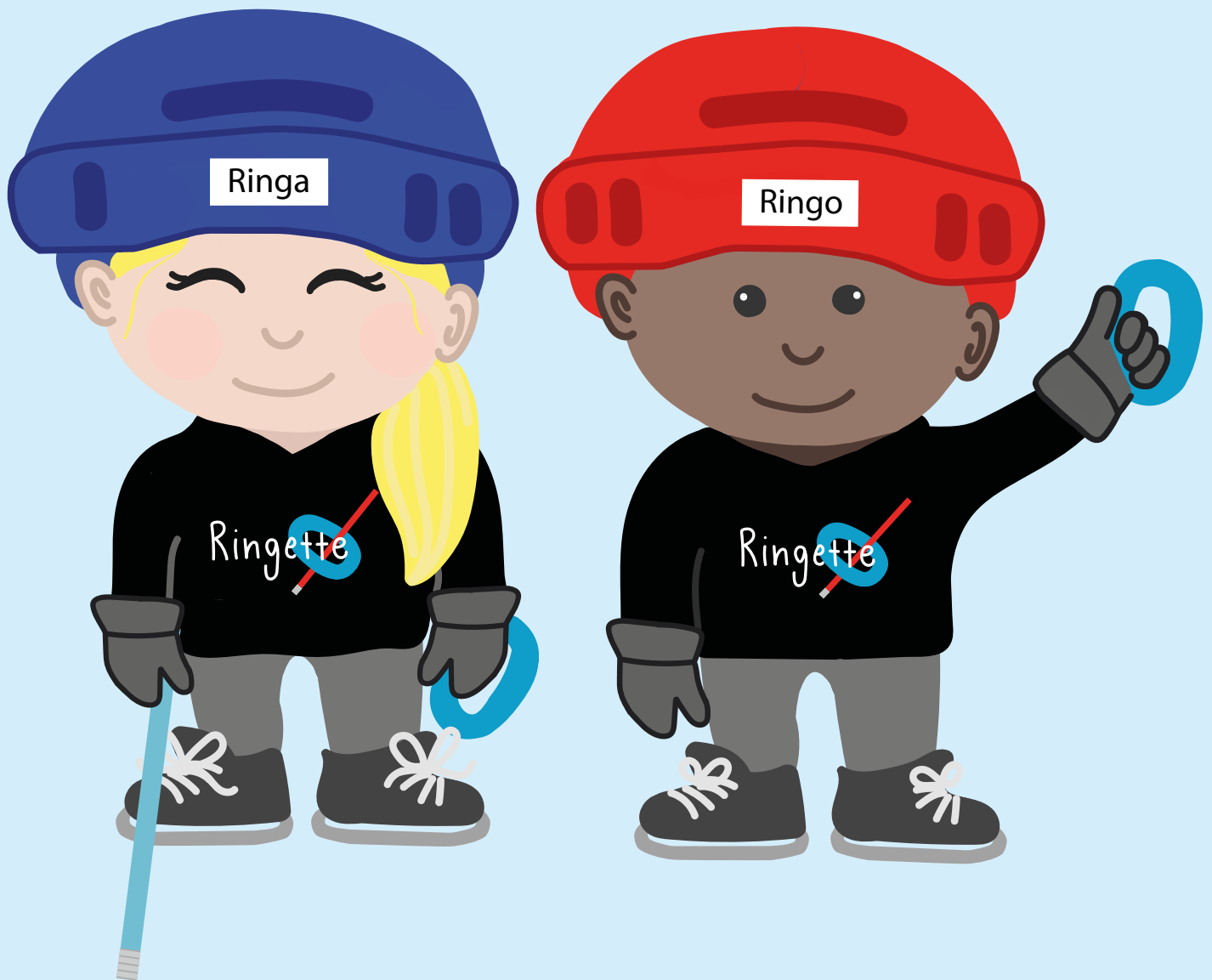




**TUNTIMALLIT LASTEN
LUISTELU- JA
RINGETTEKOULUIHIN**

MERKKIEN SELITYKSET

Syöttely



Pelaaja



Renkaallinen pelaaja



Ringette maila



Rengas



Makkaroita



Kulkusuunta



Tötsä



Kuljetus



Harhautus



Laukaus



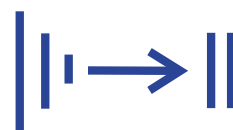
Liuku



Takaperin luistelu



Vauhti ja jarrutus



Tämä tuntimalli –opas on tehty sinulle, joka ohjaat ja suunnittelet jääleikkejä lapsille luistelu- ja ringettekoulussa. Näitä tuntimalleja voi hyödyntää myös varhaiskasvatuksessa. Oppaasta löytyy yhteensä 20 tuntimallia, joita käyttämällä pystyt ohjaamaan kokonaisen luistelu- ja ringettekoulun ensimmäisen kauden. Olemme koonneet tunnit syksystä kevääseen siten, että ne “etenevät” hieman joulua ja kevättä kohden. Oranssilla värillä merkityt sivut ovat suunniteltu syyskaudelle. Vihreällä värillä merkityt sivut puolestaan kevätkaudelle. Mikäli luistelu- ja ringettekoulussa aloittaa uusi ryhmä kevätkaudella, aloittakaa tuntimallit syyskaudesta. Ryhmän toimiessa kaksi kertaa viikossa, voitte ensimmäisellä jäällä käydä läpi tuntimallit 1-5 ja toisella jäällä kerrata nämä. Tästä eteenne viikko kerrallaan tuntimalleja eteenpäin.

