



Sirkuksesta siivet elämään

Sirkusharjoitteita kielenoppimisen ja kotoutumisen tueksi

Sisällys

Saatteeksi	s. 3
Symbolit	s. 4
1. Tutustuminen	s. 5
2. Lämmittely	s. 14
3. Yhteistyö	s. 56
4. Luottamus	s. 82
5. Keskittyminen	s. 95
6. Ilmaisuu	s. 120
Hakemisto	s. 133

Kannen kuva: Pasi Tiitola
Harjoitekuvat ja videot: Riku Hasari

Saatteeksi

Nämä harjoitteet on kerätty Sirkuksesta siivet elämään -hankkeesta, jossa opetettiin sirkusta maahanmuuttajaryhmille 2,5 vuoden ajan. Sirkusohjaajat Sorin Sirkukselta, Sirkus Magentalta, Kulttuurikeskus PiiPoolta ja Taidekoulu Estradilta ovat jakaneet toimivimmat harjoituksensa, ja keräsimme ne teille yhteen.

Harjoitteet on tarkoitettu kaikkien ryhmänohjaajien vapaaseen käyttöön. Ne sopivat erityisen hyvin maahanmuuttajien kanssa toimimiseen esimerkiksi kotoutumiskoulutuksen, maahanmuuttajien valmentavan opetuksen tai suomi toisena kielenä -opetuksen tukena. Osa harjoitteista on tuttuja muistakin leikkipankeista, ja osassa on mukana erityisiä sirkuselementtejä. Harjoitukset on kuvailtu sanallisesti, ja muutamassa harjoitteessa on mukana myös selventäviä kuvia tai linkki videoon. Voit lukea harjoitteet netistä, tulostaa yksittäisiä harjoitteita tai tulostaa kaikki vihkoseksi, jolloin yksi harjoite sopii aina yhdelle sivulle.

Harjoitteet on järjestetty niiden tavoitteiden mukaan: tutustuminen, lämmittely, yhteistyö, luottamus, keskittyminen, ilmaisu. Monet harjoitteista sopisivat useammankin tavoitteen alle. Kunkin harjoitekortin ylälaudassa näkyy kolme symbolia. Näiden symbolien avulla näet nopealla vilkaisulla lisätietoja harjoitteista.

Suurin osa harjoitteista on sellaisia, että kuka tahansa ryhmänohjaaja voi harjoitteen lukemalla lähteä vetämään sitä, mutta osassa vaaditaan vähän enemmän tietoa ja taitoa, jotta harjoituksen tekeminen on kaikille turvallista. Jos siis harjoituksessa mainitaan, että sen ohjaaminen vaatii esimerkiksi akrobatian ohjauksen tuntemusta, kiinnitäthän erityistä huomiota turvallisuuteen. Muut harjoitukset sopivat kenen tahansa vedettäväksi.

Toivottavasti saatte harjoituksista paljon iloa ja uusia ideoita toimintaanne!

Helsingissä 9.4.2020

Sofia-Charlotta Kakko, Lasten ja nuorten säätiö

Sirkuksesta siivet elämään -hankkeen päärahoitus saatiin Euroopan sosiaalirahastolta ja Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskukselta. Lisäksi hanketta oli rahoittamassa Tampereen, Vantaan ja Lappeenrannan kaupungit, Lasten ja nuorten säätiö, sekä osatoteuttajina toimineet Sorin Sirkus, Kulttuurikeskus PiiPoo, Sirkus Magenta, Taidekoulu Estradi, Suomen Nuorisosirkusliitto ja Nuorisotutkimusverkosto.



Suomen Nuorisosirkusliitto



Symbolit

Violetti symboli kertoo, mikä on ryhmän suositeltu vähimmäiskoko, esim.:

5+

Harjoitteeseen tarvitaan vähintään viisi osallistujaa.

Vihreä symboli kertoo, millaisia välineitä harjoitteessa tarvitaan:



Harjoitteessa tarvitaan tavallisia jongleerauspalloja.



Harjoitteessa tarvitaan muita sirkusvälineitä, esim. keiloja, keppejä, köyttä, rola bola -lautoja jne.



Harjoitteessa tarvitaan jumppamattoa tai muuta pehmeää alustaa. Mattoa voidaan tarvita siksi, että harjoitteessa vietetään paljon aikaa maassa, tai mattoa tarvitaan turvallisuussyistä.

Oranssi symboli kertoo, kuinka paljon kosketusta harjoitteessa on:



Harjoite ei vaadi kosketusta.



Harjoitteessa on kevyt kosketus, esim. hippaleikin läpätys tai tahaton kosketus esimerkiksi sokkona liikkeessä.



Harjoitteessa on yhteistyökosketus: kunnan kosketus, esim. kädestä kiinni pitäminen, pariakrobatia.

Harjoitteissa käytetyt symbolit:

Jongleerausvälineet: Hamish, the Noun Project

Matto: Adrien Croquet, the Noun Project

Käsisymbolit: Sergey Demushkin, the Noun Project

1. Tutustuminen



Katsekontakti ja tervehdys



Tavoite: Tutustuminen

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Asetutaan piiriin. Lähdetään kuljettamaan katsetta myötapäivään piirin henkilöstä toiseen. Saa itse päättää, kenestä aloittaa ja mihin tahtiin vaihtaa katsetta. Jos katseet kohtaavat, vaihdetaan paikkaa.

Variaatiot: Ohjaaja voi antaa erilaisia ohjeita, millä tyyllillä vaihdetaan paikkaa: nyökätään matkan varrella, ylävitonen, räppäritervehdys, halaus, tanssi jne.

Nimi ja liike



Tavoite: Tutustuminen

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Huomioi: Antaa ohjaajalle nopeasti hyvän kuvan ryhmän fyysisestä heittäytymisen tasosta ja sen hetken tunnelmista.

Ohjeet: Asetutaan piiriin, ohjaaja aloittaa. Hän sanoo oman nimensä ja tekee liikkeen, muut toistavat nimen ja liikkeen. Järjestyksessä jokainen vuorollaan kertoo oman nimensä ja tekee liikkeen.

Variaatiot:

- Ensin tavallinen kierros, sen jälkeen pienesti, isosti, kaanonissa, rikotaan ringin järjestys.
- Soitetaan toiselle piirissä olevalle tekemällä ensin oma liike ja sen jälkeen sen henkilön liike, jolle soitetaan.

Nimipallo



Tavoite: Tutustuminen

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5 min

Välineet: Pallot

Kosketus: Ei

Ohjeet: Asetutaan piiriin. Sanotaan oma nimi ja heitetään pallo jollekin toiselle. Kierroksen aikana pallo kiertää kaikkien piirissä olevien kautta. Kun nimet ovat tuttuja, sanotaan sen nimi, jolle on heittämässä. Omalla vuorolla on tärkeää muistaa sanoa ensin nimi, ottaa katsekontakti ja vasta sitten heittää pallo alakautta. Tavoitteena on, että kaveri saa pallon kiinni. Mennään koko ajan samassa järjestyksessä.

Variaatiot:

- Lisätään palloja.
- Liikutaan tilassa ja heitetään, mutta säilytetään sama heittojärjestys.
- Liikutaan tilassa, mutta saa heittää kenelle vain sanottuaan ensin tämän nimen ja otettuaan katsekontaktin.
- Heittämisen sijasta pallon voi viedä kädestä käteen, jos käytössä on esim. iso jumppapallo tai muu väline.

Riviin järjestymiset



Tavoite: Tutustuminen

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5 min+

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Asetutaan riviin penkin päälle, maahan tehdylle viivalle tai vapaammin tilaan. Yritetään järjestää rivi eri perusteilla uudelleen ilman, että kukaan putoaa penkiltä/viivalta. Jos putoaa, tulee palata takaisin sille paikalle, jossa oli ennen putoamista.

Variaatiot:

- Järjestäytymisperusteena nimien aakkosjärjestys, syntymäkuukausi tai -vuosi, pikkusormen pituus, vaatteiden värikkyys, pituus jne.
- Järjestäydytään ilman puhetta.
- Seistään tukevilla tuoleilla ja liikutaan oman tuolin kanssa rivissä.
- 1. kierroksella saa puhua. 2. kierroksella ei saa puhua, mutta saa käyttää käsiä. 3. kierroksella ei käytetä edes käsiä.



Karttatehtävä



Tavoite: Tutustuminen

Kesto: 10–15 min

Osallistujamäärä: 2+

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Aloitetaan piiristä, ja hahmotellaan ympäröivään tilaan maailmankartta. Päätetään, missä kohtaa lattialla on Suomi, ja kävellään sitten maailmankartalla sinne, mistä ollaan kotoisin. Palataan piiriin, ja asetutaan seuraavaksi sinne, minne haluaisi matkustaa.

Variaatiot: Jatketaan keskustelua: mistä kaupungista olet kotoisin, mitä kieltä puhut, anna kielinäyte.

Tanssi omasta kulttuurista



Tavoite: Tutustuminen

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 10 min

Välineet: Musiikkisoitin

Kosketus: Ei

Ohjeet: Jokainen soittaa jonkun omasta kulttuuristaan tutun kappaleen ja näyttää, miten sitä tanssitaan. Toiset tekevät perässä.

Variaatiot: Piirissä yksi antaa toiselle oman tanssinsa eli näyttää, miten hänen tanssiaan tanssitaan, ja vastaanottaja tanssii tämän kanssa hänen tanssiaan hetken. Sen jälkeen tanssin saanut henkilö kääntyy toiseen henkilöön päin, näyttää tälle oman tanssinsa, ja he tanssivat hetken yhdessä tätä tanssia. Lähetetään tanssiviesti koko piirin ympäri.

Fanitus



Tavoite: Tutustuminen

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Huomioi: Hyvä harjoitus tosi isoille ryhmille.

Ohjeet: Kaikki kävelevät tilassa. Kun kohtaa toisen, pelataan kivi-sakset-paperi. Häviäjä menee voittajan taakse, ja hänestä tulee voittajan fanittaja, joka kävelee tämän perässä huutaen tämän nimeä. Kun voittaja ja fani kohtaavat jonkun, pelataan taas uusi kivi-sakset-paperi, jonka häviäjä siirtyy voittajan takana olevan taakse. Myös häviäjän fanit siirtyvät häviäjän mukana fanittamaan voittajaa, joka astelee letkan ensimmäisenä. Jatketaan, kunnes kaikki fanittavat samaa henkilöä.

Nimipaperisota



Tavoite: Tutustuminen

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 15–20 min

Välineet: Papereita ja tusseja (lyjy- ja kuulakärkikynillä on vaikea kirjoittaa ryppyiselle paperille).

Kosketus: Ei

Huomioi: Kirjoitustaitoa tarvitaan, apuna voidaan käyttää esim. Google kääntäjää.

Ohjeet: Jaetaan kaikille paperit ja kynät. Jokainen kirjoittaa oman nimensä suurin kirjaimin paperiin ja rytistää paperin palloksi. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan, jolloin aletaan heitellä paperipalloja toisia kohti. Paperipalloja heitellään niin kauan kuin musiikki soi. Kun musiikki loppuu, avataan itseä lähimpänä oleva paperitollo ja kirjoitetaan siihen kirjoitetusta henkilöstä jotain kivaa, esim. sana, joka tulee hänestä mieleen, tervehdys, missä hän on hyvä tms. Kun musiikki alkaa, paperit rytistetään taas ja jatketaan heittelyä. Lopuksi kaikki saavat oman paperinsa, jossa on oma nimi ja tekstiä muiden kirjoittamana.

Variaatiot:

- Kaksi joukkuetta, jotka heittelevät toisiaan. Se joukkue, jolla on musiikin loppuessa vähemmän papereita puolellaan, saa pisteen.
- Voi myös piirtää henkilölle, jos ei osaa kirjoittaa.

2. Lämmittely



Aurinko-rusina



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 3 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Tehdään joko koko keholla tai yhdellä kehonosalla (esim. kasvot) vuorotellen aurinko ja rusina. Aurinko tehdään tekemällä kehosta mahdollisimman iso: suu auki, kädet ja jalat levälleen. Rusina tehdään tekemällä kehosta mahdollisimman pieni: mennään kasaan kyykkyyyn, laitetaan silmät kiinni ja suu suppuun.

Kehoskannaus



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 5 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Lämmitellään ja nimetään kehonosia liikuttelemalla niitä ylös, alas, pyöritellen, ravistellen tai hytkytellen. Skannataan liikkeellä koko kehon läpi ylhäältä alas: pää, hartiat, rintakehä, vasen/oikea käsi jne.

Variaatiot:

- Eri liikkumisen tapoja
- Skannaamisen liikkeen suunta

Kosketa jotain



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 5 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Huomioi: Harjoitteen tekemistä helpottaa, jos ryhmällä on hieman perussanastoa hallussa. Harjoite auttaa osallistujia tutustumaan tilaan, jolloin siinä liikkuminen tuntuu turvallisemmalta.

Ohjeet: Ohjaaja kertoo vuorotellen tilasta löytyviä asioita, joita käydään koskemassa. Esim. "Kosketa jotain punaista", "Kosketa jotain kylmää", "Kosketa jotain pelottavaa", "Kosketa jotain suurta".

Variaatiot:

- eri tempoja (mahdollisimman nopeasti, hitaasti)
- kosketa salaa
- kosketa kädellä, otsalla jne.

Kävelyrytmi



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Kävellään ympäri tilaa ja yritetään löytää yhteinen rytmi muiden kanssa ilman, että kuljetaan samaan suuntaan. Kun yhteinen rytmi löytyy, siitä tulee numero 1. Vaihdeltaan sen jälkeen rytmiä kiihtyvästi 1–3 tai 1–5.

Variaatiot:

- Voidaan siirtää lavalle esitykseksi.
- Yksi henkilö on johtaja: kun hän pysähtyy, kaikki pysähtyvät.
- Kuka tahansa saa pysähtyä, jolloin muutkin pysähtyvät.
- Jokaisella on yhdessä kädessä pallo. Aina kun vaihtaa kävelyn suuntaa, pallo heitetään kädestä toiseen.
- Kävelyyn voi yhdistää myös jonkun laulun tai lorun.

Kapteeni käskee



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Yksi on kapteeni, joka sanoo esim. "Kapteeni käskee: juoskaa!", jolloin kaikki muut alkavat juosta. Tekemistä jatketaan niin kauan, että kapteeni sanoo "Kapteeni käskee: seis!". Jokainen saa vuorollaan olla kapteeni.

