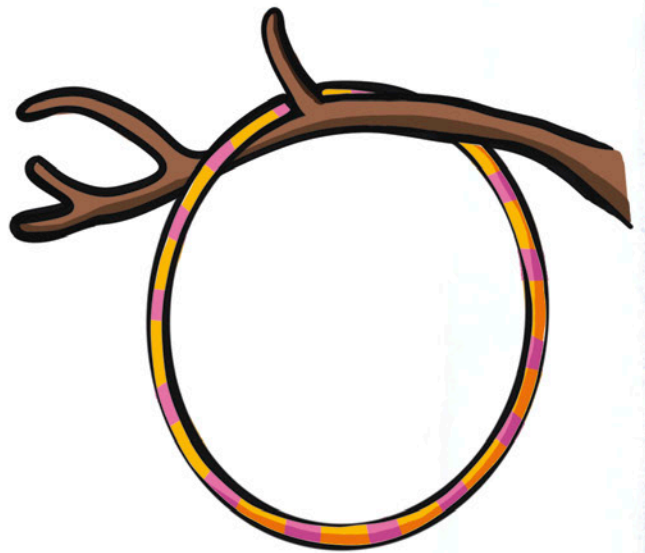
Lumipallon heitto: laitetaan esimerkiksi puun oksaan rengas, jonka läpi pitää heittää lumipallo



LUMIAGILITY-RATA

Variaatiot:

- Lisätään radan pisteitä esim. portin alta lasku tai kulku, riippuen maaston muodosta.
- Mennään rataa eri tavoin (juosten, pulkan kyydissä) tai kokeillen eri välineitä (sukset, lumikengät)



Tarvikkeet:

- Lumipaakut tai merkkausekkkoja
- Hulavanne tai muu rengas
- Lumikengät, sukset tai pulkka



MÄENLASKU VAIHTALEVIN TEHTÄVIN



Harjoitellaan mäenlaskua pulkalla tai suksilla.
Varmista, että laskukohtat ja nousukohta on eroteltu
toisistaan turvallisuuden takaamiseksi (vältetään törmäyksiltä).

Pujottele eli laske mäki alas pujotellen merkkien välistä.
Kokeile laskua merkatun portin läpi pulkalla tai suksilla
harjoitellen matalaa ja korkeaa laskuasentoa.

Harjoittele mäen nousemista eri tavoin haaranousulla (auranousu)
tai sivuttain nousulla askeltaen.



MÄENLASKU VAIHTALEVIN TEHTÄVIN

Variaatiot:

- Alue voi olla rakennettu hiihtomaa-tyylisesti, jossa on useita erillisiä laskupaikkoja. Alue on jaettu osiin, joissa jokainen perheenjäsen löytää itselleen sopivan laskutavan.



Tarvikkeet:

- Laskuvälineenä voi olla pulkka tai sukset, joilla harjoitellaan laskuasentoa ja suksien (välineen) hallintaa vauhdissa

LUMI-
PUUHAAT

SUKSITEMPPUILUT



Keskitytään hiihtotaitojen harjoittamiseen tasaisella alueella leikkimielisten tehtävien avulla. Tehtävät ovat:

Yhdellä suksella liuku

Tasatyöntöhaaste

Hyppykäännös

Hiihto ilman sauvoja

Kahdeksikko

Hahmobongaus

Tehtävien ohjeet takapuolella.



Tehtävät:

Harjoitellaan yhdellä suksella liukua, potku vapaalla jalalla. Kuinka pitkälle päästään esim. kymmenellä potkulla. Harjoitellaan liukua molemmilla jaloilla.

Hiihdetään kuvitelluilla sauvoilla. Kuvitellaan käsien vastavuoroinen liike ja rytmi. Lasketaan rytmiä avuksi.

Tasatyöntöhaaste – liuku vastaan voima: Ladulla suoritettava harjoite, jossa mitataan tasatyönnoillä saavutettua matkaa tai pyritään pääsemään tietty matka (esim. 10 m) mahdollisimman vähin tasatyönnoin.

Kahdeksikko – tarkkuushiihdon mestari: Merkeistä tehdyn kahdeksikon muotoisen radan hiihtäminen tasaisella alueella, keskittyen hallittuun kaarrokseen.

