



LIKUNNALLISET KISAILUT

– VINKIT TOIMINNAN JÄRJESTÄMISEEN



Liikunnallisissa kisailuissa on kyse liikkumisen ilosta ja yhdessäolosta.

Liikkuminen on parhaimmillaan silloin, kun se tuottaa iloa – ja vielä parempaa, jos sen voi toteuttaa yhdessä! Erilaiset yhdessä toteutettavat liikunnalliset kisailut ja tehtävät mahdollistavat tämän kaltaisen toiminnan toteuttamisen. Samalla tehtävät kehittävät erilaisia ikääntyessä tärkeitä taitoja, kuten reaktio- ja havaintokykyä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Yhdessä toimiminen ja toisten kannustaminen luo osaltaan myös ryhmähenkeä.

Seuraavat liikunnalliset tehtävät voi toteuttaa joko erillisinä liikunnallisina tehtävinä tai halutessaan järjestää erillisen kisailuhetken ja valita mukaan useampia tehtäviä. Toteuttaminen ei vaadi liikuntatiloja ja välineet toteuttamiseenkin löytyvät usein helposti. Tehtävät on suunniteltu erityisesti +65-vuotiaille toteutettavaan toimintaan sopivaksi.

Tutustukaa seuraaviin tehtäviin ennakkoon. Jokainen tehtävä sisältää tiedon tarvittavista tarvikkeista, miksi tehtävän tekeminen kannattaa ja ohjeet toteuttamiseen. Tehtävät voi toteuttaa joko seisten tai istuen. Soveltaminen on myös tarvittaessa sallittua, ja jopa suositeltavaa. Mitä eri soveltamistapoja keksitte?

1. Ilmapallon pomputtelu

Tarvikkeet:

- Puhallettuja ilmapalloja 1 pallo / 2 osallistujaa
- Kello ajanottoa varten

Miksi kannattaa?

- Harjoittaa reaktio- ja havaintokykyä sekä kehonhallintaa ja tasapainoa.

Tarkoitus ja ohjeet

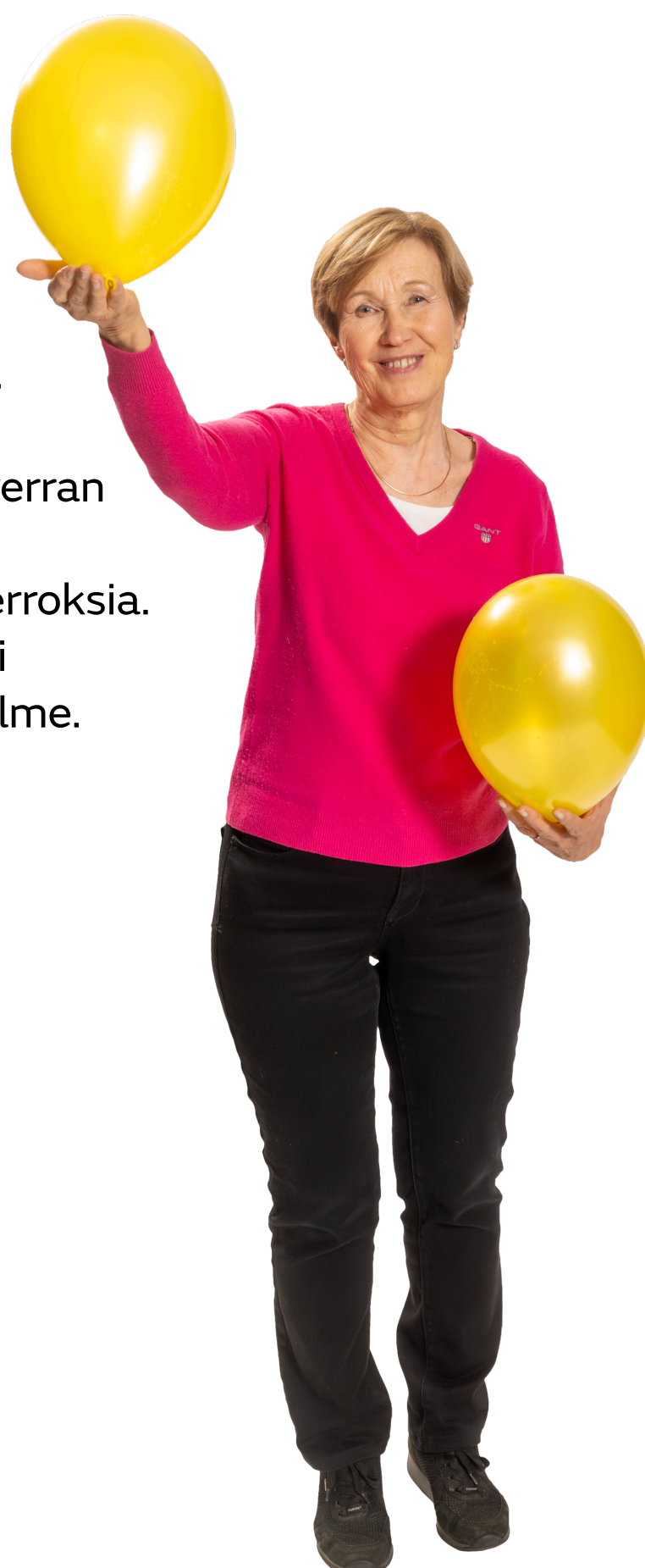
- Tehtävän tarkoituksena on pareittain pitää ilmapallo ilmassa annettujen ohjeiden mukaisesti.
- Tehtävän voi toteuttaa seisten tai tuolilla istuen.