Maa, meri, laiva



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Päätetään mitkä alueet tilassa ovat maa, meri ja laiva. Kullekin alueelle päätetään eri asento, johon alueella pitää päätyä, esim. kyykky, lankku, vaaka. Aluksi kaikki asettuvat samalle alueelle. Ohjaaja huutaa, mille alueelle pitää juosta tekemään sille kuuluva asento.

Variaatiot: Liikutaan eri tavoilla alueiden välillä (tasajalkaa hyppely, laukka).

Musastop



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 5 min+

Välineet: Musiikkisoitin.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Laitetaan musiikki soimaan, ja ohjaaja antaa samalla ohjeina erilaisia tapoja liikkua. Kun musiikki pysähtyy, osallistujat pysähtyvät ja tekevät tehtävän: esim. tee x-hyppy kaverin kanssa tai muodostakaa kolmio.

Variaatiot: Voidaan tehdä yksilötehtävänä, pareittain tai ryhmänä.

Lontoon bussi



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Pehmeä matto

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Vaatii ohjaajalta pariakrobatian perustuntemusta. Ohjeita perusliikkeisiin löytyy esim. Suomen Nuorisosirkusliiton [Pienestä sirkusoppaasta](#).

Ohjeet: Kuljetaan tilassa. Kun ohjaaja huutaa ohjeen, valitaan lähin mahdollinen henkilö, jonka kanssa suoritetaan huudettu ohje (ks. kuvat).

1. Lontoon bussi = kontta-kontta
2. Kala sillan alla = toinen muodostaa sillan, jonka alla kala ui
3. Apina puussa = apina hyppää puun etureppuselkään tai ujomman ryhmän kanssa takareppuselkään
4. Kerrossänky = toinen makaa selällään maassa, toinen tulee päälle punnerrusasentoon niin, että molemmat pitävät toisiaan nilkoista kiinni
5. Surffilauta = toinen makaa mahallaan maassa surffilautana, toinen seisoo selän päällä surffaajana

Variaatiot: Asetutaan kahteen sisäkkäiseen piiriin, jotka liikkuvat eri suuntiin. Ohjaajan huudettua ohjeen, se suoritetaan edessä olevan henkilön kanssa. Välineitäkin voi ottaa mukaan ja keksiä itse uusia ohjeita.



Hedelmäsalaatti



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 7+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Ryhmä seisoo tai istuu piirissä. Yksi seisoo keskellä, ja ohjaaja jakaa piirissä olevat banaaneihin, appelsiineihin ja omenoihin. Keskellä oleva sanoo: "Banaanit vaihtavat paikkaa!", jolloin banaanit vaihtavat paikkaa ja keskellä oleva yrittää saada itselleen piiristä vapautuneen paikan. Jos hän saa paikan, hänestä tulee banaani, ja ilman paikkaa jäänyt menee keskelle. Jos keskellä oleva huutaa "Hedelmäsalaatti!", kaikki vaihtavat paikkaa.

Variaatiot: Keskellä oleva antaa erilaisia käskyjä, esim. "Kaikki, joilla on siniset sukat, vaihtavat paikkaa!" tai "Kaikki, jotka tykkäävät kissoista, vaihtavat paikkaa!"

Kukko-ottelu



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Harjoitteeseen tarvitaan parillinen määrä osallistujia.

Ohjeet: Suunnilleen samankokoiset parit seisovat vastakkain vasen jalka edessä, oikea jalka takana. Parit pitävät oikealla kädellä toisiaan kädestä, vasen käsi selän takana. Molemmat koittavat saada pelkkää kättä liikuttamalla toisen menettämään tasapainonsa. Jos jalka liikaa, häviää.

Kaksi turvassa



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 7+

Kesto: 6 min+

Välineet: Ei

Kosketus: Tahaton kosketus

Ohjeet: Hippa seisoo keskellä, muut seisovat ympärillä väljässä piirissä. Piirissä saa liikkua vain sivusuunnassa. Kun kaksi henkilöä seisoo kylki kyljessä vierekkäin, he ovat turvassa. Jos vierekkäin olevia on enemmän tai vähemmän kuin kaksi, hippa voi ottaa heidät kiinni. Tavoitteena on auttaa kaveria, joka jää yksin. Jos hippa saa jonkun kiinni, vaihtaa hippa hänen paikalleen piiriin. Ohjaaja on tarkkana ratkomassa epäselvyyksiä.

Ruuhkabussi

8+ 

Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 8+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Yhtä monta tuolia kuin on osallistujia.

Kosketus: Tahaton kosketus

Ohjeet: Muodostetaan tiivis piiri tuoleista, hippa seisoo piirin keskellä. Hippa koettaa istua tyhjälle tuolille, ja muu ryhmä yrittää estää hipan ehtimistä tuolille liikkumalla myötäpäivään ja koettamalla saada tuolin täytettyä ennen kuin hippa ehtii istumaan siihen. Kun hippa huutaa "vaihto", ryhmä vaihtaa suuntaa myötäpäivästä vastapäivään.

Variaatiot: Harjoituksesta voi tehdä esityksen, jossa tuolit voivat olla eri paikoissa ympäri tilaa. Esiintyjät tietävät, että leikitään ruuhkabussia, katsojat eivät.

Katso video: <https://youtu.be/9rf4dKeCj8A>



Laivaleikki



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 10 min

Välineet: Hulavanteita yksi enemmän kuin osallistujia.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Vanteita asetellaan lattialle saariksi, saaria on yksi enemmän kuin osallistujia. Yksi osallistujista on laiva, joka voi rantautua vain sellaiseen saareen, jossa ei ole asukkaita. Loput osallistujista ovat asukkaita omalla saarellaan. He yrittävät estää laivaa rantautumasta tyhjään saareen vaihtamalla paikkaa omalta saareltaan tyhjälle saarelle ennen kuin laiva ehtii sinne.

Sirkuspeili



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 10 min

Välineet: Haluamiasi sirkusvälineitä, esim. vanne, palloja, keiloja.

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Yksi on "peilinä" tilan päädyssä selin muihin. Tavoitteena on käydä koskettamassa peilin selkää ilman, että peili näkee liikettä. Aina, kun peili kääntyy, pitää jäähmettyä paikoilleen. Jos peili näkee liikettä, liikkuja joutuu palaamaan alkuun. Ennen peilin koskettamista on tehtävä ennalta sovitut tehtävät yksin, pareittain tai ryhmässä.

Variaatiot:

- Matkalla suoritetaan tehtäviä yksin tai parin kanssa. Esim. ryömitään parin jalkojen välistä, pujottaudutaan yhdessä vanteen läpi, heitetään palloa kolme kertaa parin kanssa.
- Parin ja pallon kanssa: Henkilö, jolla on pallo, ei saa liikkua. Aina, jos pallo putoaa, pari joutuu palaamaan alkuun.
- Ryhmässä: Varastetaan keila tai pallo peilin luota, ja yritetään viedä se kotipesään tilan toiseen pätyyn. Pallo heitetään, keila annetaan käteen. Keila/pallo pitää kulkea jokaisen osallistujan kautta. Peili ei saa nähdä, kenellä keila/pallo on. Peili voi käskä jokaisella kääntymiskerralla yhtä osallistujaa näyttämään kätensä. Jos tällä osallistujalla on keila/pallo, joutuu koko ryhmä palaamaan alkuun.

Katso video: <https://youtu.be/5aYjOSrm9w>



Mummon puutarha



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 10–20 min

Välineet: Palloja, isoja esineitä näköesteiksi.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Leikki kulkee kuin tavallinen peili. Peilinä tilan toisessa laidassa oleva henkilö on mummo, jolla on omenoita (jongleerauspalloja) takanaan. Tilaan asetetaan esteitä, joiden taakse voi piiloutua. Osallistujien tehtävänä on ryhmänä saada varastettua kaikki omenat takaisin lähtöalueelleen ilman, että mummo huomaa. Omenoita saa kantaa vain yhden kerrallaan. Mummo kääntyy selin muihin, alkaa laskea alaspäin kymmenestä ja näyttää numerot myös sormilla. Kun mummo on päässyt nolnaan, hän kääntyy ympäri. Jos mummo näkee jonkun pelialueella, palautetaan kaikki omenat takaisin mummon taakse. Pelaajat ovat turvassa ollessaan piilossa esteiden takana tai omalla lähtöalueellaan.

Variaatiot:

- Esteitä ja omenoita voi varioida osallistujien määrän mukaan.
- Omena kädessä ei saa liikkua, vaan se pitää heittää toiselle.
- Mummo onkin noita, ja jähmettää kaikki kenet näkee. Sen sijaan, että omenat pitää palauttaa, jos mummo näkee liikettä, jähmettyy liikkuja paikoilleen. Hänet pelastetaan kantamalla tai raahaamalla hänet takaisin lähtöalueelle (huom. kosketus). Jähmettynyt henkilö ei saa itse liikkua ennen kuin on päässyt lähtöalueelle.

Lampaat ja paimenet



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 10 min

Välineet: Pehmopalloja.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Kaksi paimenta toimii polttajina, muut ovat lampaista rajatun pelialueen sisällä. Paimenet yrittävät polttaa lampaista osumalla heihin pallolla. Paimenet saavat syötellä palloa toisilleen, mutta eivät saa liikkua pallo kädessä. Jos lammas palaa, hän siirtyy pelialueen ulkopuolelle paimeneksi.

Kaikki palaa



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Pehmopalloja.

Kosketus: Hippakosketus.

Ohjeet: Polttopalloa niin, että kaikki polttavat ja kaikki palavat. Pallo kädessä ei saa liikkua. Se, joka palaa, menee sivuun odottamaan. Kun hänet polttanut henkilö palaa, pääsee ensimmäisenä poltettu peliin takaisin.

Variaatiot: Jos poltettava saa kopin, heittäjä tekee tehtävän. Jos joku ehtii koskettaa palloa pitelevää henkilöä selkään, kun pallo on tällä vielä hallussa, palloa pitävä tekee tehtävän.

Kikabum-piiloleikki



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 20 min

Välineet: Isoja alustulopatjoja, tuoleja, mattoja yms. Eri kokoisia välineitä, joiden taakse voi piiloutua.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Tilaan rakennetaan piiloja patjoista, tuoleista jne. Yksi on laskija, joka menee tilan keskelle. Kaikki laittavat kädet laskijaan kiinni. Kun laskija huutaa Kikabum, kaikki menevät piiloon ja laskija alkaa laskea ääneen kymmenestä nolnaan (laskija voi myös näyttää lukuja sormillaan samalla). Laskija saa liikkua laskemisen aikana, mutta hänen pitää pitää silmät kiinni. Nollassa laskija pysähtyy ja avaa silmät. Laskija katsoo paikallaan, näkeekö hän muita ihmisiä. Jos näkee, nähty tippuu pois. Seuraavalla kierroksella laskija laskee yhdeksästä alaspäin, kaikkien pitää vaihtaa piiloa ja käydä ohimennen koskemassa laskijaa. Jokaisella seuraavalla kierroksella vähennetään laskettavia numeroita.

Variaatiot:

- Laskija ei saa liikkua.
- Islantilainen kuurupiilo: tehdään tehtäviä ennen kuin voi mennä piiloon. Jos tulee nähdyksi, pitää tehdä tehtävät alusta.

Laser



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Pitkä hyppynaru.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Osallistujat ovat tilan keskellä, ohjaajat sen reunoilla. Ohjaajat pitävät välissään hyppynarua (laser), jota liikuttavat tilan läpi oikealta vasemmalle eri korkeuksilla eri nopeuksilla. Naruun ei saa osua, vaan pitää mennä sen yli tai ali.

Variaatiot: Isoissa ryhmissä kaksi narua (toisesta yli, toisesta ali). Jos osuu laseriin, pitää suorittaa tehtävä tai joutuu narunpitäjäksi.

Pesän ryöstö



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Vanteita ja palloja, mahdollisesti muita välineitä, kuten keiloja ja diabololoja.

Kosketus: Tahaton kosketus, hippakosketus

Ohjeet: Jokaisella osallistujalla/ryhmällä on oma pesä. Pesä voivat olla esim. vanteet lattialla. Pelin alussa kaikissa pesissä on sama määrä palloja. Tavoitteena on hakea muiden pesästä mahdollisimman monta palloa omaan pesään yksi pallo kerrallaan. Samaa pesää ei saa ryöväätä kahta kertaa peräkkäin. Päätetään etukäteen, kuinka monta minuuttia on aikaa kerätä palloja omaan pesään. Eniten palloja omaan pesään kerännyt on voittaja.

Variaatiot:

- Lisätään esineitä: jongleerauskeila on arvokkaampi aarre, diabolosta saa miinus pisteitä.
- Lisätään jokin hankala tapa kuljettaa sellaista esinettä, josta saa paljon pisteitä. Esim. keilaa saa liikuttaa vain kaverille heittämällä, kottikärrykävelyllä tms.

Hula-hut



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 10 min

Välineet: Vanteita ja palloja.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Jakaudutaan joukkueisiin, jotka asettuvat eri puolille tilaa. Rakennetaan kuudesta hulavanteesta jokaiselle joukkueelle oma maja eli hula-hut (ks. kuva). Palloilla yritetään heittää toisten joukkueiden hula-hut kumoon. Palloa heitetään alakautta, jotta kehenkään ei satu. Jos vastapuoli saa kaadettua hula-hutin, se pitää rakentaa takaisin kasaan, ennen kun saa yrittää kaataa toisen hula-hutia. Vastustajan hula-hutia ei saa yrittää kaataa silloin, kun sitä rakennetaan.

Variaatiot:

- Joukkueiden määrää ja välineitä voi varioida.
- Jos käytössä on paljon vanteita, voi yhdellä joukkueella olla monta hula-hutia.



Neljän suora



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Jongleerausrenkaita, palloja.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Muodostetaan renkaista 4 x 4 ruudukko ristinollaa varten. Pelataan kahdessa joukkueessa. Tilan toisesta päästä juoksee molemmista joukkueista yksi kerrallaan viemään oman värisen pelimerkin, esim. pallon, ruudukkoon. Ensimmäinen palaa joukkueen luo ja antaa läpsyllä seuraavalle luvan lähteä viemään seuraavaa pelimerkkiä. Kun kaikki omat pelimerkit ovat ruudukossa, jatketaan siirtämällä yhtä omaa merkkiä kerrallaan ruudusta toiseen, kunnes jompikumpi joukkue saa neljän suoran. Jos on kerran nostanut pelimerkin, sitä ei saa enää laskea samaan paikkaan.

