

# Eskariviikon liikuntakortit

Mahtava juttu, että olette mukana Säbäkipinän eskariviikolla edistämässä lasten liikunnallista elämäntapaa! Alla viisi liikuntakorttia viikon ajaksi sekä yksi liikuntakortti perheille kotiin säbäviikon loppuksi. Kun liikuntakortti on suoritettu, sen voi laittaa Hipon pelilaudalle. Liikuntakorttien tehtäviä voi soveltaa tarpeen mukaan ja suorittaa haluamassaan järjestyksessä. Henri Hipon kirjeiden avulla voitte innostaa lapsia suorittamaan liikuntakorttien tehtäviä. Annetaan liikkumisen kipinän leimahtaa liekkeihin, vauhdikasta viikkoa!

Ps. Kuvia voi jakaa somessa #eskarisaba ja linkittääkää salibandy.fi. Kiitos!

## LIIKUNTAKORTTI

### LUISTELU:

Jos jäätä ei ole voitte luistella sisällä villasukilla tai pahvilautasilla. Myös muotopalat luistavat, kun ovat väärinpäin.

## LIIKUNTAKORTTI

### MAILAKEILAUUS:

Tehdään sanomalehdistä mailat tai käytetään säbämailoja. Keiloina voidaan käyttää esim. maitotölkkejä tai kumisaappaita. Koitetaan kaataa keilat lyömällä pallo kohti keiloja. Voitte kokeilla lyömistä eri kokoisilla palloilla.

## LIIKUNTAKORTTI

### SÄBÄPELIT:

Pelatkaa säbä- tai sanomalehtimailoilla. Laittakaa aikuinen maaliin. Kokeilkaa pelistä eri variaatioita, esim. laittakaa peliin useampi pallo ja/tai useampi maali.

## LIIKUNTAKORTTI

### KARANNEET PALLOT:

Leikkialueelle levitetään paljon erilaisia palloja. Leikkijät tuovat yhden pallon kerrallaan tilan keskellä olevaan koriin. Ottakaa aikaa, kuinka nopeasti saatte kaikki karanneet pallot kerättyä! Nopeus on valttia!

Kokeilkaa erilaisia liikkumistapoja. Jos haluaa kisailla, jaetaan porukka joukkueisiin ja joukkueen jäsenet keräävät palloja omaan pesäänsä. Lopuksi lasketaan, millä joukkueella on eniten palloja.

## LIIKUNTAKORTTI

### HASSU PIANO:

Valitaan yksi leikkijä soittajaksi. Muut keksivät itselleen jonkin äänen ja liikkeen, esimerkiksi "HII" ja kyykky. Muut seisovat rivissä ja pitävät molemmat kätensä suorana edessään. Kun soittaja koskettaa kädellään jonkun käsiin, päästää tämä oman äänensä ja tekee liikkeensä. Soittaja soittaa kaikkia osallistujia haluamassaan järjestyksessä.

Jos leikkijöitä on paljon, otetaan kaksi pianoa ja kaksi soittajaa.

## LIIKUNTAKORTTI PERHEILLE

### VILLASUKKAKÄVELY:

Lähtekää koko perheen voimin villasukkakävelylle, jos ulkona on lunta ja pakkasta. Sujauttakaa tavallisten sukkien päälle kahdet tai kolmet villasukat ja lähtekää villasukkakävelylle. Napatkaa halutessanne matkaan mukaan eväät ja pimeään aikaan taskulamppu.

Jos lumi on märkää tai loskaista, vedenpitävät kengät ovat parhaimmat.