Nämä tuntimallit on suunniteltu siten, että kaikki leikit ja harjoitteet toteutetaan yhden tunnin aikana. Ryhmästä riippuen joihinkin osuuksiin on hyvä käyttää enemmän aikaa kuin toisiin. Myös harjoitteita tehtäessä leikkejä toistetaan samalaisina ja niitä muunnetaan pikkuhiljaa monipuolisemmiksi. Halutessasi voit vaihtaa leikkien paikkaa tai käyttää edellisissä tuntimalleissa olevia harjoitteita ja leikkejä pidempäänkin, sillä toistojen kautta lapsi oppii parhaiten. Toisaalta vaihtelu virkistää, eikä kaikki sovi kaikille. Esimerkiksi hippaleikkejä voit ottaa tunnillesi enemmän kuin ohjeessa mainitaan, kunhan muistat muunnella leikkiä niin, että uusi opeteltava asia vaihtuu sopivin väliajoin. Voit käyttää tuntimalleja kuin keittokirjan reseptejä: käytä ensin valmista suunnitelmaa, sen jälkeen mausta, muuntele, sovela ja kokeile omia versioitasi.

Pääasia on, että varmistat hauskuuden ja hyvän fiiliksen lisäksi monipuolisuuden ja toistot.

Ringettekoulussa opetellaan ensisijaisesti luistelemaan. Lähes kaikissa tuntimalleissa olevissa leikeissä on vaihtoehto leikin helpottamiseen tai vaikeuttamiseen. Tämä auttaa sinua, jos sinulla on eritasoisia ryhmiä ohjattavana. Lisäksi siitä on apua kauden edetessä, jolloin lapset kehittyvät ja kaipaavat lisää haasteita leikkeihinsä. Tunnit on jaettu teemoihin, mikä helpottaa sinua ohjaajana keskittymään oikean teeman opettamiseen. Esimerkiksi jos teemana on mailaote, on tärkeää rinkularosvo harjoituksessa kiinnittää siihen ja sen opetteluun suurin huomio muiden opeteltavien taitojen ohella.

Kuinka päästään vauhtiin? Tunti kannattaa aloittaa ja lopettaa aina yhteisellä kokoontumisella esimerkiksi keskiympyrään ja kolmannella huudetaan: ”moi!”. Tästä jako omiin pienempiin ryhmiin. Ensimmäisillä kerroilla aloitetaan kaatumaan opettelulla. Näytä lapsille, miten kaatumista harjoitellaan. Mennään kyykkyy, laitetaan leuka rintaan ja laskeudutaan pepuleen. Näytä myös, miten nousee ylös. Mennään konttausasentoon. Laitetaan kädet ja toinen luistin jäähän. Sitten kohotaudutaan niin, että saadaan toinenkin luistin jäähän. Jaloilla ponnistaen ja käsillä työntäen nousee ylös.



TUNTIMALLI 1



Luistelu ja liikkuminen jäällä

LIIKENNEVALOLEIKKI

KUVAUS

LIIKENNEVALOT (vihreä ja punainen tötsä)

- vihreä tötsä ylhäällä ohjaajan kädessä luistellaan ohjaajan perässä kenttää ympäri. Punainen tötsä ylhäällä jarrutus ja tehdään allaolevat.

- Jarrutus --> jarrutus istumassa käynti --> jarrutus käsi koskettaa jäätä--> jarrutus pyörähdys.

Jarrutus-harjoitus erilaisilla lisäyksillä.

VÄLINEET

Tötsät ja isommille jo rinkulat ja mailat

HELPOTTAMINEN

Pelkällä luistelulla ja jarrutuksella eteneminen.

VAIKEUTTAMINEN

Vaikeutta voi lisätä erilaisin tehtävin tai luistelemalla takaperin. Syöttely parin kanssa lisää haastetta entisestään.



LEIJONAHIPPA

KUVAUS

Rajataan leikkialue. Valitaan hipat joille tötsät/ rinkulat/liivit merkiksi. Kun hipa saa kiinni muutut leijonaksi ja käyt nelinkontin jäähän, muista karjua.

Pelastaa voi samanlainen leijona, eli asettua jääneen viereen nelinkontin ja karjua.

Näin vapaudut ja leikki jatkuu.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Hippaa voi leikkiä erilaisilla luistelutyyleillä, eläintä voi vaihtaa. Keskity siihen, että lapsi nousee oikein jäästä: yksi jalka kerrallaan käsien viereen.

VÄLINEET

Hippamerkit ja tötsät.

HELPOTTAMINEN

Rajataan aluetta pienemmäksi. Lisätään hippoja.

VAIKEUTTAMINEN

Luistelutapa, esimerkiksi taaksepäin luistelu.

Alueelle tötsiä joita pitää väistellä.



OMA PUOLI PUHTAANA

KUVAUS

Jaetaan porukka kahtia, rajataan alue, jolla pelataan (molemmille joukkueille saman kokoinen alue) ja esim. tennispalloja/pehmeitä palloja, joita pyritään nakkelemaan vastustajajoukkueen puolelle. Kun peli vihelletään poikki, niin voittaja on se joukkue kumman puolella on vähemmän ”roskia”.

VÄLINEET

Tennispalloja. Rinkuloita ja mailat. Leikkiä voi ja kannattaakin leikkiä myös ringettemailloilla sekä rinkuloilla.