Variaatiot:

- Rauhallisempi tempo.
- Laitetaan pelialueelle valmiiksi pelimerkit, joita siirrellään.
- Liikutaan tietyllä tavalla: kottikärrykävelyllä, rapukävely (pallo mahan päällä), pallo jalkojen välissä.

Kivi, paperi, sakset



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Vapaasti valittavaa sirkusvälineistöä.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Muodostetaan rata tavaroista ja jakaudutaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet asettautuvat jonoon radan eri pätyihin. Jonon ensimmäiset juoksevat radan läpi mahdollisimman nopeasti ja törmätessään vastustajaan pelaavat kivi-paperi-sakset. Häviöjä palaa takaisin omaan joukkueensa jonon perälle. Voittaja jatkaa eteenpäin, ja häviäjäjoukkueesta seuraava lähtee juoksemaan radan läpi. Voittajajoukkue on se, jonka edustaja pääsee toisen joukkueen pätyyn.

Variaatiot: Eri tapoja radan kulkemiselle, esim. hypitään tasajalkaa tai yhdellä jalalla.

Keräysleikki



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 2–5 min

Välineet: Vapaasti valittavaa sirkusvälineistöä.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Käytetään esim. kivi-paperi-sakset-leikin jälkeen keräämään lattialle jääneet välineet. Ohjaaja antaa vuorotellen ohjeita ryhmälle, esim. "tuo minulle sininen diabolo", "tuo kolme pinkkiä jongleerauspalloa", "tuo kaksi pientä välinettä" ja ryhmä tuo välineet ohjaajalle.

Variaatiot: Ohjaaja voi antaa ohjeita yksittäisille henkilöille tai koko ryhmälle. Voi tehdä kisan niin, että ensimmäisenä tehtävän suorittanut saa jäädä sivuun. Kisaa jatketaan, kunnes kaikki ovat suorittaneet vähintään yhden tehtävän.

Kuplalitta



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Tehdään parin kanssa kupla pitämällä käsistä kiinni niin, että yhdessä muodostetaan pieni piiri. Yritetään napata uusia ihmisiä pujottamalla tämä oman kuplan sisään. Tällöin napattu henkilö siirtyy osaksi hänet napannutta kuplaa, ja he muodostavat kolmistaan piirin. Jos jää yksin, muodostetaan pieni kupla pitämällä omista käsistä kiinni. Yksinäinenkin kupla voi kasvattaa itseään pujottamalla oman käsipiirinsä toisen henkilön ympärille.

Peruna, porkkana, banaani



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Hippa ottaa muuta ryhmää kiinni ja aina kiinni sanoessaan kertoo, mikä kiinniotetusta tulee: peruna, porkkana tai banaani. Muu ryhmä koittaa pelastaa kiinniotetut henkilöt ilman, että hippa saa heitä kiinni. Jos hippa sanoo "peruna", menee kiinniotettu maahan kerälle. Hänet pelastetaan nostamalla peruna ylös maasta kauhaisemalla kaksin käsin. Jos hippa sanoo "porkkana", menee kiinniotettu istumaan maahan kädet ylhäällä. Hänet pelastetaan vetämällä porkkana ylös käsistä kiinni pitäen. Jos hippa sanoo "banaani", jää kiinniotettu paikalleen seisomaan kädet yhdessä ylhäällä banaanin kuorina. Banaani pelastetaan kuorimalla banaani, eli avaamalla kädet ylhäältä ja viemällä vartalon sivuilta alas. Vaihdetaan hippaa välillä.

Hyppyhippa



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Ohjeet: Liikutaan vain hyppäämällä, yksi hyppy kerrallaan. Muut saavat hypätä vasta sen jälkeen, kun hippa on hypännyt. Kun hippa saa jonkun kiinni, hippa vaihtuu.

Variaatiot:

- Hippa lisää hippoja ottamalla kiinni, kunnes kaikki on saatu kiinni ja kaikki ovat hippoja.
- Hippa voi myös vaihtaa liikettä, jolloin myös karkuun menijät vaihtavat samaan liikkeeseen. Esim. rapuliike.

Silent chess



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Ohjeet: Muodostetaan kaksi joukkuetta. Olisi hyvä, jos joukkueet olisivat tasaväkiset, mutta toimii myös, jos eivät ole. Kuvitellaan lattialle suuri shakkilauta. Joukkueet asettuvat shakkilaudan vastakkaisille reunoille. Ei saa sanoa sanaakaan; kommunikoidaan ainoastaan katseella ja viittoen. Jos puhuu, putoaa pelistä pois. Tavoitteena on päästä pelilaudan toiselle reunalle tai syödä vastapelaajat. Joukkueet liikkuvat vuorotellen. Liikutaan yksi kerrallaan hyppimällä nilkat yhdessä tasajalkaa niin pitkälle kuin pystyy horjahtamatta hyppäämään. Jos horjahtaa, joutuu pelistä pois. Vastajoukkueen pelaajan saa syötyä pois laudalta, kun on itse hypännyt ja ylettää koskettamaan vastustajaa. Saa myös hypätä sivuille tai taakse, kunhan rintamasuunta on vastajoukkuetta kohti.

Variaatiot: Valitaan kummastakin joukkueesta yksi, joka on shakkilaudan ulkopuolella "pelaajana" liikuttelemassa omaa joukkuetta. Tämä sopii esimerkiksi siinä tapauksessa, että joku tai jotkut ryhmästä eivät voi hyppiä.

Vannepallo



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Vanteita ja pehmopalloja.

Kosketus: Tahaton kosketus

Ohjeet: Puolella ryhmästä on pallo, puolella vanne. Pallo koitetaan saada vanteen läpi. Vanteelliset yrittävät, ettei kukaan saa palloa vanteen läpi. Jos pallo menee vanteen läpi, vaihdetaan keskenään välineitä. Vanteesta on pidettävä kiinni eri puolilta kahdella kädellä, jotta pallo voi mahtua sen läpi.



Kilpi ja miekka



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Tahaton kosketus

Ohjeet: Kaikki laittavat yhden käden selän taakse. Se on elämä, jota pitää suojella. Vapaasti liikkuva toinen käsi on miekka ja kilpi. Tavoitteena on koskettaa toisen selän takana olevaa kättä ja suojella samalla omaa kättä läpsäytykseltä. Kun omaa kättä on läpsäisty kolme kertaa, suoritetaan ennalta määrätty tehtävä ja palataan sen jälkeen taas peliin.

Vainoharha



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Ohjeet: Hippa, jossa kaikki ottavat kaikkia kiinni. Kiinni otetaan koskemalla lapojen väliin kädellä. Osallistujat eivät saa mennä selkä seinää vasten. Kiinni saatu tekee ennalta määrätyn tehtävän. Jos molemmat saavat yhtä aikaa toisensa kiinni, molemmat tekevät tehtävän.

Variaatiot: Tehtävänä voi olla esim. tilan toisessa päädyssä käyminen tai tietyssä tehtävänurkassa tehtävät liikuntatehtävät, kuten punnerrukset, kuperkeikat, kyykkyhyppyt jne.

Huivin ryöstö



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Kevyitä huiveja (esim. sifonkihuit) yhtä monta kuin on osallistujia.

Kosketus: Tahaton kosketus

Huomioi: Minne huivi on sopivaa laittaa juuri tämän ryhmän kanssa? Hiha, paidansuu, housut, taskut? Tämä harjoite toimii erityisen hyvin kilpailuhenkisille.

Ohjeet: Jokainen laittaa huivin hännäksi. Tehtävänä on ottaa toiselta häntä ja suojella omaa häntää. Kun on saanut hännän toiselta, se vieään yhteiseen laariin, josta sen saa hakea takaisin.

Variaatiot: Kun saa toiselta hännän, se lisätäänkin oman hännän viereen toiseksi hännäksi. Hännättömät jatkavat myös pelissä.

Huivin ryöstö piirissä



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Kevyet huivit kaikille (esim. sifonkihuivi).

Kosketus: Tahaton kosketus

Huomioi: Mieti, mikä paikka on juuri tälle ryhmälle sopiva hännän kiinnittämiseen.

Ohjeet: Muodostetaan suuri piiri, kaikilla on huivit häntänä housun tai paidan kauluksessa tai vyössä. Ohjaaja lähtee kiertämään piiriä ja koskettaa 2–4 henkilöä, jotka siirtyvät piirin keskelle. Piirin sisällä olevat yrittävät ryöstää toisiltaan hännät. Hännän menettänyt palaa piiriin. Ohjaaja käy koskettamassa piiristä lisää hännänryöstäjä keskelle.

Variaatiot: Kaikki jahtaavat kaikkien häntiä vapaassa tilassa. Ryöstämistä saa jatkaa, vaikka olisi menettänyt oman hännän. Lopussa lasketaan, kuka sai eniten häntiä. Yksi häntä laitetaan aina selkään, muut hännät pidetään kädessä.

Hanki elämä



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 15 min+

Välineet: Suuri jumppamatto, kevyet huivit kaikille (esim. sifonkihuit)

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Tilan keskelle levitetään jumppamatto sairaalaksi. Kaksi bakteeria ovat hippoja maton ympärillä. Muille annetaan yksi huivi kullekin. Huivi on elämä. Muiden tehtävä on juosta bakteereita pakoon. Jos bakteeri saa jonkun kiinni, menee tämä punnerrusasentoon maahan. Muut kuljettavat kiinni jääneet esim. kottikärrynä (kannatellaan jalkoja nilkoista) sairaalaan, jossa kiinni jäänyt antaa pelastajalle huivinsa kiitoksena pelastuksestaan. Seuraavaksi huivittoman henkilön pitää pelastaa joku kiinni jääneistä saadakseen uuden huivin eli hankkiakseen uuden elämän.

Variaatiot: Yksinkertaisempi versio ilman huiveja.

Prinsessa ja mörkö



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Ohjeet: Valitaan ryhmästä yksi prinsessa ja yksi mörkö, loput ovat metsän puita. Puut menevät seisomaan ympäri tilaa ja huojuvat paikoillaan. Örisevä mörkö koettaa saada kauhusta kiljuvan prinsessan kiinni. Prinsessa voi mennä mörköä piiloon menemällä seisomaan aivan puuta esittävän henkilön taakse, jolloin puusta tulee uusi prinsessa ja prinsessasta tulee puu. Jos mörkö saa prinsessan kiinni, osat vaihtuvat.

Variaatiot: Puun taakse piiloutunut prinsessa muuttaakin puun möröksi eikä prinsessaksi, jolloin alkuperäisestä möröstä tulee jahdattava prinsessa.

Kissa ja hiiri



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Ohjeet: Yksi kissa ottaa yhtä hiirtä kiinni, ja loput muodostavat seinän, jossa joka toisella on kasvot eri suuntaan. Kissa ja hiiri juoksevat seinän ympärillä. Jos kissa saa hiiren kiinni, osat vaihtuvat. Hiiri voi myös halutessaan mennä osaksi seinää "työntämällä" selin seisovan seinäkappaleen seinän läpi ja ottamalla tämän paikan. Seinästä irronnut henkilö muuttuu hiireksi. Myös kissa voi tehdä vaihdon seinän läpi, ja silloin seinästä irrotettu henkilö muuttuu kissaksi.

Variaatiot: Vain hiiri saa mennä seinän läpi, ja työnnetystä tulee kissa.

Täältä me tullaan



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Huomioi: Käytetään ammattisanoja.

Ohjeet: Jakaudutaan kahteen joukkueeseen, joilla on omat kotipesät tilan vastakkaisilla reunoilla. Toinen joukkue valitsee yhden ammatin, esim. leipuri. Ammatin valinnut joukkue lähtee kulkemaan toista joukkuetta kohti ja huutaa: "Täältä me tullaan!". Vastajoukkue sanoo: "Seis, tänne ei tulla!". Ammattijoukkue alkaa esittää pantomiimina ammattia, ja vastajoukkue yrittää arvata, mikä ammatti on kyseessä. Kun he arvaavat oikein, ammattijoukkue lähtee karkuun omaan kotipesään ja vastajoukkue ottaa kiinni. Kaikki kiinni saadut siirtyvät toiseen joukkueeseen. Seuraavaksi vastajoukkue valitsee ammatin, ja toinen joukkue arvaa. Leikki loppuu, kun jommastakummasta joukkueesta kaikki on saatu kiinni.

Variaatiot:

- Joku tietty tekeminen liittyen esim. vuodenaikaan tai urheiluun tai muuhun sanastoon, jota ryhmä harjoittelee parhaillaan.
- Yksi arvaa ja ottaa kiinni.

Jätti, noita, tonttu



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 10 min+

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Huomioi: Ohjeiden selittämistä helpottaa, jos ryhmällä on jo hieman suomen kielen taitoja.

Ohjeet: Jakaudutaan kahteen joukkueeseen, joilla on omat kotipesät tilan vastakkaisilla reunoilla. Kumpikin ryhmä päättää keskenään, ovatko he jättejä, noitia vai tonttuja, ja miten valittua hahmoa esitetään. Kun ryhmät ovat päättäneet oman hahmonsa, he kävelevät vastakkain tilan keskelle. Ohjaaja kysyy: "Keitä te olette?", jolloin molemmat ryhmät alkavat esittää miimisesti omaa hahmoaan. Tontut häviävät jättiläisille, jättiläiset noidille ja noidat tontuille. Häviäjryhmän jäsenet lähtevät juoksemaan turvaan kotipesälleen, ja voittajat yrittävät saada heidät kiinni. Kiinni jääneet siirtyvät voittajajoukkueeseen. Jos molemmat ryhmät esittävät saman hahmon, kaikki peruuttavat takaisin kotipesälle ja ryhmät valitsevat uuden hahmon.

Variaatiot: Keksitään omat hahmot, esim. ritari-prinsessa-lohikäärme (ritari voittaa lohikäärmeen, prinsessa voittaa ritarin, lohikäärme voittaa prinsessan).

Porkkanafarmari



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 9+

Kesto: 5 min+

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Vaatii liukkaan (ja puhtaan) lattiaa.

Ohjeet: Yksi on porkkanafarmari keskellä tilaa, loput osallistujat jaetaan porkkanoihin ja jäniksiin. Tilan toiseen päähän laitetaan turvaraja tai -alue, esim. rullamatto tai lattiaan merkitty viiva. Turvarajan toisella puolella on jäniksiä. Porkkanat asettuvat farmarin maille selälleen makaamaan jalat jäniksiin päin. Jänikset yrittävät vetää jaloista porkkanat omalle turvarajalleen, jolloin porkkanoista tulee jäniksiä. Porkkanafarmari yrittää saada jänikset kiinni, ennen kuin ne varastavat porkkanat. Jos farmari koskee jänikseen, jäniksestä tulee porkkana.

