tarinatreeni-
menetelmäopas

KESKI-SUOMEN LIITTO

Nuorisoseurat

Nuorisoseurat
Keski-Suomi

LUOVASTI LIIKKUEN

tarinatreeni-menetelmäopas

Tämä opas on suunnattu sinulle, joka olet kiinnostunut toimimaan Tarinatreeni-ryhmän vetäjänä. Olitpa liikunta-alan ammattilainen, varhaiskasvatuksen parissa työskentelevä tai muuten perheliikunnasta innostunut, opas tarjoaa sinulle ymmärryksen konseptin taustasta, periaatteista ja käytännön toteutuksesta. Tarinatreeni on enemmän kuin treeni – se on yhteinen kokemus, jossa liike, mielikuvitus ja yhdessäolo kietoutuvat toisiinsa.

Tarinatreenikonsepti on kehitetty osana Suomen Nuorisoseurojen Luovasti liikkuen -hanketta, jonka tavoitteena on lisätä luovaa, iloa tuottavaa liikettä eri-ikäisten arkeen.

Iloisia hetkiä tarinatreenin pyörteissä!

Marja Pylkäs

Jyväskylässä tammikuussa 2026

Aluksi

Tarinatreeni on uudenlainen leikin ja liikunnan yhdistävä perheliikunnan konsepti, joka vastaa ajankohtaiseen ja usein tunnistettuun tarpeeseen: miten liikkua taaperon kanssa niin, että myös aikuinen saa aidosti liikettä, sykkeenkohotusta ja kehonhuoltoa – ilman että lapsi jää sivuun tai toiminta muuttuu pelkäksi lapsen viihdyttämiseksi. Tarinatreenissä taapero saa nauttia matkasta, tutkimisesta ja elämyksistä samalla, kun aikuinen tekee ohjatun kuntopiiri- tai kokovartalotreenin.

Taaperoikäisten lasten ja heidän vanhempiensa yhteinen liikuntatarjonta on Suomessa edelleen varsin vähäistä. Moni perhe kohtaa arjessa tilanteen, jossa vauvajumpat ovat jo jääneet taakse, mutta varsinainen harrastustoiminta tuntuu vielä liian kaukaiselta. Tässä välissä vanhemman oma liikkuminen saattaa jäädä vähälle tai tapahtua vain lapsen unien aikana. Tarinatreeni on suunniteltu juuri tähän väliin tarjoamaan saavutettavan, turvallisen ja innostavan tavan liikkua yhdessä taaperon kanssa.

Tarinatreenin ytimessä on teemallinen tarina. Treeni rakentuu mielikuvituksen varaan ja etenee seikkailuna, jossa lapsi saa liikkua omaan tahtiinsa: kulkea, haistella, hypistellä, koskea ja tutkia ympäristöä. Lapsen ei tarvitse suorittaa tai pysyä paikallaan, vaan hän on aktiivinen osallistuja haluamallaan tavalla. Aikuiselle tarina toimii kehyksenä, jonka sisällä tehdään suunniteltu ja tavoitteellinen harjoitus. Ohjaajan tehtävänä on pitää tarina elävänä ja huolehtia siitä, että aikuinen saa liikkeestä irti sen, mitä treeniltä haetaan.

Treenit toteutetaan suljetussa sisätilassa, jossa turvallisuus on keskiössä. Suunnittelussa on tietoisesti vältetty juoksua, nopeita spurtteja sekä painavia tai vaarallisia välineitä. Näin varmistetaan, että ympäristö on taaperolle turvallinen ja aikuiselle hallittava. Tarinatreenissä on lupa liikkua vapaasti, mutta toiminta pysyy rauhallisena ja ennakoitavana. Treenin alkuun ja loppuun on varattu aikaa asettumiselle, tilaan tutustumiselle sekä rauhalliselle siirtymiselle arjesta treeniin ja takaisin. Varsinainen treeniaika lämmittelyineen ja jäähdyttelyineen on noin 45 minuuttia.

Tarinatreenin ideana on tarjota inspiraatiota ja virikkeitä myös yhteiseen kotiliikkumiseen taaperon kanssa. Tarinat, liikkeet ja toimintamallit on rakennettu niin, että niitä voi soveltaa arjessa ilman erityisiä välineitä tai pitkiä valmisteluja. Näin liike ja mielikuvitus voivat kulkea mukana myös ryhmätoiminnan ulkopuolella.

Tässä oppaassa Tarinatreeni esitellään neljän eri teemakokonaisuuden kautta. Teemat ovat viidakko, meriseikkailu, supersankarit ja sirkus. Kukin kokonaisuus sisältää 3–6 valmista tarinaa, joita voi käyttää treenin rakenteena sellaisenaan tai soveltaen. Tarinat tarjoavat rungon, jonka sisälle ohjaaja voi rakentaa liikkeet, harjoitteet ja virikkeet. Sekä tarinoita että niiden sisältöjä – treeniliikkeitä, materiaaleja, tunnelmaa ja tarinankerrontaa – voi muokata vapaasti oman osaamisen, ryhmän tarpeiden ja henkilökohtaisen kiinnostuksen mukaan. Toivottavaa on, että ohjaaja valitsee toimintaa tukemaan myös kuhunkin teemaan sopivaa musiikkia ja mahdollisuuksien mukaan lavastusta, kuten kankaita tai tekokasveja.

Näin käytät tätä opasta

Opas etenee teemakokonaisuuksittain. Jokainen teema alkaa omalla johdannollaan, jossa avataan kyseisen treenin perusajatus, rakenne, lapsen ja aikuisen roolit, käytettävät välineet sekä turvallisuuteen ja tilan käyttöön liittyvät näkökulmat. Johdannon jälkeen esitellään teemaan sopivia liikeideoita ja toiminnallisia elementtejä, joita ohjaaja voi hyödyntää treenin suunnittelussa.

Tämän jälkeen kussakin teemassa esitetään valmiita tarinoita, joissa liikkeet on sidottu tarinalliseen kokonaisuuteen. Tarinat eivät ole kaavamaisia ohjeita, vaan esimerkkejä siitä, miten liikkeet, mielikuvat ja treenin rytmi voidaan punoa yhteen. Ohjaaja voi käyttää tarinoita sellaisenaan, muokata niitä osittain tai yhdistellä eri tarinoiden elementtejä keskenään.

Oppaan loppuun on koottu materiaalipaketti, joka on oppaan käyttäjän vapaassa käytössä. Liitteet sisältävät erilaisia kortteja ja visuaalisia materiaaleja, joihin oppaan teksteissä viitataan. Materiaalit on tarkoitettu tukemaan tarinankerrontaa, liikeideoiden muistamista ja treenin suunnittelua, mutta niiden käyttö ei ole pakollista. Tarinatreeni toimii myös ilman valmiita materiaaleja – tärkeintä on ohjaajan oma heittäytyminen ja kyky soveltaa.

Sisältö

Merellinen seikkailutreeni

6 Pienet laivat
8 Pienet kalat
10 Joulusaari/Pääsiäissaari/Teemasaari
12 Merirosvokoulu
14 Kalastaja

Sirkustelijan tempputreeni

17 Sirkustelijan tempputreeni

Supersankarin supertreeni

25 Supersankaritreeniliikkeet valittaviksi
27 Rottapahikset
30 Kissa puussa
32 Värirakeita
34 Kaverit hukassa
36 Pyörremyrsky
38 Meteoriittiparvi

Viidakkoseikkailijan treeni

42 Viidakkoseikkailija
44 Leijonametsästys

Merellinen seikkailutreeni

– liikettä laineilla ja mielikuvituksen voimalla

Meriteema vie Tarinatreenin osallistujat seikkailulle aaltojen keskelle. Meri tarjoaa luontevan ja lapsia vahvasti puhuttelevan ympäristön, jossa liike, rytmi ja rauhoittuminen vuorottelevat. Meriteemaisissa treeneissä kuljetaan satamasta poukamaan, saarelta toiselle tai harjoitellaan merirosvokoulussa – aina tarinan johdattamana ja lapsen omaa tutkimisen tarvetta kunnioittaen.

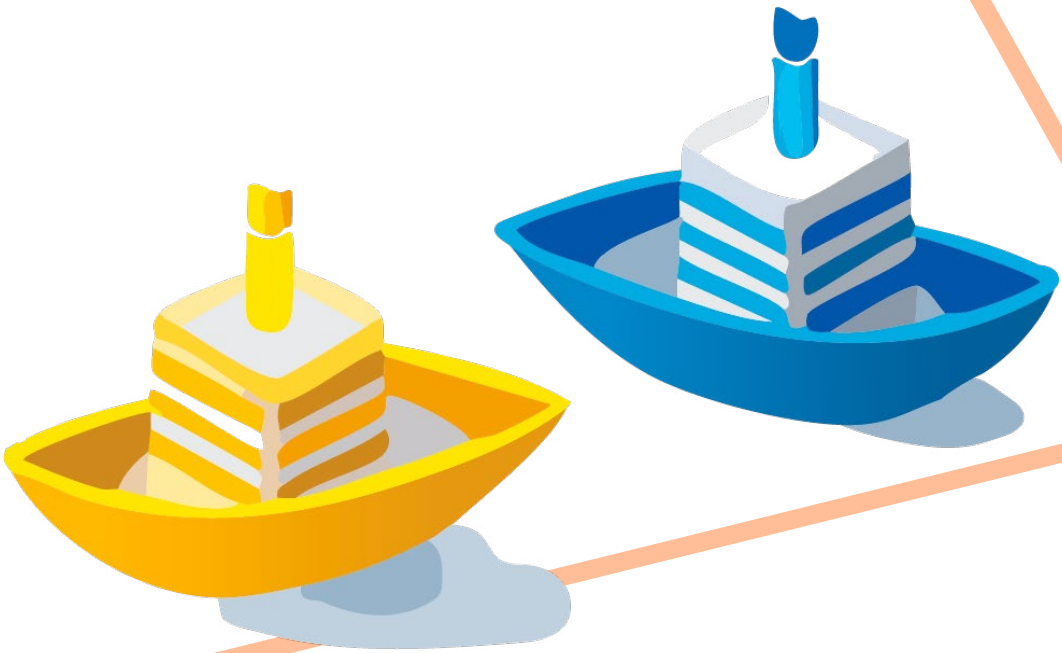
Meriteeman treenien rakenne pohjautuu selkeään, toistuvaan malliin. Treeni alkaa yhteisellä lämmittelyllä, jossa tarinan lähtötilanne esitellään: pieni laiva on matkalla, kala etsii parveaan tai merirosvokoulu avaa ovensa. Tämän jälkeen tila esitellään lapsille turvallisesti ja rauhassa. Tilaan on rakennettu yleensä neljä selkeää toimintapistettä (esimerkiksi satamat, poukamat, saaret tai oppitunnit), joissa aikuiset tekevät lihaskunto- ja kehonhallintaliikkeitä tarinaan nimettyinä versioina. Osallistujat saavat usein itse valita aloituspisteen, mikä lisää kokemusta omasta toimijuudesta ja madaltaa kynnystä osallistua.

Kussakin pisteessä tehdään kahta liikettä vuorotellen, joko toistomäärien tai ajastettujen pitojen mukaan. Liikkeet ovat koko kehoa kuormittavia, mutta turvallisia ja hallittuja: kyykkyjä, askelluksia, lankkuvariaatioita, soutuja ja nostoja. Lapsi voi olla mukana sylissä, vieressä tai omassa leikissään. Pisteiden väliin sijoittuvat välileikit ja lorut rytmittävät treeniä, tukevat lapsen keskittymistä ja antavat aikuiselle hengähdyshetkiä ilman, että liike katkeaa kokonaan.