Kisa pareittain:

- Sopikaa kierrosten lukumäärä ja yhden kierroksen kesto, esim. 4 kierrosta, yhden kesto 60 sekuntia.
- Yksi henkilö ottaa aikaa. Parit pomputtelevat palloa annetun ajan verran ja laskevat pomppujen määrän.
- Katsokaa mikä pari voittaa eniten kierroksia.
- Osallistujamäärän ollessa pariton, voi osallistujia olla yhdessä ryhmässä kolme.

Anna ohjeeksi

- Pomputella palloa vapaalla tavalla
- ...käsillä
- ...oikealla kädellä
- ...vasemmalla kädellä
- ...jaloilla
- ...oikealla jalalla
- ...vasemmalla jalalla.
- ...ryhmän itse keksimällä tavalla.



2. Ilmapallon heittäminen ilmaan ja tavaroiden siirtäminen puolelta toiselle

Tarvikkeet:

- Pöytä
- 1 puhallettu ilmapallo
- 6-8 kappaletta hernepusseja tai muita käsin helposti siirrettäviä tavaroita.

Miksi kannattaa?

- Harjoittaa kognitiivisia taitoja, kuten tarkkaavaisuutta.

Tarkoitus ja ohjeet

- Tarkoituksena on heittää ilmapallo kohtisuoraan ilmaan. Pallon ollessa ilmassa heittäjä siirtää pöydällä olevat hernepusset (tai muut vastaavat) yksi kerrallaan puolelta toiselle vartalon keskilinjan yli.
- Yksi henkilö tekee tehtävän kerralla.
- Aluksi kasatkaa hernepusset osallistujan toiselle, esim. vasemmalle puolelle.
- Osallistuja heittää pallon ilmaan ja siirtää yhden hernepussin vartalon keskilinjan yli esim. vasemmalta oikealle. Tarkoituksena on koittaa napata pallo kiinni ennen kuin se osuu pöytään/maahan.
- Jos pallo ehtii osua alustaan, tulee heitto ja siirto tehdä uudelleen.

Kisa yksin tai pareittain:

- Ottakaa aikaa, kuinka kauan kuluu aikaa tavaroiden siirtämiseen. Katsokaa kuka tai mikä pari on nopein.
- Jos kisaaminen toteutetaan pareittain, laskekaa parin saamat ajat yhteen. Nopeimman kokonaisajan saanut voittaa.





3. Pallo koriin

Tarvikkeet:

- Yksi tai useampi pallo (esim. pingis- tai tennispallo)
- Vati, kori tai muovilaatikko (sen kokoinen, että valittu pallo mahtuu sinne helposti)

Miksi kannattaa?