Variaatiot: Porkkanat voivat napata toisiaan nilkoista ja tehdä ketjuja, jotka jänisten on helpompi vetää turvaan.



Vankilasota



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 8+

Kesto: 15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Harjoitteen tekemiseen tarvitaan iso alue.

Ohjeet: Jakaudutaan kahteen joukkueeseen. Rajataan tilasta kolme aluetta: laidoilla joukkueiden turva-alueet ja niiden keskellä sota-alue. Kummankin joukkueen turva-alueella on esim. vanteella merkattu vankila. Tavoitteena on saada vastajoukkueen pelaajia kiinni sota-alueelta ja viedä heidät oman joukkueen vankilaan. Sota-alueelle astuva saa ottaa kiinni vain niitä vastajoukkueen pelaajia, jotka ovat tulleet sota-alueelle ennen häntä. Sota-alueelle astuvaa voivat puolestaan jahdata vain hänen jälkeensä alueelle tulleet. Kiinni jääneet kuljetetaan vastajoukkueen vankilaan, ja vapaana olevat oman joukkueen pelaajat voivat pelastaa heitä koskemalla heitä sota-alueen puolelta. Kun vankeja on vankilassa kaksi tai useampi, he ottavat toisiaan kädestä kiinni ja muodostavat ketjun, jossa viimeiseksi tullut on vankilan sisällä ja aikaisemmin tulleet kurottavat lähemmäs sota-alueella olevia pelastajia. Peli päättyy, kun toinen joukkue on saanut kaikki vastustajajoukkueen pelaajat kiinni.

Lohikäärmeen aarre



Tavoite: Lämmittely

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Paljon välineitä: tilaa rajaavat rullamatot, sisään pienempi tilaa rajaava elementti, esim. lakana. Kori ja palloja.

Kosketus: Hippakosketus

Huomioi: Harjoite vaatii paljon tilaa.

Ohjeet: Rajataan tilasta esim. kahdella vierekkäin laitetulla rullamatolla yksi isompi alue, josta tulee linna. Linnan sisällä on pienempi alue, esim. lakana. Pienempi alue on aarrekammio, jossa on korissa jongleerauspalloja. 1–2 aarteenvartijaa saa liikkua linnan alueella, mutta he eivät saa mennä aarrekammioon tai linnan ulkopuolelle. Muut pelaajat ovat ryöstäjiä, jotka yrittävät päästä linnan ulkopuolelta kammioon ryöstämään palloja yhden kerrallaan. Jos vartija koskee ryöstäjään, pitää ryöstäjän käydä koskemassa vastakkaista seinää ennen kuin voi lähteä uudelle ryöstöretkelle. Vartija saa koskea ryöstäjään vain linnassa. Kammiossa ja linnan ulkopuolella ryöstäjät ovat turvassa. Kammioon päästyään ryöstäjän pitää myös päästä linnasta ulos ilman, että vartija koskee. Peli päättyy, kun kaikki pallot on varastettu linnasta.

3. Yhteistyö



Parilämmittely



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Harjoitteeseen tarvitaan parillinen määrä osallistujia.

Ohjeet: Pidetään parin käsistä kiinni ja yritetään mennä yhdessä istumaan, nousta ylös, tehdä kuperkeikka jne. niin, etteivät kädet irtoaa toisistaan.

Magneetti



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Huomioi: Harjoitteeseen tarvitaan parillinen määrä osallistujia.

Ohjeet: Järjestäydytään pareihin, joista toinen on seurattava ja toinen on seuraaja. Seuraajan otsa seuraa seurattavan kättä, nenä pikkurillia tai muu kehonosa toista ohjeen mukaisesti.

Variaatiot:

- Liikutaan pienissä ryhmissä letkana.
- Valitaan keskushenkilö, josta lähtee magneettilonkeroita.
- Tehdään harjoituksesta esitys.

Keppi käsien välissä



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Devil stickejä tai muita keppejä

Kosketus: Ei

Huomioi: Harjoitteeseen tarvitaan parillinen määrä osallistujia.

Ohjeet: Jaetaan ryhmä pareiksi. Kannatellaan devil stickiä niin, että parit pitävät yhdellä sormella tai kämmenellä devil stickin päästä kiinni (ks. kuva). Toinen pareista lähtee liikkumaan ja toinen seuraa, devil stick ei saa pudota. Vaihdetaan välillä seurattavan ja seuraajan rooleja.

Variaatiot:

- Muodostetaan rata, joka pitää mennä läpi
- Tehdään tehtäviä, esim. mennään istumaan, makaamaan, tehdään kuperkeikka
- Pidetään keppiä muiden kehon osien välissä: otsa, vatsa, olkapää
- Järjestetään kisa
- Seuraajalla silmät kiinni



Heliumkeppi



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5 min

Välineet: Devil stick tai muu keppi

Kosketus: Ei

Ohjeet: Kaksi tai useampi henkilöä kannattelee yhdessä keppiä etusormiensa päällä vaakatasossa (alussa yksi voi tukea keppiä peukaloilla). Tavoitteena on laskea yhdessä keppi etusormien varassa pöydälle/lattialle. Tehtävän aikana ei saa puhua, ja kaikkien etusormien on oltava koko ajan kontaktissa keppiin.



Istuu, makaa, seisoo



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 5–20 min

Välineet: Matto (haluttaessa)

Kosketus: Ei

Ohjeet: Ollaan kolmen hengen ryhmässä, jossa koko ajan jonkun pitää istua, jonkun seistä ja jonkun maata. Kuka vain voi vaihtaa asentoaan, mutta toisten ryhmäläisten pitää myös vaihtaa asentoaan niin, että kaikki asennot ovat koko ajan käytössä.

Variaatiot:

- Kaikki tekevät yhtä aikaa tai muut katsovat, kun yksi ryhmä tekee.
- Jos ryhmän jäsenet osaavat jo käyttää kieltä, annetaan heille jokin paikka ja hahmot, ja tehdään kokonaisia kohtauksia samalla, kun liikutaan eri tasoissa. Esim. henkilöt ovat sairaalassa, kaupassa, koulussa. Tekijöiden pitää keksiä selityksiä sille, miksi heidän hahmonsa vaihtavat asentoa kesken kohtauksen.

Erikokokoiset ryhmät



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Liikutaan tilassa. Ohjaaja sanoo numeroita, joiden mukaan pitää muodostaa ryhmiä. Ryhmien pitää tehdä jokin yhteinen tehtävä. Esim. muodostetaan jokin kuvio yhdessä, tai muodostetaan yhdessä sellainen rakennelma, jossa maahan saa koskea vain ennalta määrätyt kehonosat, esim. kaksi jalkaa, yksi käsi ja kyynärpää.

Eläinten kilpajuoksu



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 5–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Liikutaan tilassa ja muodostetaan käskystä ryhmiä/pareja. Annetaan ohje, esim. maahan saa koskea 3 jalkaa, 2 kättä, 1 pää. Muodostetaan ryhmässä yhteinen eläin, jossa vain mainittu määrä ruumiinosia koskee maahan. Muut osat eivät saa koskea maahan ja kaikkien ryhmäläisten pitää koskea toisiinsa. Kilpaillaan, mikä eläimistä liikkuu nopeimmin tilan päästä toiseen.

Vanneralli/palloralli



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 8+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Vanteita tai palloja.

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Seistään piirissä ja pidetään käsistä kiinni. Yhdellä on vanne roikkumassa kädestä. Vuorotellen kaikki menevät mahdollisimman nopeasti vanteen läpi niin, että vanne kiertää koko piirin. Vieressä olevat auttavat omalla liikkeellään vanteen läpi pujottautuvaa. Pallorallissa annetaan pallo mahdollisimman nopeasti piirissä toiselle kädestä käteen.

Variaatiot:

- Kaksi välinettä, jotka lähtevät peräkkäin samaan suuntaan ja joista toinen yrittää saada toisen kiinni.
- Kaksi välinettä, jotka lähtevät eri suuntiin.
- Jos osallistujia on paljon, voidaan perustaa useampi joukkue, jotka kilpailevat siitä, kuka saa nopeimmin kuljetettua esineen ringin ympäri.



Kymppipallo



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Pallo

Kosketus: Ei

Ohjeet: Kaksi joukkuetta liikkuu vapaasti tilassa. Yhdellä on pallo. Hän heittää palloa omalle joukkueelle ja joukkue laskee yhdessä ääneen saatujen koppien määrää. Se, jolla on pallo, ei saa liikkua. Tavoitteena on saada kymmenen koppia. Vastustajajoukkue yrittää kaapata pallon. Kun toinen joukkue onnistuu saamaan pallon, yrittävät he puolestaan saada kymmenen koppia.

Pallo ilmassa laskien



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 15 min+

Välineet: Iso kevyt pallo, esim. rantapallo.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Pomputetaan ryhmänä palloa ilmassa ja lasketaan, kuinka monta pomppua saadaan tehtyä, ennen kuin pallo tippuu maahan. Kaikki laskevat yhtä aikaa. Sama ihminen ei saa koskea palloon kahdesti peräkkäin. Koetetaan voittaa aiemmin saatu paras tulos.

Variaatiot: Palloon ei saa koskea käsillä, vaan päällä tai jalalla.

Ketjupallo



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Palloja

Kosketus: Tahaton kosketus

Ohjeet: Ryhmä kävelee tilassa ympäriinsä. Yhdellä on jongleerauspallo kädessä. Kun hän haluaa, hän pysähtyy ja laittaa pallokäden suoraksi eteensä niin että pallo on lattiaan päin. Kun ryhmä huomaa tämän, voi seuraava henkilö asettua hänen eteensä ja sijoittaa oman kätensä pallokäden alle valmiina ottamaan kopin. Tarvitaan vielä kolmas henkilö, joka puristaa kevyesti pallokättä ranteesta tai antaa läpsyn, jolloin pallo päästetään tipahtamaan alle laitettuun käteen. Kaikki jatkavat taas matkaa, kunnes pallon uusi haltija päättää pysähtyä. Lisätään palloja peliin.

Variaatiot:

- Pallo on pommi. Kun pommin haltija pysähtyy, hän laittaa pommikäden suoraksi eteensä ja alkaa laskea viidestä alaspäin, kun seuraava henkilö tulee paikalleen laittamaan käden alle, alkaa laskeminen alusta, kunnes kolmas tulee mukaan ja pommi on taas turvallinen. Jos ei seuraava ehdi tulla mukaan, pommin haltijat räjähtävät kuuluvasti ääntelehtien ja heittäytyvät lattialle makaamaan, minkä jälkeen tarvitaan kolme henkilöä elvyttämään räjähtäneet takaisin henkiin. Räjähdyksen jälkeen käsi ei ole enää käytössä.
- Koppaava käsi tuleeikin jostain toisesta asennosta.

Triggerit



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Pallot

Kosketus: Ei

Huomioi: Tämä harjoitus toimii hyvin esityksen pohjana.

Ohjeet: Kuljetaan vapaasti tilassa. Lattialla on palloja. Päätetään yhdessä triggereitä eli ärsykeitä, jotka aiheuttavat yhteisen toiminnon. Esim. jos joku aivastaa, kaikki heittävät pallon ilmaan. Kun joku huokaisee, kaikki hyppäävät ilmaan. Keksitään yhdessä eri ärsykeitä ja toimintoja.

Solmu



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Devil stick tai muu keppi jokaiselle osallistujalle

Kosketus: Tahaton kosketus

Ohjeet: Kaikilla on toisessa kädessä yksi devil stick tai keppi. Nostetaan keppi pään yläpuolelle ja keräännytään yhteen suppuun mahdollisimman lähelle toisia. Jokainen pitää kiinni omasta kepeistään ja nappaa kiinni vapaalla kädellä toisesta devil stickistä. Kun kaikki pitävät kiinni kahdesta kepeistä, avataan yhdessä solmu piiriksi ilman, että kukaan irrottaa kepeistä.



Ihmiskuljetus



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 10 min

Välineet: Tilassa olevia huonekaluja, esim. pöytiä, tuoleja

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Jos on paljon osallistujia, voidaan teettää todella isona ja leveänä harjoituksena.

Ohjeet: Rakennetaan tilaan ramborata saatavilla olevista huonekaluista ja välineistä. Radalla on erilaisia ylityksiä, alituksia, kohtia, joissa ei saa osua lattiaan jne. Tehtävänä on mennä radan läpi ryhmänä. Ennen aloittamista ohjaaja jakaa ryhmään erilaisia ominaisuuksia, esim. yksi on sokko, yksi kätetön, yksi sanatön jne.

Variaatiot: Ainoastaan sokeat saavat puhua, ja yksi kuiskaaja kuiskaa sokeille, mitä he saavat sanoa.

Narun ylitys



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 5–20 min ryhmän koon mukaan

Välineet: Hyppynaru, pehmeä matto.

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Vaaditaan hieman pariakrobatian perustuntemusta, jotta harjoite on turvallinen tehdä. On myös ryhmälle eduksi, jos tätä ennen on käyty ryhmässä läpi esim. pariakrobatian perusteita. Perusharjoitteisiin voi tutustua esim. Suomen Nuorisosirkusliiton [Pienestä sirkusoppaasta](#).

Ohjeet: Narun toinen pää on kiinni esim. puolapuissa, ja toisesta päästä pitää kiinni ohjaaja. Ryhmän täytyy ylittää naru koskematta siihen, toisiaan auttaen. Narun alle voi laittaa pehmeän patjan, jotta kukaan ei satuta itseään. Korkeus voi olla yli metrinkin. Jos yksikin koskee naruun, koko ryhmä aloittaa alusta.

Variaatiot: Narun sijasta voidaan ylittää esim. pystyssä oleva jumppapatja. Niin on helpompi hahmottaa sitä, että esteen alta ei voi ottaa tukea.

Radioaktiivinen pallo



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5–15 min

Välineet: Rola bola -rulla, pehmopallo, jongleerausrengas, johon kiinnitetään yhtä monta hyppynarua kuin on osallistujia

Kosketus: Ei

Huomioi: Tee valmistelut ennen harjoitetta: sido jongleerausrenkaaseen kiinni yhtä monta hyppynarua kuin ryhmässä on henkilöitä.

Ohjeet: Otetaan jongleerausrengas, johon on kiinnitetty hyppynaruja, ja asetetaan kaksi rola bola -rullaa pystyyn eri puolille tilaa. Pujotetaan rengas toisen rullan ympärille. Rullan päälle asetetaan rengasta suurempi pehmopallo. Jokainen ottaa kiinni yhdestä renkaassa kiinni olevasta narusta. Sen jälkeen ryhmä nostaa yhdessä pallon ilmaan naruista kiinni pitämällä, kuljettaa pallon tilan toiseen päähän, ja laskee sen toisen rola bola -rullan päälle.