HELPOTTAMINEN

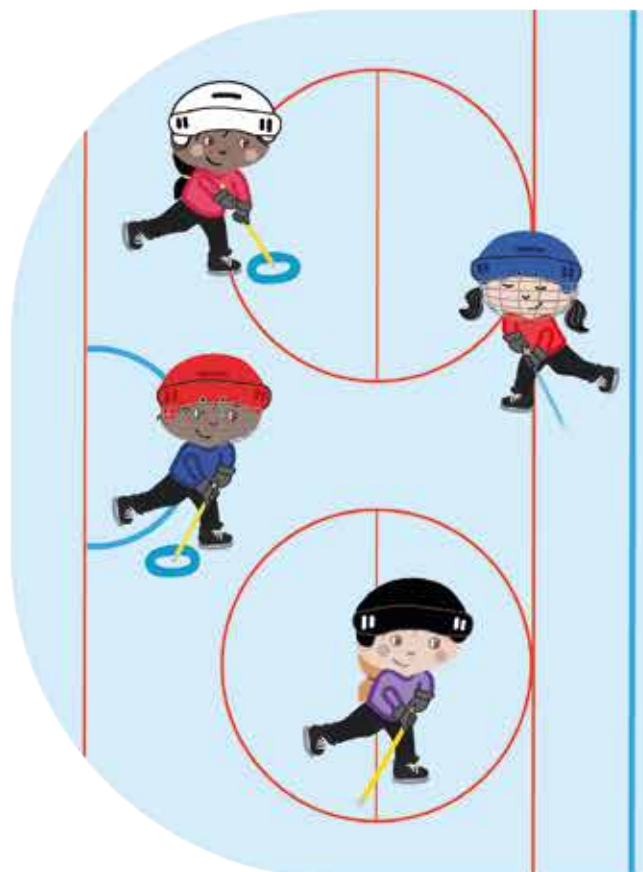
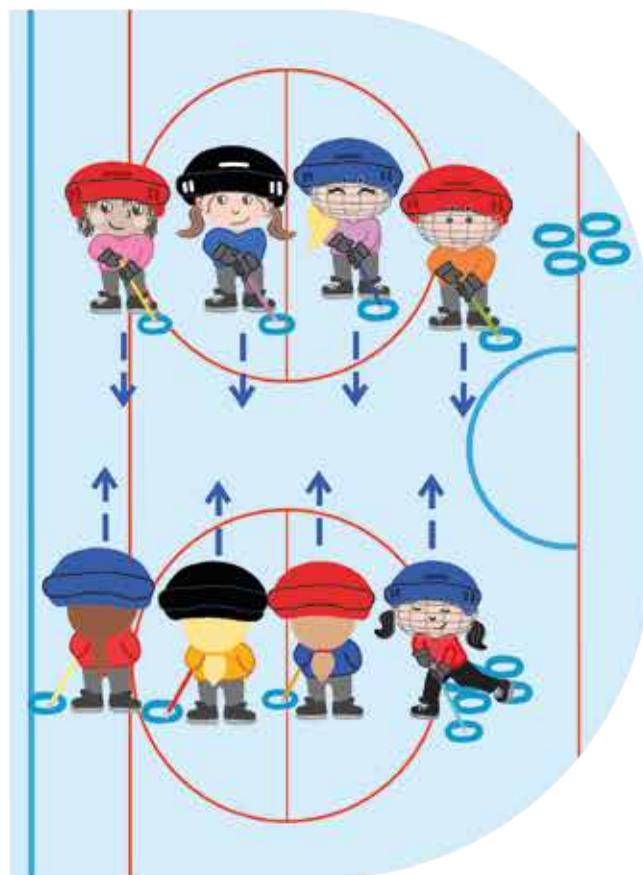
Pienempi alue ja paljon välineitä ”roskina”.

VAIKEUTTAMINEN

Ringetteä, tarvitsee saada renkaita ”roska” kiinni jotta saa mahdollisimman nopeasti sen toiselle puolelle.

TOIVELEIKKI TAI VAPAATA LUISTELUA

Tässä voi tutustua jo rinkuloihin ja mailoihin oman ryhmän osaamisen tason mukaisesti.



LEIJONAHIPPA

KUVAUS

Rajataan leikkialue. Valitaan hipat joille tötsät/ rinkulat/liivit merkiksi. Kun hippa saa kiinni muutut leijonaksi ja käyt nelinkontin jäähän, muista karjua. Pelastaa voi samanlainen leijona, eli asettua jääneen viereen nelinkontin ja karjua.

Näin vapaudut ja leikki jatkuu.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Hippaa voi leikkiä erilaisilla luistelutyyeillä, eläintä voi vaihtaa. Keskity siihen, että lapsi nousee oikein jäädä: yksi jalka kerrallaan käsien viereen.

VÄLINEET

Hippamerkit ja tötsät.

HELPOTTAMINEN

Rajataan aluetta pienemmäksi. Lisätään hippoja.

VAIKEUTTAMINEN

Luistelutapa, esimerkiksi taaksepäin luistelu.

Alueelle tötsiä joita pitää väistellä.



RINKULAROSVO

KUVAUS

Lapset asettuvat rajatun alueen pätyyn rinkuloiden kanssa. Yksi/ohjaaja jää keskelle rinkularosvoksi. Hän huutaa kuka pelkää rinkularosvoa, ja lapset lähtevät luistelemaan kohti rajatun alueen toista päätä kuljettaen rinkulaansa. Jos rinkularosvo saa rinkulan pois (napauttamalla mailan alle) jää renkaaton lapsi myös keskelle rinkula rosvoksi. Näin leikitään kunnes kaikilta on saatu rinkula pois.