Meriteeman välineistö on kevyt, helposti muunneltava ja lapsia houkutteleva. Tyypillisiä välineitä ovat meriaiheiset lelut, pallomeri, paperiset kalat, huivit, pallot, vanteet, värivarjo sekä arjen pienet elementit kuten saippuakuplat ja suihkepullot. Välineiden tarkoitus ei ole ohjata lasta tiettyyn suoritukseen, vaan kutsua tutkimaan, koskettamaan ja ihmettelemään. Aikuinen puolestaan käyttää välineitä joko liikkeen tehostamiseen tai osana tarinankerrontaa.

Meriteeman keskeinen tavoite on tarjota aikuiselle monipuolinen kokovartalotreeni ja lapselle turvallinen, virikkeellinen ympäristö, jossa liike syntyy luonnollisesti. Samalla harjoitellaan rytmiä, kehonhahmotusta, vuorovaikutusta ja rauhoittumista. Monissa meritarinoissa treeni huipentuu yhteiseen loppuleikkiin ja rauhalliseen jäähdyttelyyn – esimerkiksi aaltojen keinutteluun tai rentouttavaan hierontaan – jotka auttavat lasta ja aikuista palaamaan arkeen levollisessa mielentilassa.

Meriteema soveltuu erityisen hyvin Tarinatreenin ohjaajille, jotka haluavat yhdistää selkeän treenirakenteen runsaaseen mielikuvitusleikkiin. Teema on helposti muokattavissa vuodenaikojen, juhlapyhien ja ryhmän tarpeiden mukaan, ja se tarjoaa laajan työkalupakin sekä ensikertalaisille että kokeneemmille ohjaajille.



Pienet laivat

Tilassa valmiiksi neljä satamaa, meriaiheisia leluja, pallomeri, pikkukaloja. Lisäksi treenin kuluessa voi puhaltaa saippuakuplia, leikkiä suihkepulloilla tms.

Lämmittely (5 min)

Tämä on tarina pienestä laivasta, joka halusi kotisatamaan.
Pieni laiva oli matkannut valtameriä, ja pysähtynyt monessa eri satamassa.
Tänään pieni laiva päätti, että matkustaa neljän sataman kautta kotiinsa.

Neljän sataman esittelyt (liikkeiden nimet kirjoitettuina näkyville)**:**

1. **satama:** Aaltoja (= askelkyykky) & Laivan ohjaus (= kyykkypito seinää vasten)
2. **satama:** Laivan keinutus vatsalla (= vatsamakuulla yläkehon ja jalkojen nosto vuorotellen) & Venepito kierrolla
3. **satama:** Lipunnosto (= pystypunnerrus) & Soutu (= soutuliike vastuskuminauhalla)
4. **satama:** Silta (= lantionnosto tai silta) & Laivan keinutus selällä (= keinutus selinmakuulla lapsen kanssa)

Ja niin pieni laiva lähti matkaan. Hei hei!

Osallistujat valitsevat, mistä satamasta aloittavat. Kussakin satamassa tehdään kahta liikettä vuorotellen 10 toistoa tai 10 sekunnin pito, minkä jälkeen liikettä vaihdetaan.

1. satama (4 min)

Välileikki: Lorupussi – Laiva, laiva, minnekä laiva menee?
Muille maille, omenoita ostamaan,
kaalinpäitä kauppamaan / HUI! Laiva keikkaa.

Ja niin laiva keikahti seuraavaan satamaan.

2. satama (4 min)

Välileikki: Laululeikki – meidän laivassa (Fröbelin Palikat - Pumppulaulu)

Pieni laiva sai kuin saikin reiät paikattua,
ja purjehti reippaasti seuraavaan satamaan.

3. satama (4 min)

Pieni laiva oli aivan väsynyt, ja se halusi levähtää hetkeksi

Välileikki: Rentoutus musiikilla (huivit ja pallot)

Pieni laiva nukkui aalloilla, kun laineet hipsuttelivat
ja hieroivat pientä laivaa.

4. satama (4 min)

Pieni laiva oli jo aivan lähellä kotisatamaa, mutta muisti äkkiä,
että ei ollut hankkinut tuliaisia! Pieni laiva kävi keräämässä kaloja mukaan,
ennen kuin purjehti viimeiselle suoralle, joka vei kotiin.

Välileikki: Kalojen kerääminen (paperiset pikkukalat ja kalakori)

Vihdoin pieni laiva löysi kotisatamaan!
Kotisatamassa häntä odottivat suuret juhlat.

Kotisatama: yleisliike/burpee yhdessä värivarjon kanssa (4 min) (värivarjo)
Jäähdyttely, venyttely ja heipat (6 min)

Pienet kalat

Tilassa valmiiksi neljä poukamaa, meriaiheisia leluja, pallomeri, pikkukaloja. Lisäksi treenin kuluessa voi puhaltaa saippuakuplia, leikkiä suihkepulloilla tms.

Lämmittely (5 min)

Tämä on tarina pienestä kalasta, joka oli eksynyt omasta kalaparvestaan. Pieni kala kulki aivan yksin ympäri suuria vesiä, ja etsiskeli omia kalakavereitaan. Tänään pieni kala päätti kurkistaa neljään eri poukamaan, löytyisikö niistä kalakavereita.

Neljän poukaman esittelyt (liikkeet kirjoitettuina näkyville):

1. **poukama**: Rapukyykky (= askelletaan sivusuunnassa matalana, kädet ylhäällä ravun saksina) & Merihevospotku taakse (= aasipotku vastuskuminauhalla)
2. **poukama:** Kilpikonnalankku (=lankku nelinkontin polvet vähän ilmassa) & Meritähtipito (=kylkilankku)
3. **poukama:** Rapukävely (= neljällä raajalla kävely katse ylöspäin, peppu ylhäällä) ja Soutu (= soutuliike vastuskuminauhalla)
4. **poukama:** Liskokävelyt tai pito (= lankkupito paikallaan tai askeltaen) & Sammakkoavaukset (= käden avaukset syvässä kyykyssä)

Ja niin pieni kala lähti matkaan. Hei hei!

Osallistujat valitsevat, mistä poukamasta aloittavat. Kussakin poukamassa tehdään kahta liikettä vuorotellen 10 toistoa tai 10 sekunnin pito, minkä jälkeen liikettä vaihdetaan.

1. poukama (4 min)

Ensimmäisestä poukamasta löytyi kavereita, mutta ei kuitenkaan rakkaita kalakavereita. Pieni kala päätti jatkaa matkaa.

Välileikki: Laululeikki – pikkuiset kultakalat (Fröbelin Palikat)

Ja niin pikku-kala jatkoi kohti seuraavaa poukamaa.

2. poukama (4 min)

Pikku-kalalle tuli kova nälkä.

Välileikki: Lorupussi – Tule, tule tänne, pikku-pikku-kala / Tule, tule tänne,
haukkaa makupala / En heitä sulle roskaa,
saat kodin puhtoisen / En merta pilaa koskaan,
voit uida leikkien / Tule!

Ja niin pikku kala jatkoi täydellä vatsalla kohti seuraavaa poukamaa.

3. poukama (4 min)

Pieni kala oli aivan väsynyt, ja se halusi levähtää hetkeksi

Välileikki: Rentoutus musiikilla (huivit / pallot / höyhenet)

Pieni kala nukkui aalloilla, kun laineet hipsuttelivat ja hieroivat pientä kalaa.

4. poukama (4 min)

Varo pieni kala! Tuolla on kalastaja!

Lorupussi: Vedetään nuottaa, saadaan kaloja / kissalle kiiskiä, koiralle kuoreita
pienet kalat myydään, isot kalat syyään / KOPS! Kala konttiin.

Pieni kala karkasi kontista ja uiskenteli kauas ulapalle. Mutta mitä kummaa? Tuollahan näkyy – muita pikkukaloja! (paperiset pikkukalat)

Kerätään pikkukaloja kalakoriin.

Pikku-kala halusi näyttää kavereilleen kaikki eläinkaverit ja niiden liikkeet, jotka oli tänä päivänä oppinut.

Kalaparvi: Kaikki liikkeet kerran (Kellotus: 30s x 8 liikettä = 4 min + vaihtoaika)

Jäähdyttely, venyttely ja heipat (5-6 min)

Joulusaari/Pääsiäissaari/Teemasaari

Tilassa valmiiksi neljä saarta, meriaiheisia leluja, pallomeri, pikkukaloja. Lisäksi treenin kuluessa voi puhaltaa saippuakuplia, leikkiä suihkepulloilla tms.

Lämmittely (5 min)

Tämä on tarina pienestä laivasta, joka etsi _____saarta.
Pieni laiva oli kokenut merenkävijä, ja hän oli kuullut, että _____saarella odottaa aarre. Mutta mistä pieni laiva tietää, mikä on oikea saari?
Oletteko valmiita lähtemään etsimään _____saarta?

Neljän saaren esittelyt (liikkeet kirjoitettuina näkyville):

1. **saari:** Aaltoja (= askelkyykky) & Laivan ohjaus (= kyykkypito seinää vasten)
2. **saari:** Laivan keinutus vatsalla (= vatsamakuulla yläkehon ja jalkojen nosto vuorotellen) & Venepito kierrolla
3. **saari:** Lipunnosto (= pystypunnerrus) & Soutu (= soutuliike vastuskuminauhalla)
4. **saari:** Silta (= lantionnosto tai silta) & Laivan keinutus selällä (= keinutus selinmakuulla lapsen kanssa)

Ja niin pieni laiva lähti matkaan. Hei hei!

Osallistujat valitsevat, mistä saaresta aloittavat. Kullaakin saarella tehdään kahta liikettä vuorotellen 10 toistoa tai 10 sekunnin pito, minkä jälkeen liikettä vaihdetaan.

1. saari (4 min)

Välileikki: Lorupussi – Laiva, laiva, minnekä laiva menee?
Muille maille, omenoita ostamaan,
kaalinpäitä kauppamaan / HUI! Laiva keikkaa.

Ja niin laiva keikahti seuraavaan satamaan.

2. saari (4 min)

Välileikki: Vanneleikki. Lapsi menee vanteen sisälle ja ottaa etureunasta kiinni. Aikuinen liikuttaa lasta vanteessa eteen, taakse, sivuille, mutkille, nopeasti, hitaasti jne.

Pieni laiva kurkisteli kaikkia saaria, mutta ei vieläkään löytänyt ---saarta!

3. saari (4 min)

Varo pieni laiva! Nyt nousee myrsky!

Välileikki: Pyörremyrsky, hyökyaalto, hai (kortit). Liikutaan ja tanssahdellaan tilassa, kun on tyyntä. Ohjaajan merkistä välillä tulee pyörremyrsky = lapsen kanssa pyöritään, hyökyaalto = lapsi nostetaan alhaalta ylös tai hai = lapsi otetaan syliin turvaan halaukseen <3

4. saari (4 min)

Pieni laiva oli aivan väsynyt, ja se halusi levähtää hetkeksi.

Välileikki: Rentoutus musiikilla (huivit ja pallot)

Pieni laiva nukkui aalloilla, kun laineet hipsuttelivat ja hieroivat pientä laivaa. Mutta mitä kummaa! Mikäs tuolla on? Tuollaista saarta pieni laiva ei ollut koskaan aikaisemmin nähnyt.

_____saari aarteineen on ilmestynyt keskelle. Kuka osaa uida?

Uintiliikkeet yhdessä: Vatsamakuulla yläkehon nostot, jalkojen potkuttelut, loppuhuipennuksena sekä että.