Hyppykäännös – (nopea suunnanmuutos). Kokeilla ensin suunnan muuttamista lyhyellä hypyllä. Merkitse tasaiselle alueelle piste tai linja ja kokeile muuttaa hiihtosuuntaa 90 tai 180 astetta tekemällä hyppykäännös (hypätä molemmat sukset ilmaan ja kääntää suksia haluttuun suuntaan).

Bongaa hahmoja luonnosta; Lyhyt hiihtolenkki (200–500 m), jossa etsitään puihin ja maastoon piilotettuja pieniä tai keskikokoisia hahmoja. Muista lukumäärä.

Variaatiot:

- Kokeile mitä tehtäviä voit tehdä lumikengillä.

Tarvikkeet:

- Sukset, sauvat ja monot
- Ladut
- Bongattavat hahmot



VÄISTÄ PALLOJA SUKSILLA



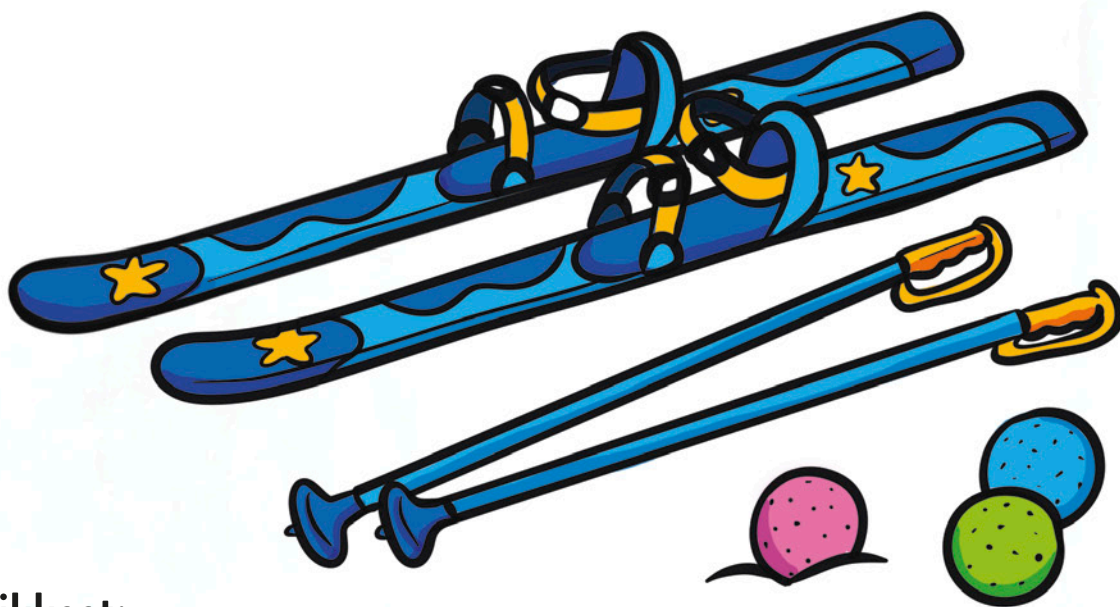
Merkitään alue, joka on tarkoitus hiihtää
tai kävellä suksilla päästä päähän.

Alueen ulkopuolelta osa pelaajista yrittää heittää pehmeillä
paloilla hiihtäjiä nilkkoihin. Mikäli hiihtäjäan osuu pallo,
on hiihtäjän aloitettava matka alusta.

VÄISTÄ PALLOJA SUKSILLA

Variaatio:

- Kaikki pelaajat ovat suksilla ja osumasta heittäjän sekä hiihtäjän roolit vaihtuvat.
- Sovitaan hiihtotekniikka, jolla edetään, esim: vuorohiihto sauvoitta, tasatyöntö, yhden jalan potku, luisteluhiihto
- Mikäli alue on mahdollista saada mäkiseen maastoon hiihtäjät harjoittelevat lasku- ja nousutekniikoita kuten korkea tai matala laskuasento, auraus, haarakäynti ja sivunousu



Tarvikkeet:

- Hiihtäjän varusteet; monot, sukset, sauvat
- Pehmopalloja