AVAINASIAT VALMENTAJALLE

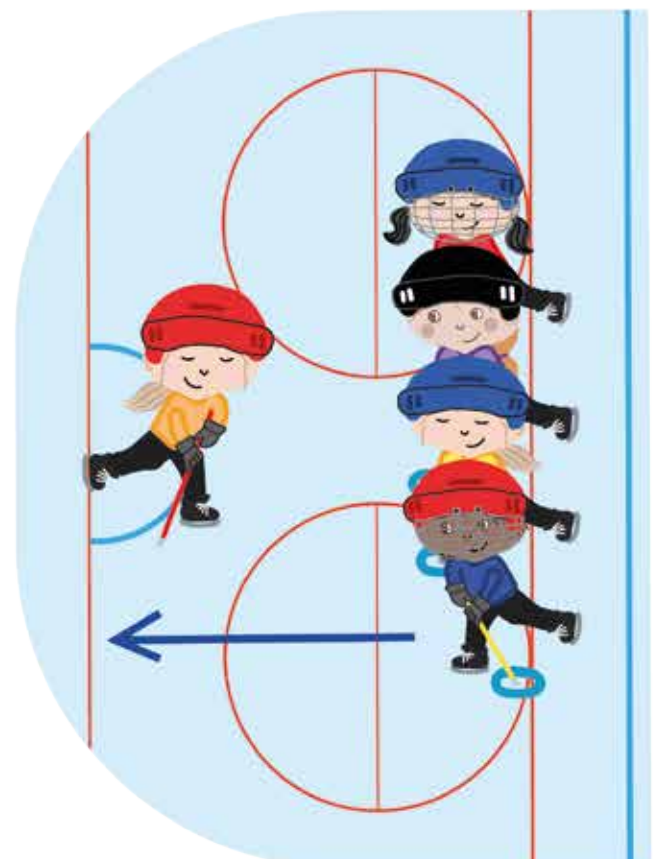
Rinkularosvoa voi pelata/leikkiä myös koko kentällä.

HELPOTTAMINEN

Jäämies, eli ilman välineitä.

VAIKEUTTAMINEN

Välimatka/etäisyydet kasvaa.



POMMITUS

KUVAUS

Kenttä jaetaan pitkittäin kahtia. Syntyneille alueille vastakkain kaksi joukkuetta. Oletetaan, että renkaita ei riitä kaikille, joten ”pommittajat” vuorottelevat. Kentän keskilinjalle asetetaan kevyitä kohdepalloja (esim. jalkapalloja). Pyrkimyksenä on renkailla osua palloihin ja saada kaikki pallot vastustajan alueelle. Pommittaja saa vain oman keskilinjansa takaa. Omalta puolelta saa hakea renkaita. Palloja voi käyttää minkälaisia tahansa.

VÄLINEET

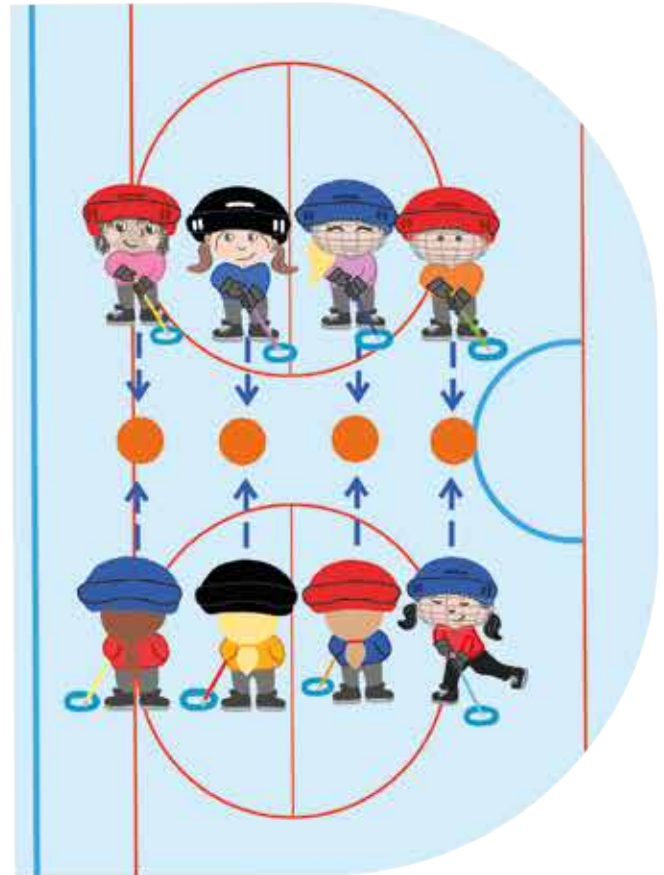
Mailat ja renkaat. Rajaustussi (käytetään viivojen piirtämiseen) sekä palloja.

HELPOTTAMINEN

Lyhennetään välimatkaa pommitettavaan palloon.

VAIKEUTTAMINEN

Pienennetään kentän keskellä olevia palloja.



ALAMÄKILUISTELU

KUVAUS

Lapsille piirretään rata, tai käytetään ympyröitä. Rinkulat käsiin ohjaustangoksi/ratiksi ja hanaa! Merkitään tussilla aloitus/lähtö ja maali.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Isommat jo mailojen ja rinkulan kanssa. Luisteluharjoitus.

VÄLINEET

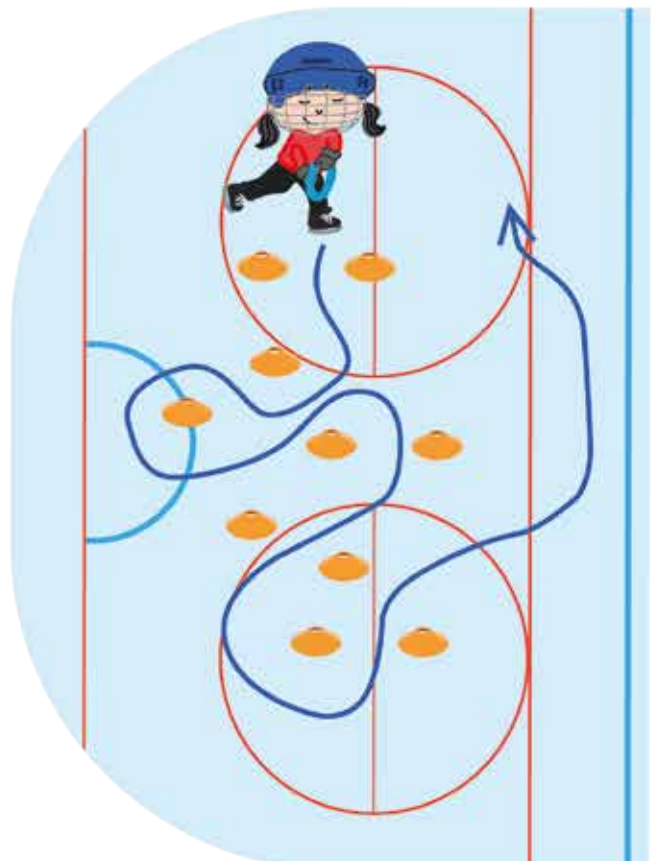
Rinkulat ja tussi, kartioita, Mailat.