Vihdoin pieni laiva löysi _____saarelle! Hienosti tehty!

Jäähdyttely, venyttely ja heipat (6 min)

Merirosvokoulu

Tilassa valmiiksi neljä oppituntia, meri- ja merirosvoaiheisia leluja, pallomeri, pikkukaloja. Lisäksi treenin kuluessa voi puhaltaa saippuakuplia, leikkiä suihkepulloilla tms.

Lämmittely (5 min)

Tervetuloa merirosvokouluun! Tässä hurjassa ja hauskassa merirosvokoulussa kaikista tulee hurjanhupsuja merirosvoja. Merirosvokoulussa on opettajana kapteeni Höpsäntöpsä ja hänen papukaijansa Moro! Merirosvokoulussa opetellaan ainakin kävelemään ankkua pitkin, ohjaamaan laivaa, tekemään laivatöitä etsimään aarteita.

Neljän merirosvo-oppitunnin esittelyt (liikkeet kirjoitettuina näkyville).

1. **oppitunti:** Merirosvogym: punnerrus ja dippi (penkki)
2. **oppitunti:** Merirosvolankku: kaksi erilaista lankkupitoa, esim. suora lankku ja kylkilankku
3. **oppitunti:** Puujalan kolkuttelu (= varpaille nousu yhdellä jalla) ja säikyttelykyykky (= hyppykyykky ja huuto)
4. **oppitunti:** Tähystys (= pystypunnerrus) ja myrskytasapaino (= vaaka yhdellä jalalla lapsi sylissä)

Kaikki merirosvot, jotka suorittavat kaikki oppitunnit, saavat hurjan merirosvopalkinnon. Eiköhän aloiteta merirosvokoulu!

Osallistujat valitsevat, mistä oppitunnista aloittavat. Kullakin oppitunnilla tehdään kahta liikettä vuorotellen 10 toistoa tai 10 sekunnin pito, minkä jälkeen liikettä vaihdetaan.

1. oppitunti (4 min)

Merirosvogym: punnerrus ja dippi (penkki)

Välitunti: vannelaivat (vanteet). Lapsi menee vanteen sisään ja aikuinen ohjaa venettä eteen- ja taaksepäin, sivuille, mutkille jne. Lapsi saa ohjata myös aikuista.

2. oppitunti (4 min)

Merirosvolankku: kaksi erilaista lankkupitoa,

Välitunti: Merirosvohieronta

3. oppitunti (4 min)

Puujalan kolkuttelu (= varpaille nousu yhdellä jalla)
ja säikyttelykyykky (= hyppykyykky ja huuto)

Välitunti: Aarteen metsästys (aarrearkku ja aarteet). Etsitään ja löydetään yhdessä aarrearkku aarteineen.

4. oppitunti (4 min)

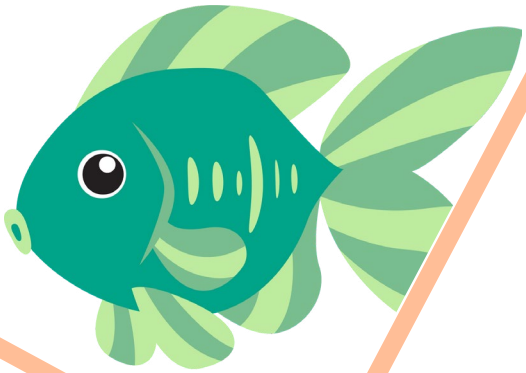
Tähystys (= pystypunnerrus) ja
myrskytasapaino (= vaaka yhdellä jalalla lapsi sylissä)

Välitunti: Lorupussi – Merirosvo laivasta astui / Siinä puuhassa varpaat kastui. / Työkaluina on lapio ja köysi. / Hei, nythän ne aarteen löysi! (lorupussi)

Hurjilla merirosvoilla jälki-istunto tarkoittaa jälki-liikuntoa!
Merirosvojen täytyy olla aktiivisia maalla, merellä ja laivassa.

Maa-Meri-Laiva (4 min) Päätetään yhdessä, missä sijainnit maalle, merelle ja laivalle. Maalla tehdään istumaannousua, merellä soutuliikettä ja laivassa pidetään ruorista kiinni kyykyssä seinään nojaten. Liikettä vaihdetaan ohjaajan huudosta.

Jäähdyttely, venyttely ja heipat (6 min)



Kalastaja

Tilassa meriaiheisia leluja ja jokaiselle oma treenipaikka.

Tänään opetellaan kalastamaan! Kuka kalastaa isoja kaloja? Kuka kalastaa pieniä kaloja? Kuka valaan tai hain?

Tänään edetään yhdessä ja harjoitellaan jokainen kalastamisessa tarvittava vaihe kunnolla.

Pitää olla varovainen, muuten kastuu!

Aloitetaan kalastuspäivä lämmittelyllä.

Lämmittely 5 min

Ensimmäiseksi täytyy opetella etsimään syöttejä, kuten matoja ja toukkia.

Jokaisessa vaiheessa tehdään kahta liikettä vuorotellen 10 toistoa tai 10 sekunnin pito, minkä jälkeen liikettä vaihdetaan.

1. liikkeet: mato (= mittarimato) ja toukka (= kyykkykävely) 4 min

Kun syötit on löydetty, voidaan astua veneeseen. Mutta hetkinen! Veneestä voi aina pudota, ja silloin sitä kastuu! (suihkepullot)

Vesi voi olla joskus pienille kalastajille vähän jännittävää, mutta tutustutaanpa veteen, niin ei tarvitse pelätä.

2. liikkeet: varpaiden kastelu (= hauiskääntö lapsi sylissä) ja käsipohjauinti (= lankku käsillä askeltaen)

Nyt kun vesikään ei ole enää pelottavaa, voidaan lähteä yhdessä soutamaan.

Välileikki: Kaksi on paatissa soutajaa / kaksi on paatissa soutajaa /
aallokko paattia keinuttaa / lähdetkö kanssani soutamaan?
(lauletaan tai runoillaan aikuisen kanssa kahdestaan tai koko porukalla)

Soutamisesta jää tyyneen vedenpintaan aina aaltoja. Isosti soutamisesta jää isoja aaltoja ja pienesti soutamisesta jää pieniä aaltoja.
Aallot keinuttavat pieniä kalastajia. Näissä aalloissa on hyvä keinua.

3. liikkeet: isot aallot (= bulgarialainen askelkyykky) ja
pienet aallot (= lantion nosto)

Onneksi myrskyn jälkeen on aina poutasää,
ja nyt voidaan vihdoin lähteä kokeilemaan verkkoja.

Lorupussi: Vedetään nuottaa, saadaan kaloja / kissalle kiiskiä,
koiralle kuoreita / pienet kalat myydään, isot kalat syyään / KOPS! Kala konttiin.

Mutta voi! Nuottaan on tarttunut hylje!
Sehän pitää mennä pelastamaan ja sitä varten täytyy uida!

4. liikkeet: hylje (= kylkilankku tai rutistus kyljellä) ja uinti
(= vatsamakuulla yläselännosto ja uintiliike)

Onneksi nuottaan oli tarttunut myös pienempiä kaloja.
Missäs kaikkialla niitä on?

Välileikki: Kalojen keräys konttiin (paperikalat)

Kun kalat on saatu nostettua veneeseen, on aika lähteä kotia kohti.
Mutta matkalla voi tulla myrsky.

Leikki: Varjolla tyyntä ja myrskyä (värivarjo)

Loppumatka kotirantaan tehdään tasaisissa laineissa.

Venyttely ja lopetus, lapsille onginta

Sirkustelijan tempputreeni

– rohkeutta, voimaa ja yhteistä hassuttelua

Sirkustelijan tempputreeni on Tarinatreenin energinen, monipuolinen ja leikillinen kokonaisuus, jossa yhdistyvät lihaskunto, kehonhallinta, tasapaino ja yhteinen ilo. Sirkusteema antaa ohjaajalle luvan heittäytyä, liioitella ja käyttää huumoria osana treeniä – samalla kun aikuinen tekee aidosti kuormittavaa ja kehittävää harjoittelua. Taaperolle sirkus on värikäs ja kutsuva maailma, jossa saa liikkua, koskea, kokeilla ja ihmetellä.

Sirkustreenien rakenne pohjautuu sirkusjunaan ja sen vaunuihin, jotka toimivat selkeinä tarinallisina ja toiminnallisina etappeina. Treeni etenee veturista kohti sirkustelttaa, ja jokainen vaunu edustaa erilaista liikunnallista sisältöä: temppuilevia eläimiä, pelleilyä, voimailua, leikkiä ja akrobatiaa. Tilan seinälle rakennettu junakuva auttaa sekä lasta että aikuista hahmottamaan kokonaisuuden ja ennakoimaan, mitä seuraavaksi tapahtuu. Vaunujen järjestystä voidaan muokata ryhmän tarpeiden, vireystilan ja käytettävissä olevan ajan mukaan.

Sirkustelijan tempputreenin voi kehystää usealla eri tarinalla. Treeni voi olla sirkusesitys yleisölle, sirkuskoulu, jossa harjoitellaan taitoja, tai työpäivä sirkuksessa, jossa tarvitaan monenlaisia fyysisiä valmiuksia. Tarinavaihtoehdot antavat ohjaajalle mahdollisuuden vaihdella tunnelmaa ja sanallista ohjausta ilman, että treenin perusrakenne muuttuu. Tämä tekee teemasta helposti toistettavan ja pitkäikäisen.

Välineistö on keskeinen osa sirkusteemaa. Käytössä on monenlaista sirkusrekvisiittaa, kuten huiveja, palloja, keppejä, hernepusseja, värivarjo sekä pehmoeläimiä. Välineet tukevat sekä aikuisen liikkeitä että lapsen omaehtoista leikkiä. Lapsi voi etsiä, lajitella, kuljettaa ja hoivata, kun aikuinen keskittyy liikkeisiin. Välineiden käyttö on avointa ja sovellettavaa – tärkeintä ei ole oikea suoritus, vaan yhteinen tekeminen ja kokeilemisen ilo.

Liikunnallisesti sirkustelijan tempputreeni on yksi Tarinatreenin monipuolisimmista kokonaisuuksista. Se sisältää sykettä nostavia osuuksia, lihaskuntoharjoittelua lapsen kanssa, tasapainoa ja akrobatiaa sekä rauhallisempia yhteisleikkejä. Aikuinen käyttää lasta usein lisäpainona, mikä tekee liikkeistä tehokkaita mutta samalla luontevia ja vuorovaikutteisia. Lapsi saa olla aktiivinen osallistuja, mutta myös tarkkailija silloin, kun oma kiinnostus suuntautuu leikkiin.

Sirkustelijan tempputreenin tavoitteena on vahvistaa aikuisen fyysistä kuntoa, mutta yhtä lailla tukea lapsen kehonhahmotusta, rohkeutta ja luottamusta yhteiseen tekemiseen. Treeni huipentuu yhteiseen sirkustelttaosuuteen ja rauhalliseen jäähdyttelyyn, jotka auttavat siirtymään aktiivisesta tekemisestä levolliseen lopetukseen. Sirkusteema sopii erityisen hyvin ohjaajille, jotka nauttivat eläytymisestä ja haluavat rakentaa treenejä, joissa liike ja leikki kulkevat käsi kädessä.

Sirkustelijan tempputreeni

Tilassa sirkusrekvisiittaa: pieni sirkusteltta, viirejä, legojunia, eläinpehmoleluja jne.

Tilan seinällä kuva junasta, jossa on veturi + vaunut (järjestystä voi vaihdella tilanteen mukaan).

