

**Toiminnan nimi:** Talviolympialaiset

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet ensin itse ja ohjeista sitten ryhmää.

**Ohjeet toimintaan:** Yhdistetään tarinankerronta ja liikkuminen. Lue alla oleva tarina talviolympialaisista ääneen ja pyydä ryhmäläisiä eläytymään ja heittäytymään mukaan kuulemaansa kehollaan näytellen. Tarinan aikana ei tarvitse puhua tai liikkua paikaltaan.

”On talviolympialaisten aika! Poikkeuksellisesti lajeja on tällä kertaa vain neljä, ja sinä pääset näyttämään kyntesi niissä kaikissa.

Perinteiseen tyyliin olympialaiset alkavat avajaisseremonialla. Olet saanut kunnian johdattaa Suomen olympiajoukkueen avajaisareenalle. Kannat käsissäsi suurta Suomen lippua. Marssit ylväästi lippua heiluttaen ja hymyilet samalla leveästi kameroille. Vilkuttelet myös toisella kädellä hurraavalle yleisölle. Tunnelma ympärilläsi on juhlallinen ja odottava. Pysähdyt katsomaan, kun olympiatuli tuodaan areenalle. Nouse varpaillesi nähdäksesi paremmin. Tuuli nappaa lippuun ja meinaa horjauttaa sinut kumoon, mutta onnistut kuin onnistutkin säilyttämään tasapainosi. Viimein olympiatuli on paikoillaan, ja kaikki on valmista kisoja varten. Taputat raivokkaasti muiden joukkueen jäsenten kanssa. Olympialaiset voivat alkaa!

Ensimmäinen laji on yhdistetyn normaalikilpailu, johon kuuluvat mäkihyppy ja maastohiihto. Istut puomilla suurmäen yläpäässä. Tehtäväsi on laskea kyyryssä alas mäkeä, ponnistaa hyppyrin nokalta ilmaan ja liittää mahdollisimman pitkälle mäkimonttuun kuin ylväs mäkikotka konsanaan. Myös tyylipisteitä on jaossa, ja niinpä alastulo on erityisen tärkeä. Ravistelet hieman jalkojasi, kun keskityt tulevaan hyppyyn. Tästä voi tulla kaikkien aikojen ennätöksesi. Valo vaihtuu, ja lähdet laskuun. Koukistat polvia ja nojautut etukenoon. Vauhti kiihtyy kiihtymistään. Vedät kädet kiinni kylkiisi, kun lähestyt hyppyrin nokkaa ja.... NOIN! Suoristat polvet ja ponnistat juuri oikealla hetkellä! Olet ilmassa! Haet hyvää lentoasentoa taistellen samalla tuulta vastaan. Maanpinta alkaa lähestyä - Valmistaudu laskeutumaan! Laskeudut toinen jalka hieman toista edempänä ja tasapainotat liukua nostamalla kädet vaakatasoon sivuillesi. Täydellinen telemark! Nostat kädet tuuletukseen, kun kaarrat suksilla laskeutumisalueen päätyyn. Tulostaululle nousee luku: 135,5 metriä ja täydet tyylipisteet! Mahtavaa! Näistä asetelmista on hyvä lähteä maastohiihtoladulle.

Seisot lähtöalueella. Tiedossa on tiukka 10 kilometrin hiihtomatka vapaalla tyyllillä. Valmistele kehoasi lähtöön pyörittämällä lantiota ja kurottelemalla varpaisi. Vielä muutama sivutaivutus kylkilihaksille, ja olet valmis. Hengität syvään ja keskityt. Valmis? 3 – 2 – 1. PAM! Lähtölaukaus kajahtaa ja potkaiset suksesi matkaan. Haet sauvoihin voimaa pään yläpuolelta asti ja työnnät niillä vauhtia jalkoihisi. Viuh! Viuh! Kilometrit taittavat kohisten, ja pian olet jo viimeisellä kierroksella. Hiihdät kolmantena kahden norjalaisen hiihtäjän peesissä. Toinen norjalaisista lipsahtaa liukkaassa ylämäessä, ja näet tilaisuutesi tulleen. Muutama nopea potku – HOP – HOP. Jes, onnistut ohittamaan hänet! Pidät tahtia yllä ja lähdet viimei-