HELPOTTAMINEN

Laajat kaaret/käännökset.

VAIKEUTTAMINEN

Suunnittele rata haastavaksi, ota mukaan takaperinluistelu.



RINKULAROSVO

KUVAUS

Lapset asettuvat rajatun alueen pätyyn rinkuloiden kanssa. Yksi/ohjaaja jää keskelle rinkularosvoksi. Hän huutaa kuka pelkää rinkularosvoa, ja lapset lähtevät luistelemaan kohti rajatun alueen toista päätä kuljettaen rinkulaansa. Jos rinkularosvo saa rinkulan pois (napauttamalla mailan alle) jää renkaaton lapsi myös keskelle rinkularosvoksi. Näin leikitään kunnes kaikilta on saatu rinkula pois.

AVAINASIAT VALMENTAJALLE

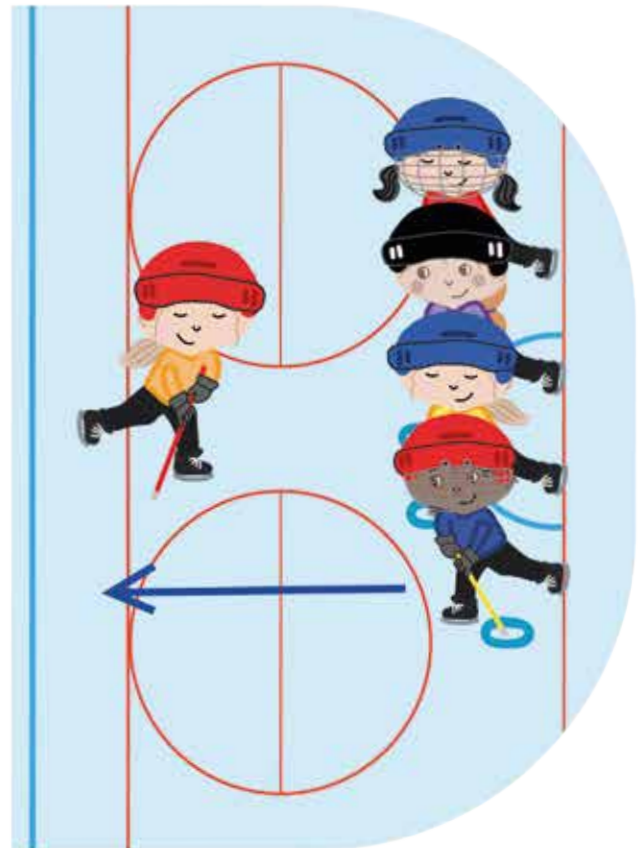
Rinkularosvoa voi pelata/leikkiä myös koko kentällä.

HELPOTTAMINEN

Jäämies, eli ilman välineitä.

VAIKEUTTAMINEN

Välimatka/etäisyydet kasvaa.



POMMITUS

KUVAUS

Kenttä jaetaan pitkittäin kahtia. Syntyneille alueille vastakkain kaksi joukkuetta. Oletetaan, että renkaita ei riitä kaikille, joten ”pommittajat” vuorottelevat. Kentän keskilinjalle asetetaan kevyitä kohdepalloja (esim. jalkapalloja). Pyrkimyksenä on renkailla osua palloihin ja saada kaikki pallot vastustajan alueelle. Pommittaa saa vain oman keskilinjan takaa. Omalta puolelta saa hakea renkaita. Palloja voi käyttää minkälaisia tahansa.

VÄLINEET

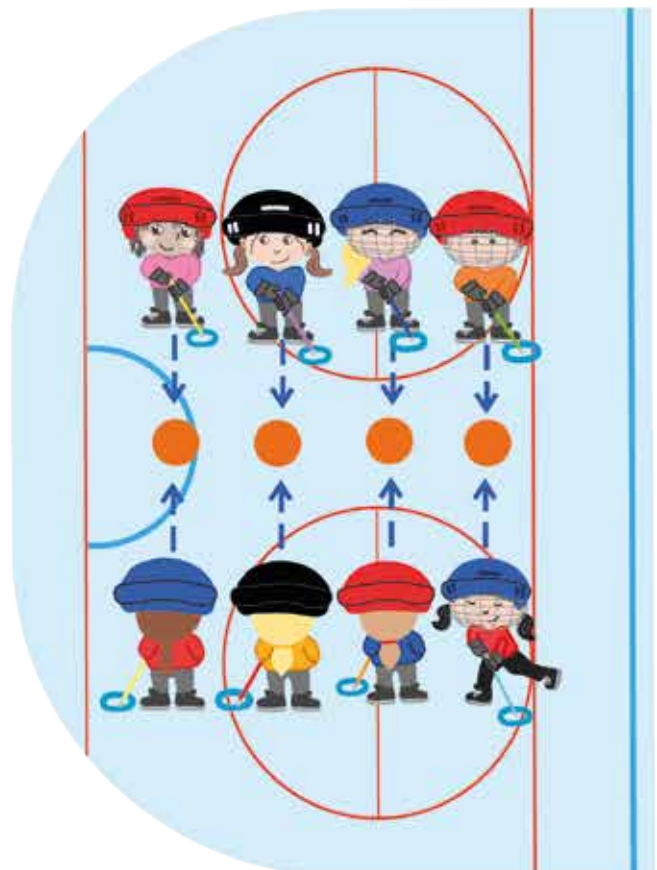
Mailat ja renkaat. Rajaustussi (käytetään viivojen piirtämiseen) sekä palloja.