1. **veturi**
2. **temppuilevat eläimet**
3. **pellekoulu**
4. **maailman vahvin**
5. **leikki**
6. **taitavat akrobaatit**
7. **sirkusteltta**

Vaihtoehtoisia tarinoita:

A. *Tervetuloa sirkukseen, hyvä yleisö! Sirkus on saapunut sirkusjunalla ja sirkusteltta on pystytetty. Tänään pääset tutustumaan hurjiin akrobaatteihin, maailman vahvimpaan minään ja hassuihin sirkuseläimiin! Oletteko valmiina?*

B. *Tervetuloa sirkuskouluun! Sirkusesityksen jälkeen sirkuksen henkilökunta on valmistautunut vetämään kaikille halukkaille sirkuskoulua. Tänään harjoitellaan vaativia sirkustaitoja. Tarvitaan ainakin rohkeutta, voimaa, tasapainoa ja pelleilytaitoja! Oletteko valmiita sirkuskouluun?*

C. *Tervetuloa töihin sirkukseen! Sirkusjuna on saapunut tänne _____, ja nyt tarvitaan teidän apuanne. Sirkuksessa työskentelyyn kuuluu monenlaisia tehtäviä, kuten voimailua, sirkuseläinten ruokintaa, sirkusvälineistä huolehtimista ja siivousta. Oletteko valmiina aloittamaan työpäivän sirkuksessa?*

1. veturi

Lämmittely ohjaajan omalla tyylillä, aloitus joka kerta samanlaisella lämmittelyllä

Kellotus: 5 min

Tarina jatkuu (valitaan kolme eri eläintä ja liikettä):

***A.** Nyt olemme valmiina aloittamaan. Upeat sirkuseläimet ovat valmiina aloittamaan omat esityksensä. Toivotetaan raikuvin aplodein tervetulleiksi _____, _____ ja _____!*

***B.** Sirkuksen suurimpia vetonauloja ovat hellyttävät sirkuseläimet. Eläinten kouluttaminen on hurjaa hommaa. Aloitetaan koulutus _____, _____ ja _____ kanssa.*

***C.** Sirkuksessa työskentelee ja esiintyy monenlaisia ihania eläimiä. Eläimistä täytyy pitää hyvää huolta. Niitä pitää hoitaa ja paijata, ja niille täytyy muistaa antaa sellaista ruokaa, mistä kukin eläin tykkää. Tänään hoidetaan _____, _____ ja _____.*

2. temppuilevat eläimet

HEVONEN: nelinkontin potku taakse (aasinpotku), hevosjuoksu = vuorikiipeilijä, sivulaukka

KOIRA: koiranpissatusliike

MURSU/HYLJE: kylkirutistus

KARHU: karhukävely

LEIJONA/TIIKERI: liikkuva possulankku

APINA: pystysoutu, neljällä raajalla juoksu

KILPIKONNA: venepito = kilvelleen kääntynyt konna

Mitä lapset voi tehdä?

a) eläinten ruokien (banaanit, juustot, kalat) etsimistä

b) ruokien lajittelu, esim. eriväriset pallot oman värin ämpäriin

c) eläinten kouluttaminen: pehmoeläinten hoitoa

Kellotus: 3 eläinliikettä 40 s/liike x 3 kierrosta = 6 min

Tarina jatkuu:

Nyt on eläinten aika mennä lepäämään.

Siirrytään me pelleilemään! Pellet ovat hassuja ja tärkeitä sirkustemppuilijoita, joilla on aina hauskaa. Pellet käyttävät pelleilytyössään erilaisia sirkusvälineitä, jotka ne yleensä unohtavat hujan hajan sinne tänne esityksensä jälkeen. Katsotaanpa, mitä välineitä pelleillä on ollut käytössä tänään

(valitaan kaksi eri välinettä ja liikettä).

3. pellekoulu

PALLOT

a) Aikuinen kyykkää ja poimii joka kerta lattialta pallon, noustessaan heittää sen ilmaan.

b) Jalkapalloa lapsen kanssa, aikuinen rapuasennossa

KEPPI

a) lapsi roikkuu kepistä, aikuinen nostaa (pystysoutu) lapsen ilmaan

b) istumaan nousu kädet edessä kepistä kiinni pitäen

HUIVIT

a) aikuinen heittää huivin ilmaan ja tekee punnerruksia/vatsalihasliikkeitä/lankkua jne. niin kauan, kunnes huivi osuu lattiaan (tai lapsi vie sen)

b) jongleeraus kolmella huivilla

HERNEPUSSIT

a) heittely, aikuinen seinäkyykyssä, lapsi saa liikkua

b) Lattia on laavaa – ei lasta lattialle! Pusseja lattialla (rajatussa tilassa), joita lapsi poimii sankoon aikuisen roikottaessa tätä eri tavoilla sylissään.

Kellotus: 2 välinettä tai liikettä, vapaa kellotus – saa kokeilla! Yhteensä 5 min.

Tarina jatkuu (valitaan kolme eri voimaliikettä lapsen kanssa):

A. *Sirkuksen voimakkaimmat taiturit pystyvät nostamaan melkein mitä vain. Maailman vahvimmat sirkusvoimailijat ovat valmiita esittelemään teille taitojaan. Kuka on kaikkein voimakkain, kenestä kruunataan maailman vahvin minä?*

B. *Sirkuskoulussa voima on valttia. Siirrytään kaikki yhdessä sirkusvoimailijoiden kanssa harjoittelemaan voimaliikkeitä. Tervetuloa sirkusgymille!*

C. *Sirkuksessa työskennellessä eksyy toisinaan sirkuksen kuntosalille, missä sirkusvoimailijat harjoittelevat isoja voimaliikkeitä. Kokeillaanpa perässä ja katsotaan, kuka on maailman vahvin minä!*

4. maailman vahvin: lihaskuntoliikkeitä lapsen kanssa

KYYKKY lapsi sylissä

ASKELKYYKKY lapsi sylissä

PUNNERRUS lapsi selässä

DIPPI lapsi sylissä

LANTIONNOSTO lapsi sylissä

VENEVATSAT lasta pompottaen tai kurkaten

PYSTYPUNNERRUS lasta roikottaen

HAUISKÄÄNTÖ lapsi lisäpainona

HYVÄÄ HUOMENTA lapsi sylissä

Kellotus: 3 voimaliikettä 40 s/liike x 3 kierrosta = 6 min

Tarina jatkuu:

Sirkuksessa jokainen päivä on yhtä suurta ja ihanaa leikkiä. Jotta sirkusesitys / sirkuskoulu / sirkustyöpäivä ei olisi ihan pelkkää voimaa ja taituruutta, on välillä hyvä pysähtyä leikkimään yhdessä. Pellet, akrobaatit, maailman vahvimmat minät ja kaikki sirkuseläimet tykkäävät leikkiä yhdessä (valitaan yksi leikki).

5. leikki

a) eläiminä liikkuen kulmasta kulmaan, esim. jänishyppy, karhukävely, laukka, matoryömintä

b) maa, meri, laiva eri variaatioilla esim. pelle, tirehtööri, apina

c) seuraa johtajaa junamuodostelmassa

d) hassutteluleikki: juostaan polvia nostellen, kurotellen, irvistellen, pyörien

e) hippa

Kellotus: 4 min.

Tarina jatkuu (valitaan kaksi akrobatialiikettä):

***A.** Seuraavana esiintymisvuorossa ovat taitavat akrobaatit!
Akrobatiatempuissa tarvitaan tasapainoa, notkeutta ja paljon rohkeutta.
Annetaan raikuvat aplodit sirkuksen taitaville akrobaateille!*

***B.** Seuraavaksi harjoitellaan akrobatiatemppuja.
Näissä tempuissa tarvitaan tasapainoa, notkeutta ja paljon rohkeutta.
Oletteko valmiita kokeilemaan akrobatiatemppuja?*

***C.** Sirkuksen taitavien akrobaattien matkassa on aina yhtä jännittävää.
Akrobaatit ovat menneet tälle päivälle jo nukkumaan, mutta mitäpä luulette,
uskaltaisimmeko kokeilla muutamaa akrobatiatemppua?*

6. taitavat akrobaatit

a) lentokone lapsen kanssa

b) vaakaharjoitukset lapsi sylissä

c) aikuisen selän päälle nousu

d) aikuisen raajojen päällä tasapainoilu (aikuinen nelinkontin)

e) lankku tai sivulankku, lapsi saa kiivetä ylitse

f) kieppi aikuista vasten

g) rapukävely lapsi sylissä

h) reppuselkään kiipeäminen

Kellotus: 2 liikettä, vapaa kellotus – saa kokeilla! Yhteensä 5 min.

Tarina jatkuu:

Hienosti temppuiltu! Kun sirkuspäivä on saatu päätökseen, on aika kasata sirkusteltta. Huomenna sirkus matkustaakin taas aivan toiseen paikkaan.

7. sirkusteltta

Aikuiset asettuvat pitämään värivarjon reunoista kiinni rinkiin. Valitaan yksi tai useampi liike tehtäväksi yhdessä.

a) yleisliike: aloitus seisten, lapset varjon alla. Suoritetaan yhdessä kyykky, lankku, kyykky, ylös.

b) istumaan: aloitus seisten, lapset varjon alla. Suoritetaan yhdessä istuminen, selinmakuu, istumaannousu, ylös seisomaan.

c) myrsky: aloitus päin makuulla, lapset (ja pallot) varjon päällä. Suoritetaan yhdessä ylävartalon nosto ja käsien heiluttelu, hidas palautus.

Kellotus: 5 min.

Tarina päättyy:

Kun sirkusteltta on saatu purettua, on aika käydä levolle.
Kiitos kaikille tästä päivästä. Taas yksi hieno päivä sirkuksessa on päättynyt.

Jäähdyttely ja venyttely ohjaajan omalla tyylillä

Kellotus: 5 min.

Lapsille: saippuakuplia, tarrojen liimailua, siivousta, värityskuvia

Supersankarin supertreeni

– supervoimia, seikkailuja ja yhteistä sankaruutta

Supersankaritreeni on Tarinatreenin vauhdikas ja mielikuvitusta ruokkiva kokonaisuus, jossa aikuiset ja taaperot pääsevät astumaan sankarien maailmaan. Supersankariteema tarjoaa rajattomasti mahdollisuuksia liikkeen, tarinan ja leikin yhdistämiseen – jokainen osallistuja saa olla omanlaisensa sankari, omilla supervoimillaan. Treenissä korostuvat erityisesti voima, nopeus, lentäminen ja näkymättömyys, mutta mukana on myös eläinliikkeitä, kulkuneuvoja ja temppuratoja, jotka tuovat vaihtelua ja yllätyksellisyyttä.

Tässä oppaassa supersankariteema on rakennettu siten, että **ensin esitellään liikeideat supervoimien mukaan ryhmiteltyinä**, ja vasta tämän jälkeen esitellään valmiita tarinakokonaisuuksia. Ajatuksena on, että ohjaaja tutustuu ensin liikepankkiin ja hahmottaa, millaisia fyysisiä sisältöjä supersankaritreeni voi pitää sisällään. Kutakin ohjauskertaa varten ohjaaja valitsee listalta itselleen ja ryhmälle sopivia liikkeitä tai käyttää liikekategorioita inspiraationa ja soveltaa niitä oman osaamisensa ja käytettävissä olevien välineiden mukaan.