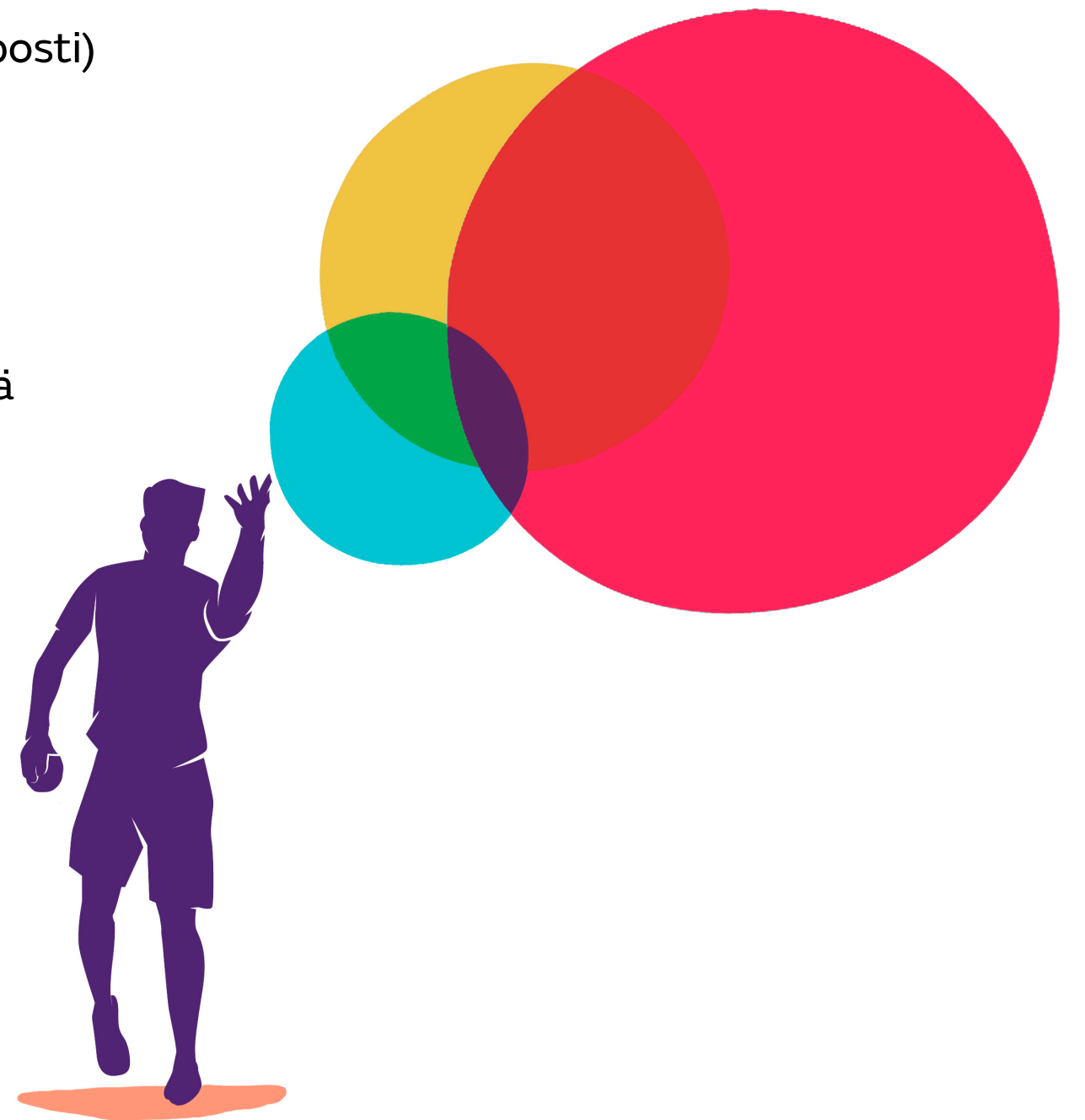
- Harjoittaa käsi-silmäkoordinaatiota ja reaktiokykyä.

Tarkoitus ja ohjeet

- Tarkoituksena on heittää palloa vatiin/koriin parin kanssa siten, että pari pitää korian/vatia käsissään.
- Kokeilkaa eri rooleja (pallonheittäjä/korinpitelijä).
- Kokeilkaa myös erilaisia versioita, esim. vaihtelemalla heittoetäisyyttä tai heittämällä palloa selin pariin.

Kisa pareittain:

- Jokainen pari tekee yhteensä esimerkiksi 6 heittoa eli 3 heittoa per henkilö.
- Jokaisesta osumasta saa 1 pisteen.
- Kuka pareista osuu tarkimmin ja kerää eniten pisteitä?



4. Tarkkuustaisto

Tarvikkeet:

- Peliväline, jota voi heittää tai vierittää, kuten tennispallo, hernepussi tai vessapaperihylsy.
- Maali tai maalialue, johon pyritään osumaan. Yksinkertainen tapa on merkitä maalialue esim. teipillä lattiaan.

Miksi kannattaa?

- Harjoittaa käsi-silmäkoordinaatiota ja keskittymistä.

Tarkoitus ja ohjeet

- Tarkoituksena on osua pelivälineellä sovittuun maaliin tai kohteeseen.
- Valitkaa ennakkoon väline ja maali, sekä määrittäkää sopiva heittoetäisyys.
- Sopikaa pisteytyksestä, esimerkiksi nappiosumasta saa 3 pistettä ja ympärillä olevasta maalialueesta yhden pisteen.

Kisa pareittain tai joukkueina:

- Pari heittää vuorotellen, esimerkiksi niin, että molemmat saavat kolme yritystä ja pisteet lasketaan yhteen.
- Kisata voi myös joukkueittain, jolloin joukkuejäsenten pisteet lasketaan yhteen.
- Halutessanne voitte toteuttaa saman kisan uudelleen eri välineillä. Kuka tai ketkä ovat tarkkuustaiston mestareita?