HELPOTTAMINEN

Lyhennetään välimatkaa pommitettavaan palloon.

VAIKEUTTAMINEN

Pienennetään kentän keskellä olevia palloja.



VIESTI RINKULALLA

KUVAUS

Pelaajat asettuvat jonoon siten, että rinkula mahtuu kulkemaan jalkojen välistä. Ensimmäisellä on rengas ja hän saa kääntyä kasvot jonoon päin ja lähettää renkaan muun jonon läpi jättä pitkin. Kun viimeinen saa renkaan, hän kiertää merkityn radan ja palaa aina jonon ensimmäiseksi. Pelin voittaa se jono, joka on ensin valmiina. Mailaotetta voi harjoitella leikkien viestiä vain kahdella mailalla.

VÄLINEET

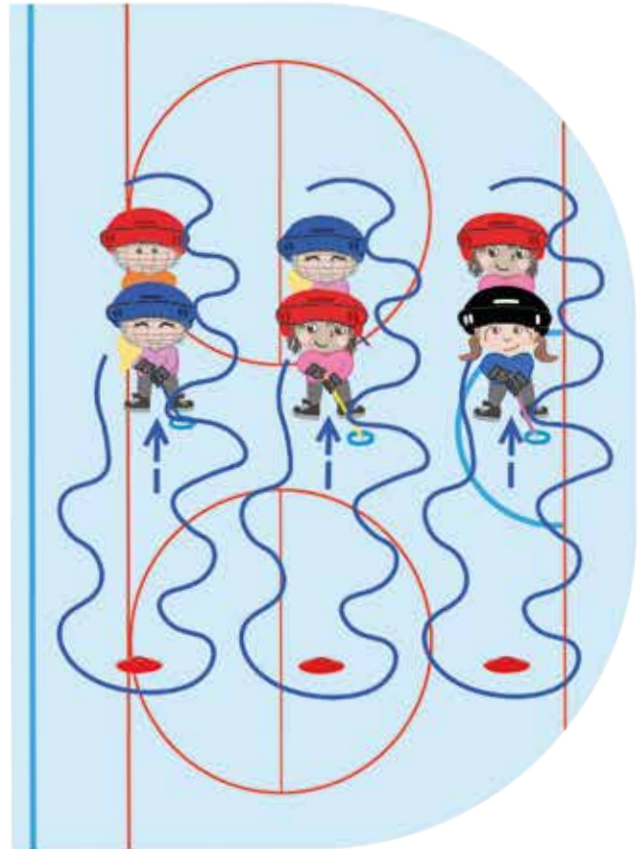
Tötsiä ja mailat sekä renkaat.

HELPOTTAMINEN

Voit helpottaa leikkiä jättämällä rinkulan ja mailan pois ja tehdä pelkkänä luisteluviestinä. Tai voit ottaa jalkapallon, jota kuljettaa käsin tai jaloin.

VAIKEUTTAMINEN

Leikkiä on helppo vaikeuttaa vaihtamalla etuperin luistelu takaperin luisteluun tai makkaroihin sekä pidentämällä matkaa.



LIKENNEVALOLEIKKI

KUVAUS

LIKENNEVALOT (vihreä ja punainen tötsä)

- vihreä tötsä ylhäällä ohjaajan kädessä luistellaan ohjaajan perässä kenttää ympäri. Punainen tötsä ylhäällä jarrutus ja tehdään allaolevat.

- Jarrutus --> jarrutus istumassa käynti --> jarrutus käsi koskettaa jäätä--> jarrutus pyörähdys.

Jarrutus-harjoitus erilaisilla lisäyksillä.

VÄLINEET

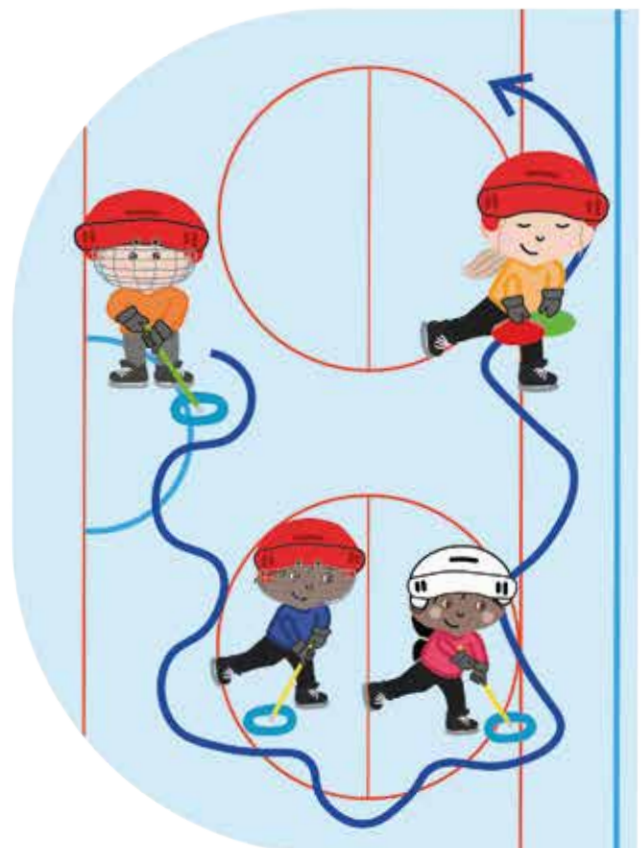
Tötsät ja isommille jo rinkulat ja mailat

HELPOTTAMINEN

Pelkällä luistelulla ja jarrutuksella eteneminen.

VAIKEUTTAMINEN

Vaikeutta voi lisätä erilaisin tehtävin tai luistella takaperin. Syöttely parin kanssa lisää haastetta entisestään.