Variaatiot:

- Pelataan kahdessa tiimissä, ja tiimit vaihtavat paikkaa tilan toiselta puolelta toiselle.
- Naru sidotaankin vyötärölle.
- Kaikilla paitsi yhdellä on silmät kiinni.
- Rakennetaan tilaan esterata, jonka läpi pallo kuljetetaan.



Kehokorttipeli



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Pehmeä matto

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Valmista etukäteen kaksipuoliset laminoidut kortit (A4), joihin on kirjoitettu tai piirretty molemmille puolille jokin kehonosa, esim. toisella puolella kantapää ja toisella puolella käsivarsi. Yhdistelmät voivat olla hauskojakin, mutta kannattaa olla kiinnittä huomiota, millainen kosketus on ryhmän jäsenille sopivaa ja turvallista! Voitte askarrella kortteja ryhmän kanssa tai suunnitella ne esim. [Papunetin kuvatyökälulla](#).

Ohjeet: Jaetaan ryhmä joukkueisiin ja kullekin joukkueelle saman verran kaksipuolisia kehokortteja. Tavoitteena on asettaa tietyn ajan sisällä mahdollisimman monta korttia joukkueen jäsenten väliin. Korttia pidetään paikallaan sillä kehonosalla, joka sille puolelle on kirjoitettu tai piirretty. Kortin kummallakin puolella on aina oltava eri ihmisten kehonosat, eli yksi ihminen ei voi täyttää yhden kortin molempia puolia. Se joukkue voittaa, joka on saanut ajan täytyttyä eniten kortteja käytettyä.

Variaatiot:

- Ei saa puhua.
- Kaikilla on silmät kiinni, paitsi yhdellä/kahdella, jotka asettavat kortteja ryhmäläisille.
- Ottakaa kilpailun päätteeksi kuvat ihmisveistoksista.



Maton kääntäminen



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 10 min

Välineet: Matto tai patja

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Koko ryhmä seisoo maton päällä. Yhteisenä tehtävänä on kääntää matto ympäri ilman, että kukaan tippuu sen päältä.

Variaatiot: Paksu ja jäykkä alusta, esim. alastulomatto tai patja, tuo lisähaastetta.



Saarelta saarelle



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Rola bola -lautoja, sanomalehtiä tai muita liikuteltavia alustoja. Variaatiossa esim. jongleerausvälineitä.

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Tilan kahdella laidalla on saaret ja niiden välissä oleva lattia on meri. Tavoitteena on liikkua ryhmänä tilan poikki saarelta toiselle ilman, että kukaan koskee mereen. Apuna ovat rola bola -lautat, joiden päälle astumalla ja niitä siirtämällä kuljetetaan kaikki turvallisesti meren yli. Jos joku koskee lattiaan eli mereen, koko ryhmä palaa ensimmäiselle saarelle ja matka aloitetaan alusta.

Variaatiot:

- Vähennetään lautojen määrää.
- Annetaan ryhmän jäsenille rooleja tai rajoitteita: yksi on koko ajan silmät kiinni, yksi on koira, yhdellä ei ole jalkoja jne.
- Mukana on esineitä, jotka pitää myös kuljettaa saarelta saarelle.
- Voidaan tehdä myös joukkuekilpailuna toisia vastaan tai aikaa vastaan. Kilpailuasetelmassa voi lattiakontaktista saada aikasakon.



Hukkaputki



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Pallo ja noin metrin mittaisia pahvisia tai muovisia putkia, joihin pallo mahtuu sisälle.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Asetetaan putket pötköön, laitetaan pallo pötkön ensimmäisestä putkesta sisään ja yritetään saada pallo vierimään kaikkien putkien läpi tai tilan päästä päähän, jolloin ensimmäinen putki viedään juosten viimeisen putken jatkoksi.

Kuvan kopiointi



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 5–20 min

Välineet: Parillinen määrä saatavilla olevia sirkusvälineitä tai muita välineitä, esim. keiloja, palloja, renkaita, kukkakeppejä jne.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Laitetaan esille iso kasa sirkusvälineistöä, identtiset kasat sermin tai seinän molemmille puolille. Rakennetaan välineistä asetelma ensin sermin yhdelle puolelle – ensimmäinen rakennelma voi myös olla ohjaajan etukäteen rakentama. Tehtävänä on rakentaa sermin toiselle puolelle samanlainen asetelma. Ryhmästä vuorotellen yksi käy katsomassa sermin takana ensimmäistä asetelmaa ja laittaa uuteen asetelmaan yhden välineen paikoilleen.

Variaatiot:

- Vain yksi käy katsomassa asetelmaan 10 sekuntia, jonka jälkeen hänellä on 15 sekuntia aikaa neuvoa muille, miten uusi asetelma tulee rakentaa. Katsoja ei saa koskea esineisiin.
- Sokkona kopiointi: ensimmäiseen asetelmaan saa käydä tutustumassa vain tunnustelemalla.
- Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen ja järjestetään leikkimielinen kisa.
- Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen: Ensimmäinen joukkue tekee sermin kanssa ihmispatsaan, jonka toinen joukkue kopioi. Vaihdetaan vuoroja niin, että molemmat joukkueet saavat suunnitella oman patsaan, jonka toinen joukkue kopioi.

Välinehahmo



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 20 min

Välineet: Vapaasti valittavaa sirkusvälineistöä.

Kosketus: Ei

Huomioi: Jos ryhmä osaa jo hieman keskustella, on hahmon ominaisuuksien keksiminen helpompaa.

Ohjeet: Rakennetaan ryhmänä sirkusvälineistä hahmo ja keksitään sille taustatarina eli nimi, menneisyys, mistä tykkää, mikä lempiruoka jne. Esitellään hahmo.

Variaatiot: Jos on iso ryhmä, voidaan tehdä monta hahmoa ja hahmot voivat kohdata toisiaan jne.

Korkein torni



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Jokaiselle joukkueelle identtinen valikoima erilaisia sirkus- tai muita rakentelua kestäviä välineitä.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Jakaudutaan joukkueisiin. Joukkueiden tavoitteena on rakentaa mahdollisimman korkea pystyssä pysyvä torni. Ohjaajalta voi pyytää välimittauksen. Kilpaillaan, kumpi joukkue onnistuu rakentamaan korkeamman tornin ennalta sovitussa ajassa.

Variaatiot: Rakentamisen aikana ei saa puhua ollenkaan.

Paperitorni



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 15 min

Välineet: Papereita.

Kosketus: Ei

Huomioi: Harjoitus sopii pieneenkin tilaan.

Ohjeet: Ryhmä rakentaa mahdollisimman korkean tornin papereista.

Variaatiot:

- Annetaan erilaisia rajoitteita, esim. paperia ei saa repiä.
- Yksi on sokkona, ja vain hän saa rakentaa. Muut antavat sanallisia ohjeita.
- Jakaudutaan joukkueisiin ja järjestetään kisa.

Kanamunalaskuvarjo



Tavoite: Yhteistyö

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 30 min

Välineet: Kanamunia, ilmapalloja, kertakäyttömukeja, teippiä, narua, muovipusseja.

Kosketus: Ei

Huomioi: Harjoitus sopii pieneenkin tilaan ja vahvistaa tehokkaasti yhteistyötä.

Ohjeet: Ryhmän tehtävänä on rakentaa annettujen välineiden avulla sellainen alusta, jonka avulla kananmuna ei hajoa, kun se pudotetaan korkealta. Tuodaan välineiksi kananmunien lisäksi esim. ilmapalloja, kertakäyttömukeja, teippiä, narua, muovipusseja, kananmunakennoja, pumpulia tms. Jos ryhmä on iso, voidaan kisata kahden joukkueen kesken.

4. Luottamus



Sokkokättely



Tavoite: Luottamus

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Asetutaan kahteen vastakkaiseen, muutaman metrin päässä toisistaan olevaan riviin. Arvioidaan etäisyys vastakkaiseen kaveriin. Suljetaan silmät ja lähdetään sokkona kulkemaan kaveria kohti. Yritetään päästä hänen luokseen ja saada kädet osumaan kättelyyn.

Variaatiot: Aloitetaan seisomalla riveissä vastakkain kättelyetäisyydellä. Sitten molemmat laittavat silmät kiinni ja astuvat viisi askelta taakse päin. Astutaan sokkona taas viisi askelta eteenpäin ja koitetaan saada käteltä kaveria uudestaan. Onnistuuko?

Sokkokuljetus



Tavoite: Luottamus

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Jakaudutaan pareihin. Yksi kuljettaa sokkokaveria tilassa käsivarresta ohjaamalla. Vaihdetaan rooleja.

Variaatiot:

- Tehdään esteitä tilaan.
- Ohjataan vain äänellä tai kosketuksella.
- Yritetään puhumatta saada sokkopari tekemään jokin ohjaajan määrittämä tempku, esim. astumaan puolapuulle tai tekemään kuperkeikka.
- Jonossa kaikilla paitsi viimeisellä on silmät kiinni. Viimeinen lähettää ääni- tai kosketussignaalina eteenpäin tiedon, mihin suuntaan pitää mennä.

Robotin ohjaus



Tavoite: Luottamus

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5–15 min

Välineet: Jongleerauspalloja, renkaita. Tarvittaessa huiveja silmien peittämiseksi.

Kosketus: Hippakosketus

Ohjeet: Levitetään palloja lattialle ja asetetaan renkaita tilan reunoille pesiksi. Jakaudutaan pareiksi, joissa toinen on sokko robotti (silmit kiinni) ja toinen on ohjaaja. Tavoitteena on, että robotti kerää ohjaajansa opastamana mahdollisimman paljon palloja omaan pesään. Pari sopii keskenään, mitkä ovat robotin käskyt: esim. oikea, vasen, eteen, stop. Kun tulee pysähdys, robotti kyykistyy ja etsii lattialta jongleerauspalloja. Pallot viedään yksi kerrallaan omaan pesään, ja lähdetään hakemaan uutta.

Variaatiot:

- Ohjata voi myös koskettamalla: esim. selkään taputus tarkoittaa eteenpäin liikkumista ja olalle taputus tarkoittaa siihen suuntaan kääntymistä. Jos kosketusta ei ole ollenkaan, pitää pysähtyä.
- Jos on pariton määrä, yksi on mörkö. Mörkö liikkuu ilman ohjaajaa sokkona. Jos mörkö osuu robottiin, robotti menettää virtansa, joutuu jättämään pallon maahan ja käymään kotipesällä hakemassa virtaa.

Robottien kohtaaminen



Tavoite: Luottamus

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Valitaan kaksi robottia ja yksi ohjaaja. Robotit asettuvat selät vastakkain. Robotit lähtevät kulkemaan eteenpäin, ja ohjaaja antaa suuntia sanomalla nimen ja suunnan.

Tavoitteena on saada kaksi robottia kohtaamaan kasvokkain.

Variaatiot: Molemmat robotit toimivat saman ohjeen mukaan. Jos siis ohjaaja sanoo "oikealle", molemmat robotit kääntyvät itsestään katsoen oikealle. Roboteille voidaan myös antaa erilaisia tapoja liikkua: nopeasti, hitaasti, pitkin tai lyhyin askelin, hyppien jne.

Bussi



Tavoite: Luottamus

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Ohjeet: Seistään jonossa. Kaikilla muilla on silmät kiinni paitsi viimeisellä. Viimeinen on kuski, joka ohjaa bussia, ja muut toistavat ohjeet edessään seisovalle. Bussia ohjataan niin, että selkään jatkuva taputtaminen tarkoittaa eteenpäin liikkumista ja olalle taputtaminen tarkoittaa siihen suuntaan kääntymistä. Jos kosketusta ei ole ollenkaan, pitää pysähtyä. Mitä pitempi jono, sitä enemmän tiedon kulkeminen hidastuu, ja kuskin pitää ottaa se huomioon ohjeissa.

Variaatiot: Merkitään tilaan rata, jonka läpi bussi kuljetetaan.

Kanaemo



Tavoite: Luottamus

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Tahaton kosketus

Ohjeet: Asetutaan vapaasti tilaan. Kaikki sulkevat silmänsä. Ohjaaja valitsee salaisesti ryhmästä yhden, joka on kanaemo ja tämä saa avata silmänsä. Kaikki muut ovat kananpoikia ja pitävät silmänsä kiinni. Kanaemo pysyy paikallaan, kananpojat lähtevät sokkona kontaten tai kävellen liikkumaan ja yrittävät löytää kanaemon. Poikaset pitävät ääntä ("piip piip" tai "gufi gufi"). Jos törmää toiseen ja tämä pitää ääntä, jatketaan matkaa. Jos se henkilö, johon törmää, ei vastaakaan, hän on kanaemo, jolloin kananpoika jää hiljaa kanaemon kylkeen ja saa avata silmät.

Nuoran ylitys ryhmän avulla



Tavoite: Luottamus

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5–20 min

Välineet: Tiukka nuora tai köysi

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Ohjaajalla tulee olla kokemusta nuorallakävelyn ohjaamisesta, mikäli nuora nostetaan irti lattiatasosta.

Ohjeet: Asetetaan tiukka nuora lattialle, tai taitojen ja välineistön riittäessä viritetään nuora irti lattiasta. Yksi kävelee silmät kiinni nuoran päästä päähän, ja muut ryhmässä auttavat häntä kulkemaan nuoraa pitkin. Auttaja ei saa liikkua, kun hän koskee autettavaan. Kävelijän kädet ovat sivuilla ja häntä tuetaan kehosta, ei kädestä kiinni pitämällä.

Ryhmäharjoitukset köydellä



Tavoite: Luottamus

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 5–15 min

Välineet: Köysi tai köysiä, jotka solmitaan tukevalla solmulla ympyräksi

Kosketus: Ei

Huomioi: Ohjaajalta vaaditaan jonkun verran kehontuntemusta. On pidettävä huolta siitä, että ryhmä ymmärtää, mitä tehdään. Viimeisessä variaatiossa ohjaajalla on oltava kokemusta nuorallakävelyn opettamisesta.

Ohjeet: Seistään piirissä. Kaikki ottavat köydestä kaksin käsin kiinni. Kasvatetaan tarvittaessa piiriä siten, että köysi kiristyy napakaksi ympyräksi. Lähdetään yhtä aikaa nojaamaan taaksepäin.