seen liukuun. Kyyristyt etukenoon ja vedät sauvat kainaloihisi. Sinulla on parempi luisto ja saavutat kisaa johtavaa norjalaista. Viimeinen suora, nyt kova loppukiri! Paina, paina! Hiihdät tarmokasta tasatyöntöä norjalaisen vierellä. Tunnet, miten maitohapot painavat jalkojasi. Jaksasit vielä, maaliviiva hämmöttää jo! Maaliviiva lähestyy! Viimeisillä metreillä venytät toisen suksen pitkälle eteesi. Maalissa! Ylitit maaliviivan ensimmäisenä! Tasaat hengitystäsi rankan suorituksen jälkeen ja nostat Suomen lipun harteillesi. Matkalla haastatteluun taputtat toiseksi tullutta norjalaista urheilijamaisesti selkään ja otat huikan vesipullosta.

Kolmantena lajina on eksoottinen joukkuelaji curling. Tehtäväsi on harjata jäänpintaa voimakkaasti parantaaksesi kiven liukumista jäällä. Valmistaudu, sillä heittäjä laskee kiven pian matkaan. Tämä kivi ratkaisee pelin voittajan, joten tee parhaasi. 3...2...1... Sieltä se lähtee! Seuraat silmä kovana, kun kivi liukuu jään pinnassa. Nyt on hetkesi – Harjaa, harjaa!! Vielä kovemmin! Kivi suuntaa suoraan kohti Kanadan joukkueen kiveä, jatka vielä! KLONK! Kivi kolahtaa kanadalaisten kiveen ja pukkaas sen pois johtopaikalta. Jes! Voitto on teidän!! Säntäät joukkueesi luokse ja lyöt ylävitokset joukkueovereidesi kanssa. Hienoa työtä!

Viimeisenä edessä on varsinainen jännitysnäytelmä: jääkiekkofinaali ja ketäpä muuta kuin Ruotsia vastaan! Peli on tasan ja pelikellossa jäljellä viimeinen minuutti varsinaista peliaikaa. Kärkyt vastustajan maalialueella valmiina vastaanottamaan syötön. Ruotsin joukkueen puolustaja yrittää pitää sinut etäällä maalintekopaikoista, mutta harhauttelet häntä taitavasti sivulta sivulle. Syöttäkää nyt joku! Kiekko ammutaan keskialueelta suoraan lapaasi. Pidät sen taitavasti hallinnassasi ja liu'ut vastustajan maalin taakse. Jääkaapin kokoinen Ruotsin puolustaja lähestyy sinua. Harhautat ja käännyt toiseen suuntaan. Saavut maalin takaa ja yrität nostaa kiekon ilmaveivillä verkkoon. Ähh! Maalivahdin räpylä ehtii kuin ehtiikin väliin. Kiekko putoaa onneksesi maalivahdin eteen ja purat hyökkäyksen pelitoverillesi. Enää muutama sekunti peliaikaa jäljellä! Nyt kaikki peliin! Joukkueoverisi syöttää sinulle uudelleen. Olet hyvissä asemissa ja laukaiset kovan lämärin kohti maalia. Kiekko menee ruotsalaismaalivahdin jalkojen välistä ja verkko heilahtaa! Summeri soi samalla hetkellä. JEEEE!! Tuuletat hurjasti täpärää voittoa. Sinut palkitaan pelin päätteeksi parhaana pelaajana. Luistelet vastaanottamaan palkintosi, kättelet molemmat tuomarit ja poseeraat heidän kanssaan kameroille. Lopuksi hiljennytte käsi sydämellä kuuntelemaan ilmoille kajahtavaa Maamme-laulua.

Olympialaisten viimeinenkin laji on nyt kisailtu. Selvisit voittajana ja kaulassasi killuu monta kiiltävää olympiamitalia kotiin vietäväksi! Kaikki haluavat saada kuvan moninkertaisesta voittajasta, joten poseeraat hetken kilpakumppaneidesi kanssa ja annat myös muutaman nimikirjoituksen. Rehtinä kilpailijana annat isot aplodit itsellesi ja muille urheilijoille. Nyt on aika ansaittujen mitalikahvien!”