LEIJONAHIPPA

KUVAUS

Rajataan leikkialue. Valitaan hipat joille tötsät/ rinkulat/liivit merkiksi. Kun hippa saa kiinni muutut leijonaksi ja käyt nelinkontin jäähän, muista karjua.

Pelastaa voi samanlainen leijona, eli asettua jääneen viereen nelinkontin ja karjua.

Näin vapaudut ja leikki jatkuu.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Hippaa voi leikkiä erilaisilla luistelutyyeillä, eläintä voi vaihtaa. Keskity siihen, että lapsi nousee oikein jäästä: yksi jalka kerrallaan käsien viereen.

VÄLINEET

Hippamerkit ja tötsät.

HELPOTTAMINEN

Rajataan aluetta pienemmäksi. Lisätään hippoja.

VAIKEUTTAMINEN

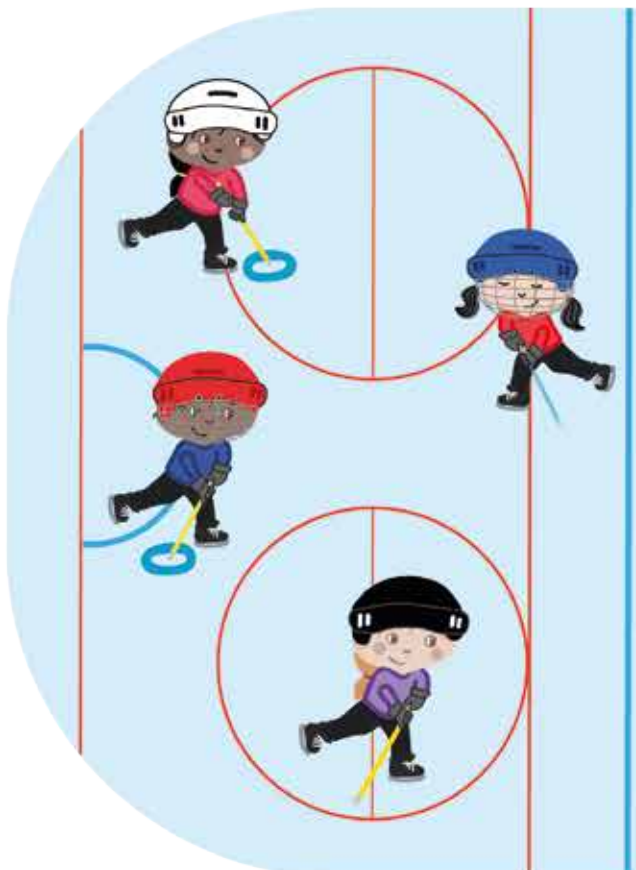
Luistelutapa, esimerkiksi taaksepäin luistelu.

Alueelle tötsiä joita pitää väistellä.



TOIVELEIKKI TAI VAPAATA LUISTELUA

Tässä voi tutustua jo rinkuloihin ja mailoihin oman ryhmän osaamisen tasolla.



OMA PUOLI PUHTAANA

KUVAUS

Jaetaan porukka kahtia, rajataan alue, jolla pelataan (molemmille joukkueille saman kokoinen alue) ja esim. tennispalloja/pehmeitä palloja, joita pyritään nakkelemaan vastustajajoukkueen puolelle. Kun peli vihelletään poikki, niin voittaja on se joukkue kumman puolella on vähemmän ”roskia”.

VÄLINEET

Tennispalloja. Rinkuloita ja mailat. Leikkiä voi ja kannattaakin leikkiä myös ringettemailloilla sekä rinkuloilla.

HELPOTTAMINEN

Pienempi alue ja paljon välineitä ”roskina”.

VAIKEUTTAMINEN

Ringetteä, tarvitsee saada renkaita ”roska” kiinni jotta saa mahdollisimman nopeasti sen toiselle puolelle.



ALAMÄKILUISTELU

KUVAUS

Lapsille piirretään rata, tai käytetään ympyröitä. Rinkulat käsiin ohjaustangoksi/ratiksi ja hanaa! Merkitään tussilla aloitus/lähtö ja maali.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Isommat jo mailojen ja rinkulan kanssa. Luisteluharjoitus.

VÄLINEET

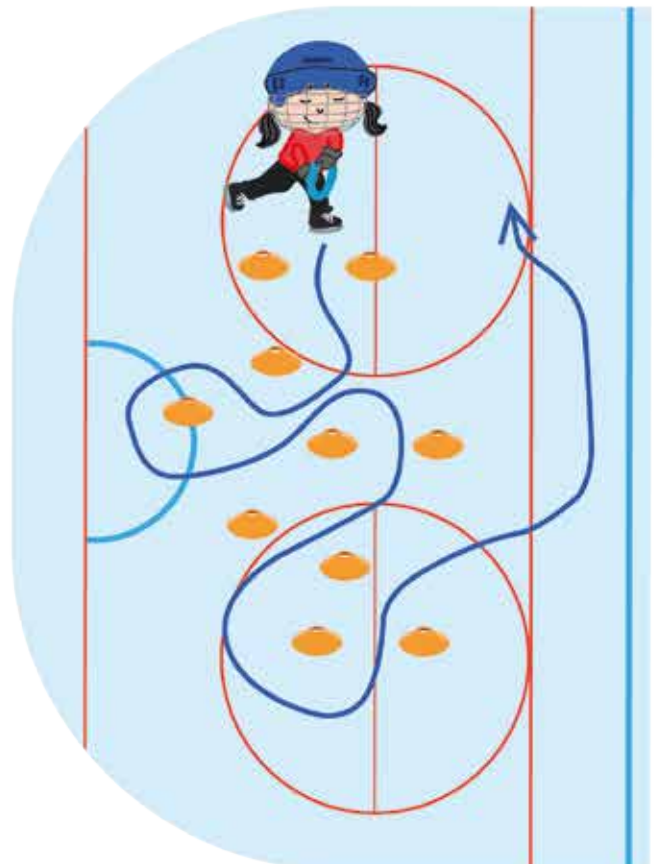
Rinkulat ja tussi, kartioita, Mailat.