Variaatiot: Huomaa: kaikissa variaatioissa noudatettava varovaisuutta. Viimeisessä variaatiossa ohjaajalla on oltava kokemusta nuorallakävelyn opettamisesta!

- Kaikki irrottavat toisen käden köydestä.
- Mennään yhdessä kyykkyyh.
- Huom! Tässä variaatiossa on oltava runsaasti osallistujia, yli 10. Pidetään kahdella kädellä köydestä kiinni ja nojataan taaksepäin. Ohjaaja auttaa yhden henkilön kiipeämään nuoran päälle, ja auttaa tätä kädestä kiinni pitämällä kävelemään köyttä pitkin piirin ympäri.



Luottamusnojat



Tavoite: Luottamus

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Pehmeä matto

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Tässä harjoitteessa on otettava tarkasti huomioon osallistujat ja heidän erityisominaisuutensa. Osallistujilta vaaditaan kehotuntemusta ja koko ryhmältä toistensa tuntemusta. Ryhmältä on voitava varmistaa, että luottamus on ehdoton, ei saa päästää irti!

Ohjeet: Yksi seisoo keskellä ja kaksi hänen sivuillaan siten, että sivulla olevien rintamasuunta on keskellä olevaa päin. Keskellä oleva laittaa kädet ristiin rinnan päälle ja lähtee nojaamaan suoraan vartaloin eteen tai taakse. Reunoilla olevat ottavat liikkeen vastaan käsillään ja työntävät lempeästi toiseen suuntaan. Aloitetaan tosi pienellä liikkeellä, luottamuksen kasvaessa voidaan kasvattaa liikettä.

Käsille kaatuminen



Tavoite: Luottamus

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5 min+

Välineet: Pehmeä matto

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Ohjaajalla on oltava tietotaitoa ohjeistaa kaatuvan henkilön vastaanottaminen turvallisesti. Ohjaajan ja ryhmän on hyvä tuntee toisensa jo pidemmältä ajalta. Ryhmän kesken on oltava ehdoton luottamus!

Ohjeet: Yksi henkilö kaatuu vuorollaan. Kaatuja seisoo selin ryhmään, joka on asettunut kahteen riviin tämän molemmin puolin. He ojentavat kädet kaatujan selän taakse. Kaatuja asettaa kädet ristiin rintakehän päälle ja kaatuu suoraan jaloin taaksepäin. Muu ryhmä ottaa hänet joustavasti mutta tukevasti vastaan käsillään. Kaatuminen voidaan tehdä myös korokkeelta alas, jolloin alla on oltava pehmeä patja, ja ryhmän on ehdottomasti oltava luottamuksen arvoinen.

Variaatiot: Muut henkilöt pitävät lakanaa pingotettuna väliinsä ja kaatuja kaatuu lakanan päälle.



Patjalla nostaminen



Tavoite: Luottamus

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 5 min+

Välineet: Pehmeä matto

Kosketus: Ei

Huomioi: Ohjaajalla on oltava tietotaitoa ohjeistaa nostettavan henkilön kannatteleminen turvallisesti. Ohjaajan ja ryhmän on hyvä tuntee toisensa jo pidemmältä ajalta. Ryhmän kesken on oltava ehdoton luottamus!

Ohjeet: Yksi henkilö menee vuorollaan makaamaan mahdollisimman tukevan alastulomaton tai patjan päälle. Muut ottavat reunoista kiinni, nostavat patjan suorille käsille ilmaan ja esim. kuljettavat tilan toiselle puolelle, jossa laskevat sen alas.

Variaatiot: Järjestetään patjalla nostosta kisa tai viesti. Kiireessä ei kuitenkaan saa riskeerata turvallisuutta!

Sutirentoutus



Tavoite: Luottamus

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 2–5 min

Välineet: Penseleitä

Kosketus: Ei

Ohjeet: Jakaudutaan pareihin. Pareista toinen makaa maassa, ja toinen sivelee tätä pensseleillä rentouttamiseksi. Vaihdetaan vuoroja.

Variaatiot:

- Opetellaan samalla kehon osia.
- Kokeillaan sivelyä hitaasti, nopeasti, eri tekniikoilla.
- Hierotaan kehoa esim. jongleeraus- tai nystypallolla pyöritellen. Silloin rentoutettava makaa maassa mahallaan.
- Istutaan piirissä ja hierotaan vieruskaverin selkää nystypallolla suuntaa välillä vaihtaen.

5. Keskittyminen



Sormihämyt



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 5 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Tehdään eri käsillä eri asioita samaan aikaan:

- Toinen käsi taputtaa päätä, toinen käsi hieroo vatsaa – vaihda käsiä.
- Toisessa kädessä on etusormi pystyssä, toisessa kädessä peukalo – vaihda käsiä.
- Oikea käsi on pupu: nostetaan kaksi sormea pystyyn. Vasen käsi on metsästäjä: muodostetaan sormista pyssy. Pupu loikkii karkuun siirtämällä kättä vasemmalta oikealle pomppien, metsästäjä seuraa suoraa tietä perässä. Reunaan päästyä vaihdetaan käsiä, nyt vasen käsi on pupu ja oikea käsi on metsästäjä. Pidä huoli, ettei metsästäjä hypi!

Peukun nappaaminen



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 3 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Muodostetaan piiri. Nostetaan oikean käden peukalo pystyyn ja siirretään oikea käsi oikealla olevan kaverin eteen. Vasen käsi asetetaan vasemmanpuoleisen kaverin peukalon yläpuolelle, kämmen alaspäin. Kun ohjaaja laskee kolmeen/sanoo hep, yritetään napata kaverin peukku. Vaihdetaan suuntaa: vasemmassa kädessä on peukalo pystyssä, ja oikea käsi nappaa.

Variaatiot:

- Vaihdetaan peukalo alaspäin ja kämmen ylöspäin.
- Lasketaan eri kielillä, vuorotellen.

Ylös—alas—pää—kädet



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Pehmopallo

Kosketus: Ei

Huomioi: Suomen kielen haasteena on leikitellä sanojen vastakkaisilla merkityksillä.

Ohjeet: Seistään piirissä, yksi on keskellä. Keskellä oleva osoittaa yhtä henkilöä kerrallaan ja sanoo sanan. Jos hän sanoo kädet, osoitetun henkilön pitää nyökätä. Jos sanoo pää, osoitetun henkilön pitää taputtaa. Jos hän sanoo ylös, osoitetun henkilön pitää laittaa kädet alas, ja jos hän sanoo alas, osoitetun pitää nostaa kädet ylös. Jos tehtävä menee väärin, häviäjistä tulee uusi osoittaja piirin keskelle.

Variaatiot: Keskellä olevalla on pehmeä pallo. Hän sanoo ensin sanan ja heittää sen jälkeen jotain piirissä olevaa pallolla. Jos heittäjä sanoo koppi, pitää vastaanottajan pukata palloa päällään. Jos heittäjä sanoo pukkaa, pitää vastaanottajan ottaa koppi.

Swish – bang – boing



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Asetutaan piiriin. Lähetetään liike piirissä myötäpäivään sanomalla "swish" ja heilauttamalla käsiä oikealta vasemmalle. Vasemmalla oleva jatkaa liikettä sanomalla "swish" ja heilauttamalla käsiä oikealta vasemmalle jne. Se, joka haluaa torjua liikkeen, nostaa kädet kieltomeriksi ilmaan ja sanoo "boing". Tällöin liike vaihtaa suuntaa, eli edellinen lähettäjä heilauttaa kädet oikealta vasemmalle ja sanoo "swish" jne. Liikkeen voi myös lähettää piirin yli jollekin toiselle osoittamalla henkilöä sormella ja sanomalla "bang". Osoituksen saanut henkilö voi jatkaa liikettä kumpaan suuntaan tahansa tai torjua sen sanomalla "boing". Väärän liikkeen tai sanan tehnyt tippuu pois, juoksee sakkokierroksen piirin ympäri tai tekee jonkin toisen yhdessä sovitun tehtävän.

Norsu, palmu, gorilla



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 8+

Kesto: 5 min+

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Asetutaan piiriin, yksi on piirin keskellä. Keskellä oleva osoittaa satunnaisesti piirissä olevia ja antaa hahmon: norsu, palmu tai gorilla. Se jota osoitetaan, tekee hahmon perustan, ja vierustoverit täydentävät hahmon. Väärin tehnyt menee keskelle huutamaan käskyjä.

- Norsu = keskimäinen muodostaa kärsän käsillään, vieressä olevat muodostavat tälle korvat.
- Palmu = keskimäinen nostaa molemmat kädet ylös ja huojuttaa oksia, vieressä olevat nostavat yhden käden ylös huojumaan oksaksi.
- Gorilla = keskimäinen paukuttaa rintaa gorillan lailla, vieressä olevat poimivat leikisti gorillan turkista kirppuja ja syövät niitä.

Variaatiot: Väärin tehnyt menee kyykkyyyn, jolloin peli vaikeutuu, kun häntä ei saa laskea vieressä olevaksi henkilöksi. Keksitään uusia sanoja, esim.:

- Leivänpaahdin = keskellä oleva hyppii ylös alas, vieressä olevat nostavat kädet suoriksi hyppijän molemmin puolin "leivänpaahtimeksi", josta leipä hypähtää ulos.
- Mikko Alatalo = keskellä oleva soittaa kitaraa, vieressä olevat tekevät sormillaan silmälasien kehykset keskimäisen silmien ympärille.
- Charlien enkelit / James Bond, = keskellä oleva osoittaa sormilla pyssyllä eteenpäin toinen polvi maassa, vieressä olevat kääntyvät selkä keskimäiseen päin sormipyssyt ilmassa poseerauksessa.



Välinekaaos



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 20 min

Välineet: Sirkusvälineitä, esim. jongleerauspalloja, keiloja, diabolo, rengas, keppi, iso pallo

Kosketus: Ei

Huomioi: Tämä harjoite kuormittaa keskittymiskykyä ja työmuistia. Mitä enemmän välineitä ja sääntöjä otetaan mukaan, sitä todennäköisemmin välineet ruuhkautuvat, jotain unohtuu tai menee väärään paikkaan. Tämä kuuluu asiaan! Harjoitteen avulla voidaankin hausalla tavalla opetella sietämään virheitä ja jatkamaan niistä huolimatta.

Ohjeet: Seistään piirissä. Eri välineet liikkuvat piirissä henkilöltä toiselle, ja jokaisella välineellä on oma sääntö, jonka mukaan se liikkuu. Aloitetaan yhdestä välineestä ja siihen liittyvästä säännöstä. Lisätään välineitä aluksi yksitellen, sitten muutama esine kerrallaan. Aina, kun lisätään uusi väline, pysäytetään vanhat välineet siihen paikalleen, johon ne ovat päätyneet.

1. Jongleerauspallo: Aloitetaan yhdellä pallolla. Heitetään pallo aina samassa järjestyksessä henkilöltä toiselle. Ensin sanotaan henkilön nimi, sitten heitetään tälle pallo alakautta. Kun reitti on selvä ensimmäisen pallon kanssa, lisätään palloja.
2. Keilat (miehellään eri väriset): ensimmäinen keila annetaan vasemmalle vierustoverille, toinen keila annetaan oikealle vierustoverille. Keilat kiertävät piirissä ja voivat hypätä henkilön yli, jos tämä ei ole omalla paikallaan.
3. Diabolo: Diabolo annetaan piirissä joka toiselle.
4. Keppi: Käydään ojentamassa keppi piirissä jollekin toiselle ja sanotaan "ole hyvä", tämän jälkeen palataan omalle paikalle.
5. Rengas käydään pujottamassa toisen kaulan ympärille ja vaihdetaan samalla tämän kanssa paikkaa.
6. Iso pallo: Mennään pallon kanssa maahan kyykkyyyn ja etsitään jonkun kanssa katsekontakti. Katsekontaktin löydyttyä sanotaan "tulee", ja vieritetään pallo vastaanottajalle.

Kun kaikki välineet ovat kiertäneet jonkin aikaa ryhmässä, ohjaaja alkaa poistamaan välineitä yksi kerrallaan. Lopuksi käydään läpi, kuinka monta välinettä oli liikenteessä ja jutellaan hetki siitä, millainen olo harjoituksessa tuli.

Variaatiot: Välineiden määrän kasvattaminen ja uusien tehtävien keksiminen uusille välineille.

Esim. tervapata pyörii taustalla tai aina kun on aikaa, käydään siirtämässä laatikoita piirin ulkopuolella olevalta tuolilta toiselle.

Katso video: <https://youtu.be/AqKQF5TVDAo>



Ryhmässä laskeminen



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 5 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Lasketaan ryhmänä yhdestä kymmeneen. Ennalta ei sovita, kuka aloittaa tai missä järjestyksessä lasketaan, vaan kuka tahansa saa sanoa seuraavan numeron. Sama henkilö ei saa sanoa kahta peräkkäistä numeroa. Jos numero sanotaan samaan aikaan, aloitetaan alusta. Jos ryhmässä on yli 10 henkilöä, valitaan loppuluvuksi luku, joka on muutaman numeron suurempi kuin ryhmän lukumäärä.

Zombi



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Ohjeet: Muodostetaan piiri. Yksi näyttelee zombia, joka kulkee piirin keskellä. Zombi lähestyy hitaasti öristen yhtä henkilöä, joka voi pelastua zombilta sanomalla toisen henkilön nimen. Tällöin zombi lähteekin tätä uutta henkilöä kohti. Jos zombi ehtii koskea, muuttuu kosketettu henkilö zombiksi, ja zombi siirtyy piiriin.

Variaatiot: Ennen kuin saa sanoa toisen nimen, pitää saada katsekontakti tähän henkilöön.

Tule



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 8+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Muodostetaan piiri. Tavoitteena on löytää uusi paikka katsekontaktin avulla. Yksi aloittaa katsomalla toista silmiin. Hän, johon aloittaja saa katsekontaktin, sanoo "Tule!" ja aloittaja lähtee kulkemaan häntä kohden ottaakseen tämän paikan piirissä. Tällöin tämän toisen tulee saada kolmanteen katsekontakti ja tulla kutsutuksi jne. Siispä se, joka esittää kutsun "Tule!", etsii uuden katsekontaktin. Omalta paikalta saa lähteä liikkeelle vasta, kun saa kutsun uudelle paikalle.