Supersankaritreeni on suunniteltu siten, että aikuinen tekee treenin aikana aidosti kuormittavaa lihaskunto- ja sykettä nostavaa harjoittelua, usein lapsi lisäpainona tai liikkeeseen osallistuvana elementtinä. Lapsi ei ole sivustaseuraaja, vaan aktiivinen osa treeniä: välillä hän liikkuu aikuisen kanssa, välillä itsenäisesti leikkien, etsien, kuljettaen tai harjoitellen omia supertaitojaan. Tämä rakenne mahdollistaa sen, että treeni palvelee sekä aikuisen harjoittelutarpeita että lapsen luontaista tapaa liikkua ja toimia.

Tarinat antavat treenille merkityksen ja selkeän juonen: maailmaa uhkaa vaara, joku tarvitsee apua tai jokin on mennyt rikki – ja supersankarit kutsutaan paikalle. Liikkeet eivät ole irrallisia harjoitteita, vaan keinoja edetä tarinassa ja ratkaista eteen tulevia haasteita. Sama liike voi toimia eri tarinoissa eri supervoimana, ja tarinoita voi muokata vapaasti ryhmän iän, koon ja kiinnostuksen mukaan.

Supersankariteema on erityisen helposti muunneltava ja toistettava. Samoja liikkeitä voi käyttää useilla eri ohjauskerroilla vaihtamalla tarinaa, välineitä tai painotuksia. Tämä tekee kokonaisuudesta joustavan sekä ohjaajalle että osallistujille. Välineistö – kuten supersankariviitat, supervoimakortit, kulkuneuvolelut, pallot ja huivit – tukee tarinaa ja tarjoaa lapselle virikkeitä, mutta ei ole edellytys onnistuneelle treenille.

Supersankaritreeni huipentuu usein yhteiseen leikkiin tai rauhoittavaan loppuhetkeen, jossa sankarit saavat levätä ja palautua onnistuneen tehtävän jälkeen. Treenin päätteeksi maailma on pelastettu, tehtävä suoritettu ja sekä aikuinen että lapsi saavat hetken hengähtää yhdessä. Supersankaritreeni muistuttaa, että sankaruutta on monenlaista – joskus se on voimaa ja nopeutta, joskus lempeyttä, läsnäoloa ja yhdessä tekemistä.

Supersankaritreeniliikkeet valittaviksi

Lentäminen

- **Pystypunnerrus:** lapsi nostetaan ylös (tai kuminauha)
- **Pystysoutu:** lapsi roikkuu käsistä (tai kuminauha)
- **Sivuaskellus matalana:** lapsi vatsallaan sylissä (tai välineenä kuminauha reisien ympäri)
- **Sivukyykky (nostolla/kierrolla):** lapsi vatsallaan sylissä
- **Varpaille nousu:** lapsi mukana sylissä
- **Selällään lennätys:** aikuinen selällään, lapsi lennätettävänä
- **Kahvakuulailu**: lapsi toimii kahvakuulana

Voima

- **Hauiskääntö:** lapsi nostetaan navan korkeudelle (tai kuminauha)
- **Dippi:** lapsi istuu sylissä
- **Punnerrus (jotain vasten):** lapsi selän päällä
- **Ojentajapunnerrus:** lapsi selän päällä
- **Rintaprässi:** lapsi käsien päällä (tai kuminauha)
- **Askelkyykky:** lapsi istuu polvella
- **Hyppykyykky:** lapsi mukana hypyssä
- **Meritähtivatsat selällään:** lapsi vatsan päällä pötköttämässä
- **Istumaannousu läpyllä:** lapsi läpyttää

Näkymättömyys

- **Seinää vasten istuminen:** lapsi istuu sylissä
- **Sateenkaarijalat (suorien jalkojen nosto lattialla istuen):** jalan nosto lapsen yli
- **Lankku:** lapsi selän päällä
- **Selkäkeinu pysähdyksellä:** lapsi keinuu mukana ja nostetaan ylös
- **Vaaka paikallaan tai keinuen:** lapsi mukana sylissä (tai kuminauha)

Nopeus

- **Luisteluhyppy:** lapsi mukana sylissä
- **Polvennostojuoksu**
- **Saksaus**
- **Jalkojen heiluttelu kyljellään**
- **Vuorikiipeilijä**
- **Viivajuoksu**

Eläinten matkiminen

- **Lintukädet,** eli suorien käsien nopeat pyöritykset
- **Aasipotku taakse:** lapsi selän päällä (tai kuminauha)
- **Possu/kilpikonnalankku:** lapsi lattialla kutiteltavana tai selän päällä
- **Hyljerutistus kyljellä maaten:** lapsi lattialla kutiteltavana
- **Rapukävely:** lapsi mukana vatsan päällä
- **Gorillajuoksu**
- **Mittarimato:** lapsi kutiteltavana lattialla
- **Sammakkohyppy:** yhdessä lapsen kanssa tai lapsi kutiteltavana lattialla

Kulkuneuvot

- **Vene eli Russian twist:** lasta pomputetaan puolelta toisella
- **Polkupyörävatsat:** selinmakuu ja jalkojen pyöritys, lapsi vatsan päällä mukana
- **Silta** (hartiasilta tai pyörä): lapsi istuu vatsan pääll tai ryömii sillan alta
- **Juna:** kyykkykävely tai askelkyykyt rytmissä, lapsi sylissä tai jonossa mukana
- **Laiva:** leveä haara-asento ja rauhallinen painonsiirto puolelta toiselle, lapsi sylissä
- **Lentokone:** kyykky ja varpaille nousu ja lasku lapsi vatsallaan käsien päällä
- **Traktori:** hidas karhukävely, lapsi selässä lastina

ROTTAPAHIKSET

Tilassa kulkuneuvoleluja, supervoimakortit, muita leluja (palloja, hernepusseja tms.)

Lämmittely ja tervetuloa supersankaritreeniin! (kaikille osallistujille supersankari-viitta)

Tarina alkaa:

Nyt kun kevät/syksy/talvi/kesä on alkanut, oletteko te kuulleet omituista rapinaa? Oletteko huomanneet jotain outoa täällä kaupungissa? Onko juustot pysyneet kaapissa vai onko juustoa hävinnyt? Minäpä kuljin tuolla kaupungilla ja löysin sieltä tällaisen viestin:

Apua tarvitaan! Juustot on viety!

Meidän ja naapurinkin jääkaapista on joku kelmi vienyt juustoa. Näin ei voi jatkua, kuka voisi auttaa?

Terveisin nimimerkki ”juustottaa” (kortti)

Olisiko teistä auttamaan tässä ongelmassa?

Jotta supersankarit voivat lähteä auttamaan, pitää treenata NOPEUTTA ja VOIMAA (supervoimakortit)!

Huomaako joku jotain jälkiä rotista?

Joo! Täällähän on juustoja! (juustot) Lähdetäänpä keräämään niitä!

SUPERSANKARITREENI: NOPEUS JA VOIMA

Valitse taulukosta yhteensä neljä liikettä kategorioista nopeus ja voima.

Kellotus: 4 liikettä x 40 s/liike, minkä jälkeen 20 s tauot x 3 kierrosta
TAI 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta + tauko + 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta

Lapset: mukana liikkeissä tai juustojen etsimistä (juustot)

Tarina jatkuu:

Huhhuh, no nyt ollaan voimakkaita ja nopeita,
ja voidaan lähteä ottamaan rottia kiinni!

Tuolla ne menee! Niillä on rottamobiili *(rottamobiili liikkuu karkuun)****!***

Kyllä nyt on niin, että mekin tarvitaan joku kulkupeli *(kulkuneuvokortit).*
Mitäs kulkuneuvoja me tiedetään?

Mikä näistä voisi olla supersankarin kulkuneuvo?

KULKUNEUVOTREENI: maa, meri, laiva -leikki

Katso taulukosta kulkuneuvoliikkeet tai keksi omat. Määrittele tilassa kolme eri paikkaa, missä liikutaan milläkin välineellä, eli tehdään kyseistä liikettä. Ohjaaja huutaa kulkuneuvon nimen (esim. polkupyörä) jolloin kaikki treenaavat kyseistä liikettä ohjatussa paikassa. Loppua kohti voi nopeuttaa huutojen väliä.

Kellotus: yhteensä noin 10 minuuttia

Lapset: mukana liikkeissä tai leikkimässä kulkuneuvoleluilla (lelut)

Tarina jatkuu:

No nyt lähdetään ja otetaan rottapahikset kiinni *(rottapahiskortit)****!***

LOPPULEIKKI:

Ota rottapahiskortti käteesi ja mene salin nurkkaan, osallistujat vastakkaiseen nurkkaan. Keksi, millä tavoilla rottapahista lähestytään (esim. lentäen, hyppien, kontaten, kierien, ryömien, kuperkeikoilla, juosten, nauraen, varpaillaan, kantapäillä jne.). Lapset JA aikuiset liikkuvat kohti pahista. Vaihda toiseen nurkkaan ja toista.

Kellotus: noin 5 minuuttia

Tarina päättyy:

No nyt rottapahikset on saatu kiinni (rottapahiskortit). Hieno juttu! Nyt me voidaankin yhdessä istua alas ja rauhoittua, jotta kaikilla on mukava olla, eikä kenenkään tarvitse enää näpistellä juustoa.

Loppuverryttely ja venyttely **(saippuakuplat)**

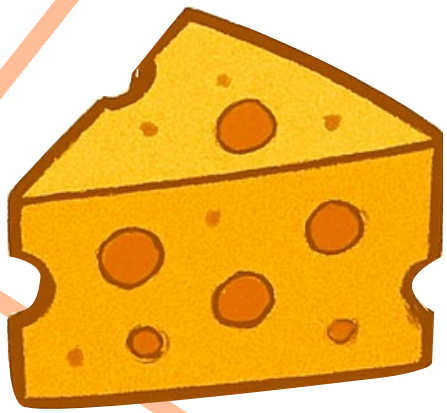
Kiitos kaikille supersankareille, kun olitte mukana jahtaamassa rottapahiksia. Nyt on taas päivä pelastettu!

Materiaalit:

- viestikortti
- supervoimakortit
- juustot (+ teippi/sinitarra)
- rottamobiili-kortti
- kulkuneuvokortit
- rottapahikset -kortit

Lisäksi:

- supersankariviitat (riepu tai huivi)
- kulkuneuvolelut
- saippuakuplat
- patjat tai alustat
- kello tai appi ajanottoon
- musiikki



Kissa puussa

Tilassa eläinleluja, supervoimakortit, muita leluja (palloja, hernepusseja tms.), Misse-kissa

Lämmittely ja tervetuloa supersankaritreeniin! (kaikille osallistujille supersankari-viitta?)

Tarina alkaa:

Tänään tarvitaan supersankarin apua hyvin tärkeässä asiassa. Nimittäin Makkosten kissa Misse *(pehmolelu tai kortti)* ***on kiivennyt puuhun, eikä se uskalla tulla sieltä itse alas! Autetaanko Makkosia saamaan Misse takaisin alas?***

Jotta supersankari uskaltaa lähteä pelastamaan Misse-kissaa korkeasta puusta, sen tulee harjoitella supervoimistaan lentämistä (supervoimakortit).

SUPERSANKARITREENI: LENTÄMINEN

Valitse taulukosta yhteensä neljä liikettä kategoriasta lentäminen.

Kellotus: 4 liikettä x 40 s/liike, minkä jälkeen 20 s tauot x 3 kierrosta
TAI 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta + tauko + 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta

Lapset: mukana liikkeissä tai silkkihuivien lennättämistä (huivit)

Tarina jatkuu:

Hienosti tehty, supersankarit!
Nyt voidaan lähteä matkaan kohti puuta, joss Misse odottaa peloissaan.

Hei mutta katsokaapas! Makkosilla on paljon muitakin eläimiä!
Ihan niin kuin eläintarhassa!

