

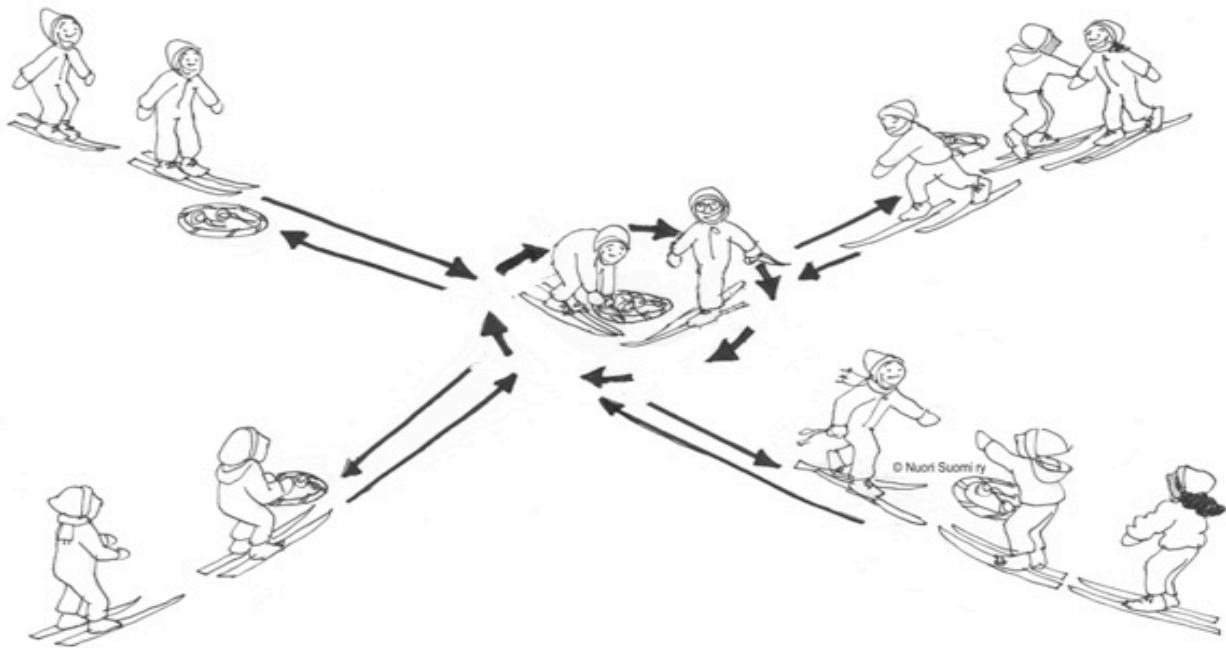
Pesänryöstöä suksilla Pesänryöstöleikki missä harjoitellaan sauvoitta hiihtoa.

Toimintamuoto: Pelit ja leikit

Kesto väh: 10 min

Liikuntataidot: Sauvoitta luistelu, tasapaino

Välineet: Hiihtovarusteet (ei sauvoja), vanteita, häntäpalloja



Eteneminen: Leikitään tasaisella tampatulla alueella. Leikitään sukset jalassa, ilman sauvoja. Laitetaan alueen keskelle vanne pesäksi. Laitetaan vanteeseen paljon ryöstettävää esim. häntäpalloja. Jaetaan lapset 2-4 joukkueeseen. Laitetaan jokaiselle joukkueelle oma pesä. Pesät ovat ympyrän muodossa, kaikki yhtä kaukana keskipesästä. Lapset asettuvat pesiensä viereen jonoon. Merkistä jonon ensimmäiset lähtevät ryöstämään keskipesästä yhden häntäpallon. Ryöstäjät hiihtävät keskipesälle, ottavat häntäpallon, kiertävät keskipesän ympäri myötäpäivään, palaavat omalle pesälle ja läpsäyttävät kädellä jonossa ensimmäisenä olevaa käteen. Merkin saaneet lapset lähtevät ryöstämään, tullessaan antavat merkin seuraavalle jne. Näin jatketaan kunnes kaikki häntäpallot on ryöstetty. Lopuksi voidaan laskea mikä joukkue ryösti eniten. Huomioitavaa: - jos lapsia on paljon, tehdään useampia joukkueita

- keskipesä kierretään aina ympäri, ei käännyttä paikalla
- Helpottaminen: - lyhennetään pesien välimatkaa
- vähennetään ryöstettävien esineiden määrää
- ei kilpailla
- Vaikeuttaminen: - pidennetään pesien välimatkaa
- lisätään ryöstettävien esineiden määrää
- otetaan leikki kilpailuna
- ryöstää voi myös myötäpäivään ympyrän kehällä olevasta toisen joukkueen pesästä, ryöstöt toisen joukkueen pesästä ja keskipesästä tapahtuvat yhtäaikaan