Mr. Hit



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Ohjeet: Seistään piirissä. Pelin aloittaja koskettaa jotain toista piirissä olevaa. Se, jota kosketetaan, sanoo jonkun nimen. Se, jonka nimi sanotaan, koskettaa jotain toista. Pelissä siis vuorottelee kosketus ja nimi, ja tavoitteena on reagoida mahdollisimman nopeasti. Jos tekee väärän toiminnon tai ”jäätty”, on juostava ringin ympäri – muut jatkavat sillä aikaa peliä. Ei saa sanoa sen nimeä, joka sinua koskettaa, mutta saa koskettaa sitä, joka on sanonut nimen. Vieressä olevaa ei saa koskettaa, mutta hänen nimensä saa sanoa.

Variaatiot: Jos osallistujia on paljon, muodostetaan kaksi piiriä. Väärän toiminnon tehnyt vaihtaa piiriä.

Katso video: <https://youtu.be/F1eG8LlcfDc>



Vanginvartija



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Huomioi: Harjoite toimii parhaiten ison ryhmän kanssa.

Ohjeet: Muodostetaan kaksi sisäkkäistä piiriä. Ulkopiirissä seisovat vartijat, ja sisäpiirissä istuu jokaisen vartijan edessä yksi vanki. Piirissä seisoo yksi vartija tai kaksi vartijaa, joilla ei ole vankeja. He yrittävät varastaa itselleen muiden vangit kutsumalla näitä nimellä. Nimensä kuultuaan vangin pitää singahtaa pois paikaltaan häntä kutsuneen vartijan luo. Vankinsa menettäneestä vartijasta tulee uusi kutsuja. Jos oma vartija ehtii laittaa kädet kutsutun olkapäille ennen kuin tämä on lähtenyt liikkeelle, ei vanki voi enää liikkua. Vartijat eivät saa liikkua omalta paikaltaan pois.

Variaatiot: Jos vanki pääsee hänet kutsuneen vartijan luo, he vaihtavat rooleja: kutsujasta tulee vanki ja vangista tämän vartija. Ilman vankia olevia voidaan lisätä, jos osallistujia on paljon.



Läpsy



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Pehmeä matto (haluttaessa)

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Maataan mahallaan ringissä (huom.! Puhdas lattia tai jumppamattoja alla). Asetetaan kädet vasten lattiaa kämmenet alaspäin, ja siirretään oikea käsi oikealla olevan kaverin vasemman käden yli. Joku aloittaa lattiaan läpsyn. Jos läpsäisee yhden kerran, läpsy jatkaa samaan suuntaan. Jos läpsäisee kahdesti, suunta vaihtuu. Jos tekee virheen, poistetaan virheen tehnyt käsi pelistä esim. laittamalla se selän taakse.

Variaatiot: Toisen käden tilalle voi vaihtaa yhden jalan, jolloin pelaaminen vaikeutuu huomattavasti.



Pulssi



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 10 min

Välineet: Pallo

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Tämä harjoite on hyvä tapa testata, onko ryhmässä kosketusarkuutta. Johtaja voi tasoittaa joukkueiden eroja antamalla pulssin toiselle joukkueelle hieman aiemmin kuin toiselle.

Ohjeet: Muodostetaan kaksi vastakkaista riviä. Osallistujat istuvat silmät kiinni ja pitävät toisiaan käsistä. Toisessa päässä riviä on ohjaaja, joka ottaa kummankin rivin ensimmäistä henkilöä käsistä kiinni, ja lähettää liikkeelle pulssin puristamalla heidän käsiään. Pulssi liikkuu rivissä eteenpäin niin, että aina, kun kättäsi puristetaan, puristat seuraavan kättä. Rivin toisessa päässä on viimeisten henkilöiden keskellä pallo. Kun pulssi saapuu viimeisen luo, hän avaa silmät ja koittaa napata pallon ennen kuin vastakkaisen rivin viimeinen ehtii tehdä sen. Tehdään useampi kierros, eniten palloja napannut joukkue voittaa.

Variaatiot: Rivin ensimmäiset pitävät silmät auki, ja ohjaaja antaa merkin pulssille heittämällä kolikkoa: jos tulee kruuna, pulssi lähtee liikkeelle, ja jos tulee klaava, ei tapahdu mitään. Jos pulssi lähtee klaavan kohdalla, joukkue menettää pisteen.

Aarrejahti



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 10+

Kesto: 5–20 min

Välineet: Palloja

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Varmista, että osallistujat osaavat tehdä turvallisen kuninkaantuolin.

Ohjeet: Asetutaan kahteen riviin, jotka ovat vastakkain muutaman metrin päässä toisistaan. Rivien väliin voi asettaa rullamaton. Kaikille jaetaan numerot niin, että vastakkain olevilla on sama numero. Pelinjohtaja on rivien toisessa päädyssä, jongleerauspallo kummassakin kädessään. Hän huutaa jonkin numeron, jolloin huudetun numeron saaneet kisaavat rullamattoa pitkin hakemaan oman joukkueen pallon. Jos pelinjohtaja huutaa kaksi numeroa, pitää pelaajien mennä reppuselässä hakemaan palloa. Jos pelinjohtaja huutaa kolme numeroa, pitää kahden pelaajan tehdä kuninkaantuoli ja kantaa sillä kolmas pelaaja hakemaan pallo. Ohjaaja voi huutaa joko pelkät numerot tai koko tehtävänannon: "Ykköset hakevat pallon!" tai "Kakkoset ja vitoset hakevat pallon kottikärryillä!". Joukkue, joka kerää eniten palloja, voittaa.

Variaatiot:

- Sääntönä tarkennetaan siten, että tehtävä tulee aloittaa kauimmaisen numeron kohdalta.
- Valitaan kaksi pelinjohtajaa, jotka huutavat numeroita molemmista päistä.

Seuraa palloa



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Pallo

Kosketus: Ei

Ohjeet: Seistään piirissä, yhdellä on pallo kädessä. Kun pallollinen henkilö saa katsekontaktin johonkin henkilöön, hän heittää tälle pallon ja lähtee seuraamaan omaa heittoaan. Seuraavan tehtävä on heittää pallo seuraavalle henkilölle ennen kuin seuraaja pääsee hänen luokseen. Taas heittäjä lähtee seuraamaan omaa palloaan, ja äskeinen seuraaja ottaa hänen paikkansa piirissä.

Variaatiot: Puolella piirissä olevista on pallo, ja loput seuraavat tiettyjä palloja. Pallolliset heittävät palloja toisilleen, ja seuraajien tehtävänä on pysyä perillä siitä, missä oma pallo menee ja seurata sitä.

Jonkkakone



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Palloja

Kosketus: Ei

Ohjeet: Ryhmä muodostaa yhden yhteisen jongleeraus- eli jonkkakoneen. Seistään rivissä tai piirissä. Ensimmäinen osallistuja tekee pallolla pienen tempun ja laittaa sen eteenpäin seuraavalle. Seuraava tekee samoin, kunnes viimeinen heittää pallon takaisin rivin tai piirin ensimmäiselle. Lisätään palloja koneeseen.

Variaatiot: Muodostetaan jonkkakone keskelle tilaa yksi henkilö kerrallaan niin, että ohjaaja antaa aina ensimmäiselle pallon, ja pallo tipahtaa viimeisenä tulleelta lattialle, kunnes joku tulee nappaamaan pallon kiinni, ja siirtää sen taas eteenpäin. Viimeinen koneeseen liittyvä pitää huolen, että saa palautettua pallon koneen aloittajalle.

Katso video: <https://youtu.be/H95-sphABck>



Ryhmäjonkka



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 2–10 min

Välineet: Bounce-pallot, variaatiossa pitkät kepit, hernepusit, pallot

Kosketus: Ei

Ohjeet: Seistään piirissä. Jokaisella on oma bounce-pallo, jota pomputetaan tiputtamalla/heittämällä se lattialle suoraan alaspäin ja ottamalla kiinni. Sovitaan yhteinen rytmi, esim. lasketaan kolmeen, jonka jälkeen tehdään pomppu ja otetaan koppi. Tätä toistetaan, kunnes pallot osuvat maahan yhtä aikaa. Seuraavaksi siirrytään pompun jälkeen yksi askel vasemmalle ja otetaan vierustoverin pallo kiinni. Voit rytmittää pomppuja esimerkiksi niin, että vuorotellen otetaan omasta pallostasi koppi ja vuorotellen vierustoverin pallostasi koppi. Jos yhteinen rytmi löytyy helposti, voidaan välissä kolmeen laskeminen jättää pois. Vaihdetaan suuntaa.

Variaatiot:

- Kepit: tasapainotellaan keppiä pystyssä maassa pitämällä yhtä sormeaa tai kämmentä kepin päällä. Sovitaan yhteinen rytmi ja vaihdetaan käsiä: esim. lasketaan kolmeen taputtaen keppiin vuorokäsin, neljännellä päästetään omasta kepestä irti, siirrytään oikealle ja laitetaan kämmen tai sormi uuden kepin päälle, ettei se kaadu.
- Heitetään hernepusi ylös, siirrytään askel sivulle ja otetaan vierustoverin pussi kiinni.
- Siirretään palloa piirissä kädestä toiseen: ensin omasta oikeasta vasempaan, sen jälkeen omasta vasemmasta vierustoverin oikeaan käteen. Rytmitetään sanomalla yhteen ääneen vuorotellen "itselle" ja "toiselle".

Katso video: <https://youtu.be/-i1uv6ZSZk>



Koura



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Palloja

Kosketus: Tahaton kosketus

Ohjeet: Asetutaan piiriin. Kaikilla on vasemmassa kädessä pallo. Tavoitteena on kuljettaa palloja piirissä myötäpäivään ottamalla yhden pallon oikealta samaan aikaan, kun antaa toisen pallon vasemmalle:

- Oikea käsi on kämmen alaspäin liikkuva "koura", joka nappaa pallon oikean vierustoverin kädestä, kuljettaa sen vasemmalle puolelle, tiputtaa pallon vasemman vierustoverin käteen ja palaa tyhjänä oikealle puolelle.
- Vasen käsi on kämmen ylöspäin liikkuva "tarjotin", joka antaa pallon vasemmalle vierustoverille, siirtyy tyhjänä oikealle, vastaanottaa pallon oikealta vierustoverilta ja kuljettaa pallon vasemmalle.

Lähdetään hitaasti liikkeelle ja rytmitetään yhteinen liike sanomalla esim. "Ota – Ristiin – Pudota – Avaa". Kun yhteinen rytmi löytyy, jatketaan ilman apusanoja. Vaihdetaan suuntaa, jolloin vasemmasta kädestä tulee koura ja oikeasta tarjotin.

Ranskalaiset läpsyt



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 2–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Ohjeet: Asetutaan parin kanssa vastakkain. Läpsäistään samassa rytmissä ensin molemmat kädet omiin reisiin, sitten kumpikin osoittaa molemmilla käsillään ylös, alas, oikealle tai vasemmalle, sen jälkeen läpsäistään taas molemmat kädet omiin reisiin. Eli reidet – suunta – reidet – suunta jne. Saa itse valita, mihin suuntaan kädet osoittavat kullakin kerralla. Jos kädet osoittavat samaan suuntaan kuin parilla, niin seuraavan reiseläpsyn jälkeen läpsäytetään parin kanssa kädet yhteen (tupla-highfive). Sitten jatketaan tutussa rytmissä.

Variaatiot:

- Jos kosketus ei ole mahdollinen, näytetään high fiven tilalla peukkuja toiselle, pyörähdetään tai tehdään jokin muu ennalta sovittu merkki.
- Pelataan joukkueina: asetutaan kahteen vastakkaiseen jonoon. Jonojen ensimmäiset pelaavat ranskalaiset läpsyt, ja se, jolle tulee ensimmäisenä virhe, siirtyy oman jonon perälle. Jonon seuraava jatkaa läpsyjä edellisen kierroksen voittajan kanssa.
- Vaikeustasoa voi nostaa niin, että molemmat kädet osoittavat omiin suuntiinsa. Tämä on jo tosi vaikeaa!

Katso video: <https://youtu.be/WoDD1X7iXRY>



Kuka ohjaa



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 8+

Kesto: 5–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Yksi menee oven ulkopuolelle tai laittaa silmät kiinni. Muut seisovat piirissä ja päättävät liikkeen ohjaajan. Ohjaaja alkaa tehdä valitsemaansa liikettä, jota muut lähtevät toistamaan, ja arvaaja pyydetään takaisin sisään tai avaamaan silmänsä. Kaikki jatkavat liikettä, jota ohjaaja vaihtelee silloin tällöin. Arvaajan tehtävänä on yrittää ryhmää katsomalla arvata, kuka on ohjaaja, joka vaihtaa liikkeitä. Kun oikea ohjaaja selviää, valitaan uusi arvaaja.

Tavupiano



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 5–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Huomioi: Harjoitteessa voidaan hyödyntää sanoja, joita osallistujat harjoittelevat parhaillaan muussa opetuksessa.

Ohjeet: Valitaan ryhmästä yksi arvaaja. Arvaaja menee tilasta pois, ja muu ryhmä päättää kolmitavuisen sanan, esim. "tam-mi-kuu". Sen jälkeen ryhmästä valitaan kolme tavun lausujaa: yksi on "tam", yksi on "mi" ja viimeinen "kuu". Lausujat asettuvat riviin sekoitettuun järjestykseen ja ojentavat yhden käden eteensä kämmen ylöspäin. Arvaaja kutsutaan takaisin tilaan. Hän alkaa soittaa pianoa läpsäyttämällä kunkin lausujan kättä, jolloin tämä sanoo oman tavunsa. Arvaaja yrittää asettaa lausujat oikeaan järjestykseen ja ratkaista sanan.

Variaatiot:

- Jos haluaa nostaa vaikeustasoa, voidaan kasvattaa sanan pituutta tai tehdä kokonainen lause.
- Kielenoppimisen alkuvaiheessa voidaan käyttää apuna lappuja, joihin tavut on kirjoitettu.

Rola bola -tarkkuusheitto



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Rola bola -rullia tai muita onttoja ja riittävän isoja rullia/putkia, hernepusseja tai palloja.

Kosketus: Ei

Ohjeet: Jakaudutaan joukkueisiin. Joukkueet voivat olla myös eri kokoisia. Muodostetaan joukkueista jonot, ja asetetaan kullekin joukkueelle oma rola bola -rulla pystyyn parin metrin päähän. Jonon ensimmäinen yrittää heittää hernepussin rullan sisään. Jos hernepussi osuu rullaan, joukkue saa yhden pisteen. Jos hernepussi menee rullan sisään, saa kolme pistettä. Kun heittovuoro on ohi, heittäjä noutaa pussin ja lunastaa pisteet ennakkoon sovitulla tehtävällä, ennen kuin antaa vuoron seuraavalle. Pisteet lunastetaan esim. punnertamalla saatujen pisteiden verran. Kilpailu päättyy, kun viimeinenkin joukkue on saanut kymmenen pistettä. Eniten pisteitä saanut ryhmä voittaa.