Muut eläimet haluavat opettaa supersankareille,
kuinka liikutaan kuin eläimet.

ELÄINTREENI

Valitse taulukosta yhteensä neljä liikettä kategoriasta eläinten matkiminen.

Kellotus: 4 liikettä x 40 s/liike, minkä jälkeen 20 s tauot x 3 kierrosta
TAI 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta + tauko + 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta

Lapset: mukana liikkeissä tai eläinten ruokkimista (hernepusseja ämpäreihin tai vanteen sisään)

Tarina jatkuu:

Vau mitä eläinliikkeitä! Nyt supersankari osaa liikkua kuin possu/apina/hylje! Nyt on aika kokeilla kiivetä puuhun Misse-kissan luokse.

KIIPEÄMIS- JA ROIKUNTAHARJOITUKSIA

Lapsisankarit kiipeävät aikuissankaria pitkin. Aikuinen nelinkontin, askelkyykyssä, selällään, seisten. Kokeillaan roikkumisia ja kiipeämisiä.

Haastetta saa, jos puu (=aikuinen) seisoo yhdellä jalalla (muista vaihtaa välillä jalkaa), nostaa lasta korkealle ilmaan tai käy lankkuasentoon.

Kellotus: noin 5 minuuttia

Tarina päättyy:

Hienoa työtä, supersankarit! Misse-kissa uskaltautui tulemaan alas ja nyt on hyvä rauhoittua ja rentoutua. Silitellään kissaa ja levätään vähän. Osaako supersankarit kehrätä? (musiikki)

Loppuverryttely ja venyttely (saippuakuplat)

Materiaalit:

- Misse-kissa (kortti tai pehmo)
- supervoimakortit

Lisäksi:

- supersankariviitat (riepu tai huivi)
- eläinleluja tai muita leluja
- huivit tai muut lennätettävät
- hernepussit ja ämpärit / vanteet
- saippuakuplat
- patjat tai alustat
- kello tai appi ajanottoon
- musiikki

Värirakeita

Tilassa palloja, supervoimakortit, muita leluja (kulkuneuvot, hernepusseja tms.)

Lämmittely ja tervetuloa supersankaritreeniin! (kaikille osallistujille supersankariviitta?)

Tarina alkaa:

Nyt tarvitaan supersankarin apua! Maahan on nimittäin satanut valtavia eri värisiä rakeita *(palloja)****, jotka on rikkoneet monia tavaroita.***

Ou nou! Supersankaria tarvitaan korjaamaan kaikki tavarat, ja siihen tarvitaan voimaa (kortti).

SUPERSANKARITREENI: VOIMA

Valitse taulukosta yhteensä neljä liikettä kategoriasta voima.

Kellotus: 4 liikettä x 40 s/liike, minkä jälkeen 20 s tauot x 3 kierrosta
TAI 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta + tauko + 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta

Lapset: mukana liikkeissä tai meteoreilla leikkimistä (pallot)

Tarina jatkuu:

Hienosti tehty, supersankarit! Nyt hakemaan täältä jokaiselle työkalu *(tikut)****, jolla voidaan korjata värirakeiden tekemää vahinkoa. Etsitäänpä tavaroita*** *(kortit)****, jotka ovat menneet rikki.*** *(tavarat on kiinnitetty sen verran ylös, että aikuissankarin pitää nostaa lapsisankaria korjaamaan tavarat)*

Hienosti tehty, supersankarit! Nyt päästäänkin kiertämään kaupunkia, kun rikkinäiset tavarat on korjattu. Millä kulkuvälineellä *(kortit)* ***haluaisitte lähteä kulkemaan?***

KULKUNEUVOTREENI: maa, meri, laiva -leikki

Katso taulukosta kulkuneuvoliikkeet tai keksi omat. Määrittele tilassa kolme eri paikkaa, missä liikutaan milläkin välineellä, eli tehdään kyseistä liikettä. Ohjaaja huutaa kulkuneuvon nimen (esim. polkupyörä) jolloin kaikki treenaavat kyseistä liikettä ohjatussa paikassa. Loppua kohti voi nopeuttaa huutojen väliä.

Kellotus: yhteensä noin 10 minuuttia

Lapset: mukana liikkeissä tai leikkimässä kulkuneuvoleluilla tai palloilla (lelut)

Tarina jatkuu:

Tästä tulikin hieno päivä puhtaassa kaupungissa!

Nyt supersankarien tulisi enää kerätä kaikki värirakeet ja pompauttaa ne yhdessä takaisin taivaalle.

VÄRIVARJOBURPEE (värivarjo):

Kerätään kaikki pallot värivarjon päälle. Tehdään yhdessä yleisliikettä (kyykkyyn, lankkuun, takaisin kyykkyyn ja ylös) varjon kanssa.

Kellotus: noin 5 minuuttia

Lapset: varjon alle piiloon tai keräämään pois pomppineita palloja

Tarina päättyy:

Kiitos kaikille supersankareille. Löysitkö sieltä suosikki värirakeen? Ota sellainen (tai pari) mukaasi, ja aikuissankari voi pyöritellä ja hieroa lapsisankaria värirakeella (musiikkia).

Noin onnistuttiin pelastamaan tämäkin päivä. Kiitos kaikille supersankareille.

Jäähdyttely ja venyttely

Lapset keräävät pallot yhteen TAI menevät pötkölleen värivarjon päälle suosikkivärinsä päälle (varjo voi olla mukana venyttelyssä rauhallisin liikkein).

Materiaalit:

- supervoimakortit
- rikkinäiset asiat -kortit
- kulkupelikortit

Lisäksi:

- supersankariviitat (riepu tai huivi)
- pallot
- työkalut = tikut
- kulkuneuvolelut
- saippuakuplat
- värivarjo
- patjat tai alustat
- kello tai appi ajanottoon
- musiikki

Kaverit hukassa

Tilassa on monenlaisia tavaroita: leluja, palikoita, kankaita, vanteita jne.

Lämmittely ja tervetuloa supersankaritreeniin! (kaikille osallistujille supersankariviitta)

Tarina alkaa:

Oli kaunis aurinkoinen päivä. Sinä-supersankari herää aamuun ja tekee tavalliset aamutoimet *(aamutoimikortit).* ***Hän tervehtii aurinkoa, harjaa hampaansa ja syö ison aamupalavoileivän. Sitten hän lähtee ulos leikkimään muiden supersankarien kanssa. Mutta voi! Ketään ei näy missään! Minne kaikki ovat kadonneet? Lähdetäänkö yhdessä etsimään muita supersankareita?***

SUPERSANKARITREENI: VOIMA, NÄKYMÄTTÖMYYS, LENTÄMINEN

Valitse taulukosta yhteensä neljä liikettä kategorioista voima, lentäminen ja näkymättömyys.

Kellotus: 4 liikettä x 40 s/liike, minkä jälkeen 20 s tauot x 3 kierrosta
TAI 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta + tauko + 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta

Lapset: mukana liikkeissä tai omien supertaitojen harjoittelu, esim. hyppynarun päällä tasapainoilu, loikat kiveltä kivelle, tarkkuusheitto, takaperin kävely, kurottelu, kantapääkävely

Tarina jatkuu:

Kun supersankari on treenannut supervoimansa äärimmilleen hän lähtee rohkeasti kaupungille etsimään supersankariystäviään. Mutta nyt pitää olla varovainen, sillä supersankarille voi koska tahansa tulla vastaan vaaroja ja esteitä.

TEMPPURATA:

Rakentakaa yhdessä aikuisten ja lasten kanssa käytettävissä olevista välineistä temppurata. Radalla voi olla ainakin:

- kuperkeikkasuora
- ylitys ja alitus
- takaperinkävely/juoksupiste
- ryömintä
- heittopiste
- tasapainoilua

Aikuiset voivat suorittaa temppurataa järjestyksessä liike kerrallaan, lapset saavat ottaa vapauksia. Tarkoitus on tehdä sellainen rata, missä aikuinenkin joutuu haastamaan liikkumistaan, hikoilemaan, varaamaan painoa käsilleen jne.

Kellotus: 10 min. Radan loppupuolella radalta löytyvät supersankarikaverit (pienet supersankarikortit)

Tarina jatkuu:

Sinä-supersankari on iloinen, koska on vihdoin löytänyt kaikki kaverinsa kaupungilta! Jippii! Supersankareiden työt on nyt tältä päivältä tehty, ja he pitävät yhdessä suuret juhlat suuressa teltassa.

VÄRIVARJOBURPEE (värivarjo):

Tehdään yhdessä yleisliikettä (kyykkyyn, lankkuun, takaisin kyykkyyn ja ylös) värivarjon kanssa.

Kellotus: noin 5 minuuttia

Lapset: varjon alle piiloon

Tarina päättyy:

Supersankarit juhlivat niin pitkään, että on aika käydä nukkumaan. Kiitos kaikille supersankareille, taas on maailma pelastettu.

Loppuverryttely ja venyttely (saippuakuplat)

Materiaalit:

- supervoimakortit
- pienet supersankarit -kortit
- aamutoimikortit

Lisäksi:

- supersankariviitat (riepu tai huivi)
- liikuntavälineitä temppurataa varten: kankaat, vanteet, ämpärit ja hernepussit, hyppynarut, patjat, palikat, kivet, pallot jne.
- värivarjo
- patjat tai alustat
- kello tai appi ajanottoon
- musiikki

Pyörremyrsky

Tilassa kulkuneuvoleluja, supervoimakortit, muita leluja (palloja, hernepusseja tms.)

Lämmittely ja tervetuloa supersankaritreeniin! (kaikille osallistujille supersankariviitta)

Tarina alkaa:

Tänään supersankari herää tärkeään tehtävään.
Meidän kaupunkia kohti on nimittäin tulossa pyörremyrsky!
Nyt on tärkeää varoittaa kaikkia, ja ehkä supersankaria tarvitaan myös pelastushommiin. Oletteko valmiita auttamaan? Ennen kuin lähdetään kertomaan kaikille, treenataan hieman supersankarivoimia.

SUPERSANKARITREENI: VOIMA, NOPEUS, LENTÄMINEN

Valitse taulukosta yhteensä neljä liikettä kategorioista voima, lentäminen ja nopeus.

Kellotus: 4 liikettä x 40 s/liike, minkä jälkeen 20 s tauot x 3 kierrosta
TAI 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta + tauko + 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta

Lapset: mukana liikkeissä tai omien supertaitojen harjoittelu, esim. hyppynarun päällä tasapainoilu, loikat kiveltä kivelle, tarkkuusheitto, takaperin kävely, kurottelu, kantapääkävely

Tarina:

Nyt Supersankari on valmis lähtöön! Meidän pitää mennä ensiksi kertomaan kaikille, että pyörremyrsky on tulossa. Enää pitää valita kulkuväline – millä välineellä supersankari voisi lähteä liikkeelle
(kulkuneuvokortit)

KULKUNEUVOTREENI: maa, meri, laiva -leikki

Katso taulukosta kulkuneuvoliikkeet tai keksi omat. Määrittele tilassa kolme eri paikkaa, missä liikutaan milläkin välineellä, eli tehdään kyseistä liikettä. Ohjaaja huutaa kulkuneuvon nimen (esim. polkupyörä) jolloin kaikki treenaavat kyseistä liikettä ohjatussa paikassa. Loppua kohti voi nopeuttaa huutojen väliä.

Kellotus: yhteensä noin 10 minuuttia

Lapset: mukana liikkeissä tai leikkimässä kulkuneuvoleluilla (lelut)

Tarina jatkuu:

Käydään kertomassa kaikille että pyörremyrsky tulee
(pyörremyrskymusiikkia).