5. Ristinolla

Tarvikkeet:

- Peliruudukko vähintään 3x3 maahan merkittynä (esim. teipillä).
- Pelimerkkejä, esim. eriväriset kartiot, kävyt/kivet.

Miksi kannattaa?

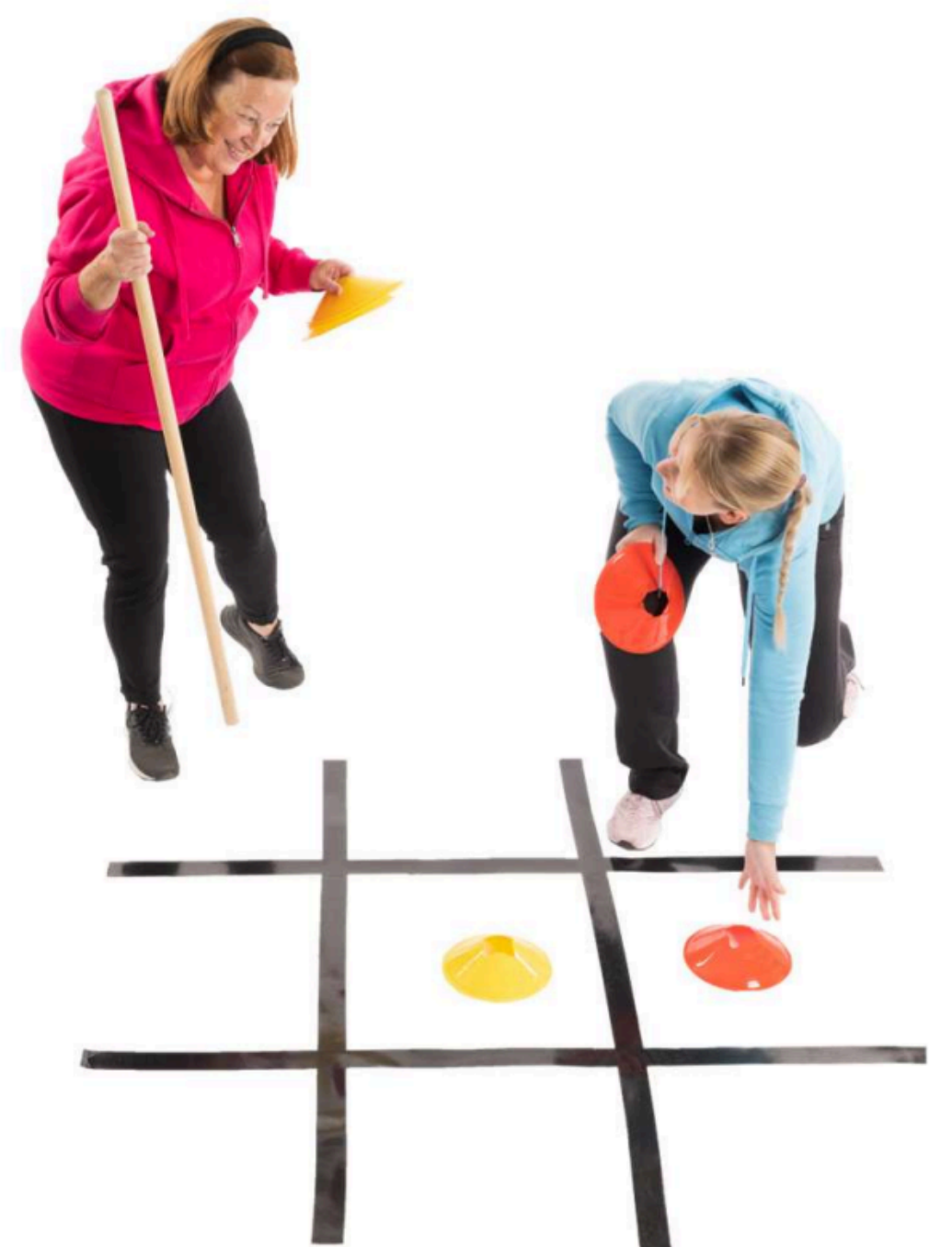
- Harjoittaa keskittymistä ja päättelykykyä.

Tarkoitus ja ohjeet

- Pelin ideana on saada rivi omista pelimerkeistä (pysty-, vaaka- ja vinorivi) ennen vastustajaa.
- Pelaajat asettavat yhden pelimerkin pelilaudalle vuoron perään.
- Pelin voittaa se, joka saa ensimmäisenä suoran. Välillä peli päättyy tasapeliin.

Kisa pareittain tai joukkueina:

- Parit voivat kisata toisiaan vastaan X määrän pelejä. Kuka pareista voittaa eniten pelejä?
- Isommalla osallistujamäärällä voidaan jakautua kahteen joukkueeseen ja toimia itse pelinappuloina.



Hauskoja hetkiä yhdessä!