Variaatiot: Jos on paljon tasoeroja, voi tehdä eri tasoisia rullia, joista saa eri määrän pisteitä.

Miinakenttä



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 5 min+

Välineet: Keiloja

Kosketus: Ei

Ohjeet: Kaikilla on yksi keila, joka viedään toiselle puolelle tilaa, ja palataan takaisin omalle paikalle. Tämän jälkeen keila käydään noutamassa silmät kiinni. Kun tätä on tehty jonkin aikaa, laitetaan kaikki keilat matolle sokin sokin, opetellaan miinakentän muoto ja kuljetaan silmät kiinni reitti läpi koskematta keiloihin. Kun ensimmäinen on kävellyt miinakentän läpi, hän saa vaihtaa yhden keilan paikkaa, jotta reitti muuttuu seuraavalle.

Variaatiot: Yksi menee reitin läpi ja muut huutavat ohjeita.

Nimihämmennys



Tavoite: Keskittyminen

Osallistujamäärä: 8+

Kesto: 10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Huomioi: Mitä isompi ryhmä, sen hauskempaa! Harjoite kannattaa tehdä pari kolme kertaa. Lähes mikään ryhmä ei onnistu ensimmäisellä kerralla.

Ohjeet: Kävellään vapaasti ympäri tilaa. Esittäytytään vastaantulijoille kertomalla oma nimi kätteleällä. Nimi vaihtuu kätellessä. Esim. kun Liisa ja Jaakko kättelevät, Liisasta tulee Jaakko ja Jaakosta Liisa. Liisa jatkaa esitellen itsensä Jaakkona. Kun saa oman nimensä takaisin, pääsee leikistä pois.

Variaatiot: Kättelyn sijaan heitetään yläfemmat tai kumarretaan.

6. Ilmaisu



Kehonosa johtaa



Tavoite: Ilmaisuu

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Kävellään jokin kehonosa johtaen, esim. nenä vie, olkapää vie jne. Kävelytyylit muodostavat erilaisia hahmoja ja niiden välille voi tehdä kohtaamisia, tervehtimisiä, katseen vaihtamisia. Näytellään kohtauksia: Miten hahmot esim. tervehtivät toisiaan?

Kävelykannaus



Tavoite: Ilmaisuu

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Aloittaja lähtee kävelemään itse valitsemallaan tavalla. Muu ryhmä kävelee perässä ja matkii tämän kävelytyyliä. Aloittaja hidastaa kävelyään, ja lopulta pysähtyy johonkin asentoon, ja muut pysähtyvät samaan asentoon. Vaihdetaan aloittajaa.

Variaatiot: Asetutaan riviin. Rivin ensimmäinen lähtee kävelemään rivin edestä rivin päähän. Seuraava kävelee matkien ensimmäisen kävelytyyliä. Kolmas kävelee matkien toisen kävelytyyliä ja niin edelleen. Lopuksi ensimmäisenä kävellyt näkee oman kävelytyylinsä karikatyyrinä.

Naurumoottori



Tavoite: Ilmaisuu

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Huomioi: Harjoite vaatii ohjaajalta todellista heittäytymistä, jotta se tarttuu myös osallistujiin.

Ohjeet: Asetutaan piiriin. Tehdään piirin keskelle miimisesti moottori, johon jokainen yhdistyy näkymättömällä narulla. Kun moottori on käynnissä, kaikki nauravat. Vedetään yhtä aikaa moottori käyntiin, jolloin nauretaan kovaan ääneen yhdessä.

Pomppupallot



Tavoite: Ilmaisuu

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 20–30 min

Välineet: Bounce-palloja

Kosketus: Ei

Ohjeet: Kaikilla on oma bounce-pallo. Tutkitaan välinettä yksin ja yhdessä. Keksitään erilaisia koreografioita, tehdään nimipallo-harjoitus pomputtamalla palloa jne. Jokainen näyttää jonkin liikkeen. Tehdään liikkeistä yhteinen koreografia.

Patsas



Tavoite: Ilmaisuu

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Yksi menee pois tilasta. Muut valitsevat yhdessä helpon asennon, esim. kontta, vaaka tai yhdellä jalalla seisoita. Kutsutaan tilasta poistunut takaisin. Hän alkaa kokeilla eri asentoja. Jos hänen muodostamansa asento lähenee oikeaa, muut taputtavat. Jos asento etenee kauemmaksi oikeasta, taputus hiljenee tai loppuu kokonaan.

Rikkinäinen TV



Tavoite: Ilmaisuu

Osallistujamäärä: 6+

Kesto: 10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Asetutaan jonoon ja suljetaan halutessa silmät. Viimeinen keksii jonkin liikkeen tai hahmon. Hän koputtaa edessään olevaa olkapäälle, jolloin tämä kääntyy ympäri, ja jonon viimeinen esittää tälle miimisesti liikkeen tai hahmon. Tämä puolestaan koputtaa taas seuraavaa ja näyttää tälle uudestaan näkemänsä liikkeen tai hahmon. Kun koko jono on näin käyty läpi, jonon ensimmäinen näyttää liikkeen tai hahmon kaikille ja yrittää arvata, mitä koetettiin esittää.

Variaatiot: Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen. Joukkueet ovat vuorotellen yleisönä toisilleen.

Numeropatsas



Tavoite: Ilmaisuu

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 10–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Kuljetaan tilassa omaa kuvitteellista polkua pitkin. Kun ohjaaja huutaa numeron, muodostetaan lähellä olevien kanssa mahdollisimman nopeasti ryhmä, jossa on niin monta henkilöä +/-1, sillä ketään ei saa jättää yksin. Ohjaaja huutaa aiheen (esim. sirkus, metsä, kesäloma), jolloin muodostetaan oman ryhmän kanssa patsas aiheesta.

Variaatiot: Voidaan tehdä yhtenäinen patsas tai omia patsaita. Annetaan ohjeita omalla polulla liikkumiseen, esim. polussa saa olla vain suorakulmaisia mutkia.

Patsaan muovaus



Tavoite: Ilmaisuu

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Yhteistyökosketus

Ohjeet: Jakaudutaan pareihin tai kolmen hengen ryhmiin. Yksi on vahaa tai savea, ja muut muovailevat hänestä jonkinlaisen patsaan liikuttamalla patsaan käsiä, jalkoja ja vartaloa haluamaansa asentoon.

Variaatiot:

- Ohjaaja kuiskaa muovaajille aiheen, jonka mukaan muovataan. Lopuksi muovattava yrittää arvata aiheen.
- Muovaillaan patsas silmät kiinni tunnustelemalla.

Kuvan rakennus



Tavoite: Ilmaisuu

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Rakennetaan yhteinen still-kuva. Yksi valitsee itselleen hahmon, kertoo kaikille mikä se on, ja asettuu tätä kuvaavaan asentoon, esim. "Minä olen puu". Seuraava tulee kuvaan mukaan ja kertoo, mikä hän on, esim. "Minä olen aurinko, joka lämmittää puuta". Koko ryhmä tulee vuorollaan kuvaan ja kertoo mikä on, ja miten tämä liittyy muihin kuvassa oleviin.

Variaatiot:

- Päätetään yhdessä etukäteen teema, josta tehdään kuva.
- Ennen kuvaan osallistumista astutaan vanteen sisälle kertomaan omasta hahmosta.
- Harjoitetta voi käyttää myös palautteen keräämiseen ja pyytää osallistujia esim. muodostamaan kuvan siitä, mikä oli päivän paras hetki.

Minä putosin kaivoon



Tavoite: Ilmaisuu

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5–10 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Ohjeet: Asetutaan piiriin. Yksi menee piirin keskelle ja sanoo: "Minä putosin kaivoon." Muut kysyvät: "Kuinka me voisimme auttaa sinua?" Kaivoon pudonnut näyttää pantomiimina liikkeen ja myös sanoo ääneen liikkeen, esim. "tanssimalla". Kaikki toistavat sanan ja liikkeen piirissä. Vaihdetaan kaivoon tippujaa.

Joo, ja



Tavoite: Ilmaisuu

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 20 min

Välineet: Ei

Kosketus: Ei

Huomioi: Harjoite vaatii ryhmältä taitoa tuottaa kieltä.

Ohjeet: Improvisaatioharjoitus pareittain tai ryhmässä. Kaikkeen vastataan joo, ja keksitään lisää siihen liittyviä asioita. Esim. "Mennäänkö uimaan?" "Joo, ja otetaan uimahyppykisat." "Joo, ja hypätään pellehyppyjä." Kun keksitään uusi asia, ruvetaan yhdessä esittämään ehdotettua toimintoa pantomiimina.

Variaatiot:

- "Ei, mutta" -variaatio: aina vastataan toiselle "Ei, mutta tehdään jotain muuta."
- Kokeillaan sanoa vain kerran "ei, mutta", jolloin huomataan, miksi on tärkeää sanoa "joo, ja".

Klovnineliö



Tavoite: Klovnineliö

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 5–15 min

Välineet: Ei

Kosketus: Hippakosketus

Huomioi: Osallistujien on tuotettava itse jonkin verran sanoja.

Ohjeet: Jakaudutaan kolmen tai viiden hengen ryhmiin. Yksi seisoo keskellä, ja muut asettuvat ympärille kasvot häntä kohti: yksi eteen, yksi taakse ja kaksi sivuille. Jos ryhmässä on vain kolme henkilöä, asettuvat kaksi muuta vain eteen ja taakse. Keskellä olevan tulee toimia eri suunnista tulevien ohjeiden mukaan: Edessä seisova henkilö tekee hidasta liikettä paikallaan seisoen, ja keskellä oleva matkii liikettä peilikuvana. Takana oleva koskettaa kevyesti keskellä olevan eri kehon osia joko pitäen kättä kehonosassa kiinni tai taputtaen kevyesti siihen asti, kunnes keskihenkilö sanoo tuon kehonosan nimen. Sivulla oleva henkilö kysyy keskihenkilöltä helppoja kysymyksiä, joihin on lyhyt vastaus. Toisella sivulla oleva henkilö kyselee näköhavaintoihin liittyviä kysymyksiä, esim. mikä väriset sukat sinulla on jne. Vaihdetaan paikkoja niin, että kaikki saavat olla keskellä ja antaa eri ohjeita.

Variaatiot: Kysymyksiä voi helpottaa kielitaidon mukaan tai esim. käydä osoittamassa esineitä, jotka pitää nimetä.

Hakemisto

Sisälllys	2
Saatteeksi	3
Symbolit.....	4
1. Tutustuminen.....	5
Katsekontakti ja tervehdys	6
Nimi ja liike	7
Nimipallo	8
Riviin järjestymiset	9
Karttatehtävä.....	10
Tanssi omasta kulttuurista	11
Fanitus	12
Nimipaperisota	13
2. Lämmittely	14
Aurinko-rusina	15
Kehoskannaus.....	16
Kosketa jotain	17
Kävelyrytmi.....	18
Kapteeni käskee.....	19
Maa, meri, laiva	20
Musastop.....	21
Lontoon bussi	22
Hedelmäsalaatti.....	23
Kukko-ottelu	24
Kaksi turvassa	25
Ruuhkabussi.....	26
Laivaleikki	27
Sirkuspeili.....	28
Mummon puutarha	29
Lampaat ja paimenet.....	30
Kaikki palaa.....	31
Kikabum-piiloleikki	32
Laser	33

Pesän ryöstö	34
Hula-hut.....	35
Neljän suora.....	36
Kivi, paperi, sakset.....	37
Keräysleikki.....	38
Kuplalitta.....	39
Peruna, porkkana, banaani.....	40
Hyppyhippa.....	41
Silent chess	42
Vannepallo.....	43
Kilpi ja miekka.....	44
Vainoharha	45
Huivin ryöstö.....	46
Huivin ryöstö piirissä	47
Hanki elämä	48
Prinsessa ja mörkö.....	49
Kissa ja hiiri	50
Täältä me tullaan.....	51
Jätti, noita, tonttu.....	52
Porkkanafarmari.....	53
Vankilasota	54
Lohikäärmeen aarre	55
3. Yhteistyö	56
Parilämmittely	57
Magneetti	58
Keppi käsien välissä	59
Heliumkeppi.....	60
Istuu, makaa, seisoo	61
Erikokokoiset ryhmät.....	62
Eläinten kilpajuoksu.....	63
Vanneralli/palloralli	64
Kymppipallo.....	65
Pallo ilmassa laskien	66
Ketjupallo.....	67
Triggerit	68

Solmu.....	69
Ihmiskuljetus	70
Narun ylitys.....	71
Radioaktiivinen pallo	72
Kehokorttipeli.....	73
Maton kääntäminen	74
Saarelta saarelle	75
Hukkaputki.....	76
Kuvan kopiointi.....	77
Välinehahmo.....	78
Korkein torni.....	79
Paperitorni.....	80
Kanamunalaskuvarjo	81
4. Luottamus.....	82
Sokkokättely	83
Sokkokuljetus.....	84
Robotin ohjaus.....	85
Robottien kohtaaminen.....	86
Bussi.....	87
Kanaemo.....	88
Nuoran ylitys ryhmän avulla	89
Ryhmäharjoitukset köydellä	90
Luottamusnojat	91
Käsille kaatuminen.....	92
Patjalla nostaminen	93
Sutirentoutus.....	94
5. Keskittyminen.....	95
Sormihämyt	96
Peukun nappaaminen.....	97
Ylös–alas–pää–kädet	98
Swish – bang – boing	99
Norsu, palmu, gorilla	100
Välinekaaos.....	101
Ryhmässä laskeminen	102
Zombi.....	103

Tule	104
Mr. Hit.....	105
Vanginvartija.....	106
Läpsy	107
Pulssi	108
Aarrejahti.....	109
Seuraa palloa	110
Jonkkakone	111
Ryhmäjonkka	112
Koura	113
Ranskalaiset läpsyt	114
Kuka ohjaa	115
Tavupiano	116
Rola bola -tarkkuusheitto	117
Miinakenttä	118
Nimihämmennys.....	119
6. Ilmaisuu	120
Kehonosa johtaa.....	121
Kävelyskannaus	122
Naurumoottori	123
Pomppupallo	124
Patsas.....	125
Rikkinäinen TV	126
Numeropatsas	127
Patsaan muovaus.....	128
Kuvan rakennus	129
Minä putosin kaivoon.....	130
Joo, ja.....	131
Klovnineliö	132
Hakemisto	133