Vanneveneleikki: aikuinen ja lapsi menevät saman vanteen sisään ja aikuinen ohjaa venettä tilassa nopeasti, hitaasti, eteenpäin, taaksepäin, mutkille, suoraan jne.

PYÖRREMYRSKYTREENI:

Ohjaajalla on kuvakortit ”pyörremyrsky, hyökyaalto, hai”. Ohjaaja näyttää vuorotellen kortteja ja huutaa kortin nimen.

Pyörremyrsky-kortti: aikuinen nappaa lapsen syliin ja pyörittää (muista vaihtaa välillä suuntaa, ja pyöriä voi myös esim. maassa kierien, polvillaan, piruetein, kyykyssä)

Hyökyaalto-kortti: aikuinen nostaa lapsen suorille käsille ilmaan seisten tai selin makuulta

Hai: lapsi napataan turvaan ja halataan ja pussataan

Kellotus: 5 min.

Tarina päättyy:

Onneksi kaikki saivat ajoissa kuulla pyörremyrskyistä ja hyökyaalloista, ja ehtivät kotiin turvaan. Kiitos supersankari! Nyt on taas päivä pelastettu. Päivän päätteeksi supersankari pötkähtää veneeseen (vanteet) kellumaan.

Silitellään hetki (huivit tai siveltimet).

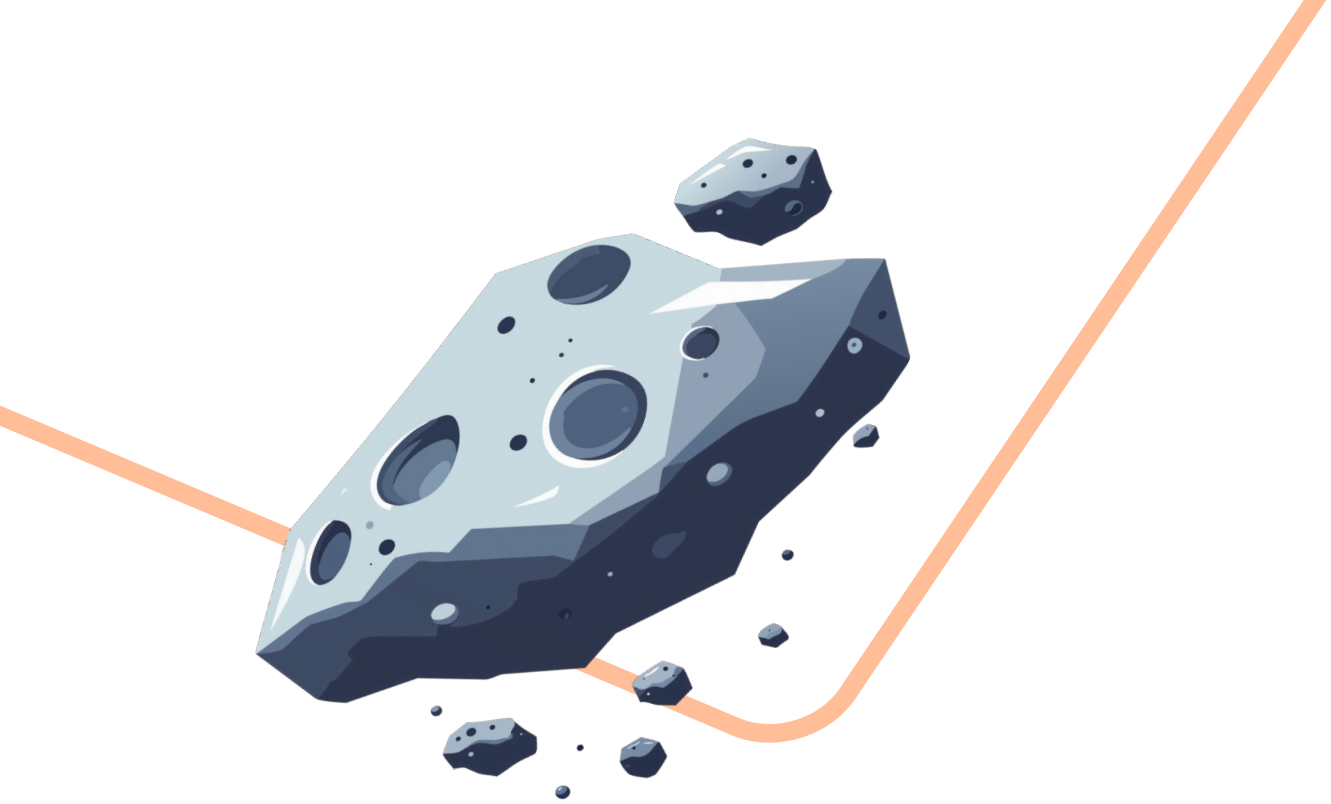
Loppuverryttely ja venyttely (saippuakuplat)

Materiaalit:

- supervoimakortit
- kulkupelikortit
- pyörremyrsky, hyökyaalto, hai -kortit

Lisäksi:

- supersankariviitat (riepu tai huivi)
- vanteet
- huivit tai siveltimet
- patjat tai alustat
- kello tai appi ajanottoon
- saippuakuplat
- musiikki



Meteoriittiparvi

Tilassa on monenlaisia tavaroita: leluja, palikoita, kankaita, vanteita jne.

Lämmittely ja tervetuloa supersankaritreeniin! (kaikille osallistujille supersankari-viitta)

Tarina:

Oli kaunis aurinkoinen päivä. Sinä-supersankari herää aamuun ja tekee tavalliset aamutoimet *(aamutoimikortit).* ***Hän tervehtii aurinkoa, harjaa hampaansa ja syö ison aamupalavoileivän. Sitten hän lähtee ulos leikkimään muiden supersankarien kanssa. Supersankari tervehtii aurinkoa vielä kerran ja huomaa, että maata kohti lentää pieniä pisteitä. Voi ei! Ne ovat meteoriitteja! Nyt tarvitaankin supersankaria – oletko sinä valmis auttamaan? Aluksi on harjoiteltava supervoimia!***

SUPERSANKARITREENI: NOPEUS, LENTÄMINEN

Valitse taulukosta yhteensä neljä liikettä kategorioista lentäminen ja nopeus.

Kellotus: 4 liikettä x 40 s/liike, minkä jälkeen 20 s tauot x 3 kierrosta
TAI 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta + tauko + 2 liikettä 40s/liike x 3 kierrosta

Lapset: mukana liikkeissä tai omien supertaitojen harjoittelu, esim. hyppynarun päällä tasapainoilu, loikat kiveltä kivelle, tarkkuusheitto, takaperin kävely, kurottelu, kantapääkävely

Tarina:

Meteoriittiparvi lähestyy, ja nyt on aika lähteä kertomaan siitä kaikille. Supersankari lähtee etsimään supersankarikavereitaan. Ehkäpä yhdessä voimme pompauttaa meteoriitit takaisin maata kiertävälle radalle!

TEMPPURATA:

Rakentakaa yhdessä aikuisten ja lasten kanssa käytettävissä olevista välineistä temppurata. Radalla voi olla ainakin:

- kuperkeikkasuora
- ylitys ja alitus
- takaperinkävely/juoksupiste
- ryömintä
- heittopiste
- tasapainoilua

Aikuiset voivat suorittaa temppurataa järjestyksessä liike kerrallaan, lapset saavat ottaa vapauksia. Tarkoitus on tehdä sellainen rata, missä aikuinenkin joutuu haastamaan liikkumistaan, hikoilemaan, varaamaan painoa käsilleen jne.

Kellotus: 10 min. Radan loppupuolella radalta löytyvät supersankarikaverit (pienet supersankarikortit)

Tarina:

Onneksi kaverit löytyivät! Yhdessä supersankarit ovat varmasti vahvempia ja nokkelampia. Supersankarit levittävät suuren suuren kankaan, jolla meteoriittiparvi voidaan pompauttaa takaisin avaruuteen.

VÄRIVARJOBURPEE (värivarjo ja pallot):

Kerätään kaikki pallot värivarjon päälle. Tehdään yhdessä yleisliikettä (kyykkyyn, lankkuun, takaisin kyykkyyn ja ylös) varjon kanssa.

Kellotus: noin 5 minuuttia

Lapset: varjon alle piiloon tai keräämään pois pomppineita palloja

Tarina päättyy:

Kiitos kaikille supersankareille. Nyt on taas maailma pelastettu! Löysitkö sieltä suosikkimeteoriitin? Ota sellainen (tai pari) mukaasi, ja aikuissankari voi pyöritellä ja hieroa lapsisankaria meteoriitilla (musiikkia).

Noin onnistuttiin pelastamaan tämäkin päivä.
Kiitos kaikille supersankareille.

Lapset keräävät pallot yhteen TAI menevät pötkölleen värivarjon päälle suosikkivärinsä päälle (varjo voi olla mukana venyttelyssä rauhallisin liikkein).

Loppuverryttely ja venyttely

Materiaalit:

- supervoimakortit
- aamutoimikortit

Lisäksi:

- supersankariviitat (riepu tai huivi)
- erilaisia välineitä temppurataa varten:
  palikoita, vanteita, hyppynaruja, kankaita jne.
- värivarjo
- pallot
- patjat tai alustat
- kello tai appi ajanottoon
- saippuakuplat
- musiikki

Viidakkoseikkailijan treeni

– rohkeutta, liikettä ja tutkimusretkiä

Viidakkoseikkailijan treeni vie aikuiset ja lapset keskelle vehreää, villiä ja mielikuvituksellista viidakkoa, jossa jokainen askel on uusi seikkailu. Treenin maailmassa kohdataan erilaisia viidakon eläimiä, liikutaan maan tasalla, kiivetään korkealle, tasapainoillaan, ryömitään ja välillä pysähdytään lepäämään veden äärelle. Viidakkoteema tarjoaa luonnollisen ja lapselle helposti lähestyttävän kehyksen monipuoliselle liikkumiselle, jossa keho ja mielikuvitus toimivat yhdessä.

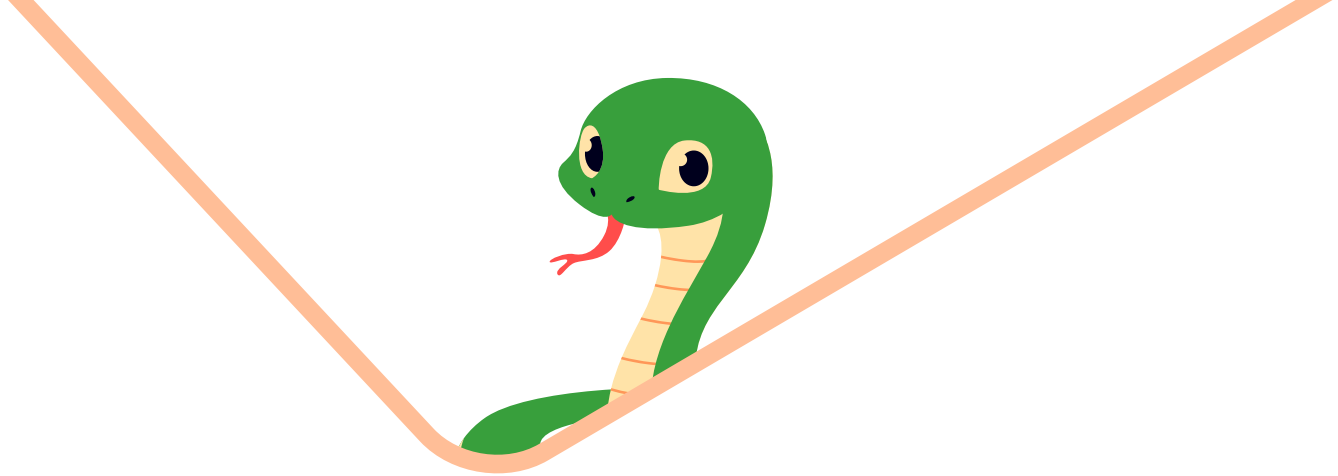
Oppaassa esitellään liikeideoita ja toiminnallisia elementtejä, ja niiden jälkeen erilaisia tarinavaihtoehtoja, joiden avulla liikkeet voidaan sitoa yhtenäiseksi seikkailuksi. Ohjaaja ei ole sidottu yhteen valmiiseen kokonaisuuteen, vaan voi valita kullekin ohjauskerralle sopivat liikkeet, yhdistellä niitä vapaasti ja muokata tarinaa ryhmän iän, koon, vireystilan ja käytettävissä olevan tilan mukaan.

Viidakkoseikkailijan treenissä aikuinen tekee fyysisesti kuormittavaa harjoittelua, ja lapsi on aktiivisesti mukana liikkeessä. Osa liikkeistä tehdään yhdessä niin, että lapsi toimii lisäpainona tai vastuksena, ja osa liikkeistä on lapselle itselleen toiminnallisia tehtäviä: ryömimistä, juoksemista, tasapainoilua, etsimistä ja eläinten matkimista. Tämä rakenne mahdollistaa sen, että treeni tukee aikuisen lihaskuntoa ja kestävyyttä samalla, kun lapsi saa liikkua omalle kehitystasolleen luontaisella tavalla.

Tarina on viidakkoseikkailijan treenissä keskeinen motivaattori: miksi ryömitään, miksi kiivetään, miksi ollaan hiljaa tai miksi tarvitaan voimaa. Sama liike voi saada eri merkityksen eri tarinoissa – joskus ollaan etsimässä aarretta, joskus tutustumassa eläimiin, joskus selviytymässä haastavasta matkasta. Tarinan avulla liikkeet nivoutuvat yhteen ja treeni etenee loogisesti vaiheesta toiseen.

Viidakkoteema tukee myös tilan ja välineiden hyödyntämistä. Kankaat, huivit, tunnelit, pallot, kuminauhat ja pehmolelut muuttuvat viidakon maastoksi, eläimiksi, liaaneiksi ja vesialueiksi. Välineet rikastavat treeniä, mutta eivät ole välttämättömiä – tärkeintä on ohjaajan heittäytyminen tarinaan ja kyky soveltaa liikkeitä tilanteen mukaan.

Viidakkoseikkailijan treeni päättyy usein rauhoittavaan hetkeen: seikkailu on ohi, eläimet käyvät levolle ja seikkailija saa hengähtää. Rentoutus, jäähdyttely ja yhteinen rauhallinen tekeminen auttavat palautumaan ja antavat treenille selkeän lopun. Viidakkoseikkailijan treeni muistuttaa, että liikkuminen voi olla tutkimusretki, jossa jokainen matka on erilainen – ja jokainen osallistuja on tärkeä osa seikkailua.



Viidakkoseikkailija

Tilassa viidakkoeläimiä (pehmoleluja tai kortteja), viheralue (kasveja, kankaita) ja vesialue (kangas) ja liaanit (jumppakuminaudat).

Lämmittely yhdessä lapsen kanssa

Tarina alkaa:

Tämä on tarina pienestä / suuresta seikkailijasta. Seikkailija oli peloton ja urhea, ja janosi aina vaan jännittävämpiä retkiä ja seikkailuja. Pieni seikkailija lähti viidakkoon tutustumaan erilaisiin eläimiin. Hän halusi oppia liikkumaan ja puhumaan niin kuin kaikki ne eläimet, joita hän oli nähnyt satukirjoissaan. Eikä hän pelännyt ketään eikä mitään!

Ensimmäiseksi pieni seikkailija löysi eläimiä, jotka liikkuvat maata pitkin. Voisikohan aarre olla piilotettu koloon tai onkaloon?

1. **Mittarimato / käärme** (lapsille tunneli): suorilta jaloilta käsillä kävely lankkuun (+ojentajapunnerrus) ja takaisin jalkojen luo
2. **Kilpikonna selällään:** venepito

Mutta voi! Aarretta ei löytynyt. Mutta kilpikonna kertoi nähneensä, kuinka aarretta oli kannettu korkealle puuhun. Seuraavaksi pieni seikkailija kohtasi eläimiä, jotka viihtyvät korkealla ja näkevät puihin. Voisiko aarre olla kätketty puuhun?

1. **Apinaroikunta** (kuminauhalla tai lapsi lisäpainona): pystysoutu
2. **Kirahvi** (kuminauhalla tai lapsi lisäpainona): pystypunnerrus

Voi pahus! Aarretta ei löytynyt puustakaan. Kirahvi oli sitä mieltä, että suuren aarteen kantamiseen tarvitaan voimaa, ja siinä olisivat parhaita vahvat ja suuret eläimet. Seuraavaksi pieni seikkailija lähti kysymään viidakon isoimmilta eläimiltä apua. Ehkä he ovat nähneet aarteen?

1. **Norsukävely** (kuminauhalla tai lapsi lisäpainona): kävely kyykyssä
2. **Gorillajuoksu**: juoksu neljällä raajalla

Löytyikö aarre? Norsulla on viidakon tarkin muisti, ja hän kertoi, että aarre olisi kätketty juomapaikalle. Missähän sellainen juomapaikka on? Täällä on vettä ja vesieläimiä, ehkä he osaavat auttaa!

1. **Lisko:** lankkupito paikallaan, askeltaen tai liikkuen eteen- ja taaksepäin (pallomeripallot ruuaksi)
2. **Meritähtivatsat:** selinmakuulta vastakkaisen käden ja jalan kurotus

Löytyykö rantavedestä aarre? Täällä se on!
Huomaatko mitä siellä on sisällä?
Se on peili ja peilistä näkyy sinä - sinä olet aarre!

Jäähdyttely ja venyttely + saippuakuplien puhaltelua

Tarvitaan:

- pehmolelut
- pallomeripallot
- värivajo
- tunneli
- musiikkilista
- kuminauhat = liaanit
- musalista
- Aarre (laatikko jossa peilejä ja saippuakuplia)

Kellotus:

5 min lämmittely

4 x 2 liikkeen yhdistelmä, 40s/liike x 3 kierrosta

5 min jäähdyttely ja venyttely

Leijonametsästys

Tilassa lapsia varten viidakkoeläimiä (pehmoleluja tai kortteja), kiviä joita pitkin hyppiä, vanteita joista mennä läpi, pikkuisia paperibanaaneja kerättäväksi, kankaita, suihkepulloja jne.

Lämmittely yhdessä lapsen kanssa

Tarina alkaa:

Tämä on tarina pienestä / suuresta seikkailijasta, joka halusi metsästää leijonan! Hän tahtoi saada kiinni suuren suuren leijonan, eikä pelännyt ollenkaan. Vaikka matkalla tuli vastaan monenlaisia haasteita, hän ei pelännyt ketään eikä mitään! Oletteko valmiita leijonanmetsästykseen?

Lauletaan: *Leijonaa mä metsästän, tahdon saada suuren, enkä pelkää ollenkaan*
Edessä on ruohikko, pitkä viiltävä ruohikko! Sitä ei voi ylittää, sitä ei voi alittaa, sitä ei voi kiertää - täytyy mennä lävitse!

Ruohikko: saksihyppy TAI kyykky ja pystypunnerrus, eli tähystys ruohikon yli lapsi käsissä

Lauletaan: *Leijonaa mä metsästän, tahdon saada suuren, enkä pelkää ollenkaan*
Edessä on aavikko, kuiva tuulinen aavikko! Sitä ei voi ylittää, sitä ei voi alittaa, sitä ei voi kiertää - täytyy mennä lävitse!

Aavikko: mittarimato TAI ryömintä, eli matalana tuulen alla kulkeminen

Lauletaan: *Leijonaa mä metsästän, tahdon saada suuren, enkä pelkää ollenkaan*
Edessä on suo, märkä upottava suo! Sitä ei voi ylittää, sitä ei voi alittaa, sitä ei voi kiertää - täytyy mennä lävitse!

Suo: askelkyykky etenemällä (lapsi sylissä), eli suokävely

Lauletaan: *Leijonaa mä metsästän, tahdon saada suuren, enkä pelkää ollenkaan*
Edessä on joki, kylmä syvä joki! Sitä ei voi ylittää, sitä ei voi alittaa, sitä ei voi kiertää - täytyy mennä siltaa myöten!

Silta: lankkupito tai hartiasilta

Lauletaan: *Leijonaa mä metsästän, tahdon saada suuren, enkä pelkää ollenkaan*
Edessä on jäätikkö, liukas kiiltävä jäätikkö! Sitä ei voi ylittää, sitä ei voi alittaa, sitä ei voi kiertää - täytyy mennä lävitse!

Jäätikkö: luisteluhyppy hypäten tai askeltaen ja kyykäten

Lauletaan: *Leijonaa mä metsästän, tahdon saada suuren, enkä pelkää ollenkaan*
Edessä on metsä, oikea taikametsä! Sitä ei voi ylittää, sitä ei voi alittaa, sitä ei voi kiertää - täytyy mennä lävitse!

Taikametsässä leikitään ohjaajan valitsemalla tavalla. Esim. seuraa johtajaa, tanssitaan eri tasoissa, matkitaan eläimiä tms. Lopuksi käydään ottamassa vesihörppy.

Lauletaan: *Leijonaa mä metsästän, tahdon saada suuren, enkä pelkää ollenkaan*
Edessä on meri, suuri valtameri! Sitä ei voi ylittää, sitä ei voi alittaa, sitä ei voi kiertää - täytyy mennä lävitse!

Meri: Russian twist, eli lattialla istuen takanojassa soudetaan puolelta toiselle

Lauletaan: *Leijonaa mä metsästän, tahdon saada suuren, enkä pelkää ollenkaan*
Edessä on vuori, suuri korkea vuori! Voikohan sen ylittää, voikohan sen alittaa, voikohan sen kiertää - täytyy mennä ylitse!

Vuori: Vuorikiipeilijä juosten tai askeltaen

Lausutaan yhdessä:
Edessä on vuori, vuoressa on luola
Sitä ei voi ylittää, sitä ei voi alittaa, sitä ei voi kiertää, täytyy mennä luolaan
Luolassa on pimeä, luolassa on kylmä, jotain pehmoista, jotain karvaista
– IIK, LEIJONA!
Nyt on päästävä äkkiä kotiin!

Paluumatka
Vuori: vuorikiipeilijä
Meri: russian twist
Jäätikkö: luisteluhyppy
Silta: lankkupito tai hartiasilta
Suo: askelkyykky etenemällä
Aavikko: mittarimato tai ryömintä
Ruohikko: Saksihyppy tai kyykky ja pystypunnerrus

Lausutaan yhdessä:
Ovi auki! Ovi kiinni! Vihdoinkin kotona.

Jäähdyttely ja venyttely

Kellotus:
7 liikettä x 2 kierrosta x 45 s. + 15 s tauko välissä
Taikametsä 3-4 minuuttia
Paluumatkalla 7 liikettä x 30s/liike, ei taukoja

Muistio

tarinatreeni-menetelmäopas

KESKI-SUOMEN LIITTO

Nuorisoseurat

Nuorisoseurat Keski-Suomi

LUOVASTI LIIKKUEN