HELPOTTAMINEN

Laajat kaaret/käännökset.

VAIKEUTTAMINEN

Suunnittele rata haastavaksi, ota mukaan takaperinluistelu.



TUNTIMALLI 5



Luistelu, ote mailasta ja syöttö

VIESTI RINKULALLA

KUVAUS

Pelaajat asettuvat jonoon, siten että rinkula mahtuu kulkemaan jalkojen välistä. Ensimmäisellä on rengas ja hän saa kääntyä kasvot jonoon päin ja lähettää renkaan muun jonon läpi jättä pitkän. Kun viimeinen saa renkaan, hän kiertää merkityn radan ja palaa aina jonon ensimmäiseksi. Pelin voittaa se jono, joka on ensin valmiina. Mailaotetta voi harjoitella leikkien viestiä vain kahdella mailalla.

VÄLINEET

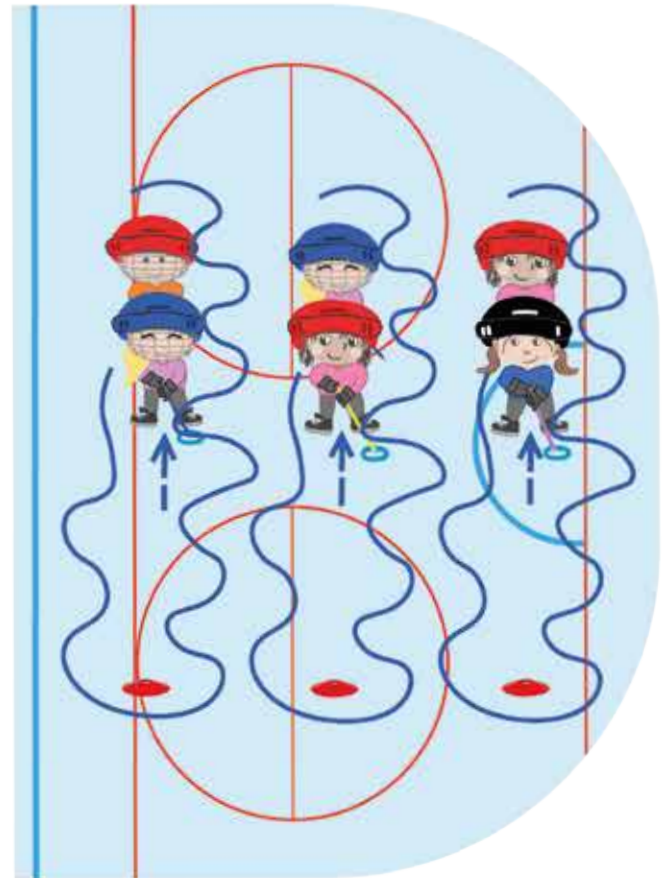
Tötsiä ja mailat sekä renkaat.

HELPOTTAMINEN

Voit helpottaa leikkiä jättämällä rinkulan sekä mailan pois ja tehdä pelkkänä luisteluviestinä. Voit myös ottaa jalkapallon, jota kuljettaa käsin tai jaloin.

VAIKEUTTAMINEN

Leikkiä on helppo vaikeuttaa vaihtamalla etuperin luistelu takaperin luisteluun tai makkaroihin sekä pidentämällä matkaa.



PAKKANEN JA AURINKO

KUVAUS

Rajataan leikkialue. Hippana on pakkaneen (kädessä sininen kartio/rinkula) lisäksi valitaan myös aurinko (kädessä keltainen kartio). Kiinniotettu jäätyy ensin jääpuikoksi paikoilleen ja auringon sulatettua hänet, hän jää hipaksi. Aurinko luistelee muiden mukana. Pakkanen yrittää ottaa myös auringon kiinni. Aurinko kun saa jääpuikon sulatettua, saa tämä jatkaa leikkiä normaalisti.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Pakkasta ja aurinkoa vaihdellaan ohjaajan toimesta.

VÄLINEET

Keltainen ja sininen kartio.



LIIKENNEVALOLEIKKI

KUVAUS

LIIKENNEVALOT (vihreä ja punainen tötsä)

- vihreä tötsä ylhäällä ohjaajan kädessä luistellaan ohjaajan perässä kenttää ympäri. Punainen tötsä ylhäällä jarrutus ja tehdään allaolevat.

- Jarrutus --> jarrutus istumassa käynti --> jarrutus käsi koskettaa jäätä--> jarrutus pyörähdys.

Jarrutus-harjoitus erilaisilla lisäyksillä.

VÄLINEET

Tötsät ja isommille jo rinkulat ja mailat

HELPOTTAMINEN

Pelkällä luistelulla ja jarrutuksella eteneminen.

VAIKEUTTAMINEN

Vaikeutta voi lisätä erilaisin tehtävin tai luistelemalla takaperin. Syöttely parin kanssa lisää haastetta entisestään.



POMMITUS

KUVAUS

Kenttä jaetaan pitkittäin kahtia. Syntyneille alueille vastakkain kaksi joukkuetta. Oletetaan, että renkaita ei riitä kaikille, joten "pommittajat" vuorottelevat. Kentän keskilinjalle asetetaan kevyitä kohdepalloja (esim. jalkapalloja).

Pyrkimyksenä on renkailla osua palloihin ja saada kaikki pallot vastustajan alueelle.

Pommittaa saa vain oman keskilinjan takaa.

Omalta puolelta saa hakea renkaita. Palloja voi käyttää minkälaisia tahansa.

VÄLINEET

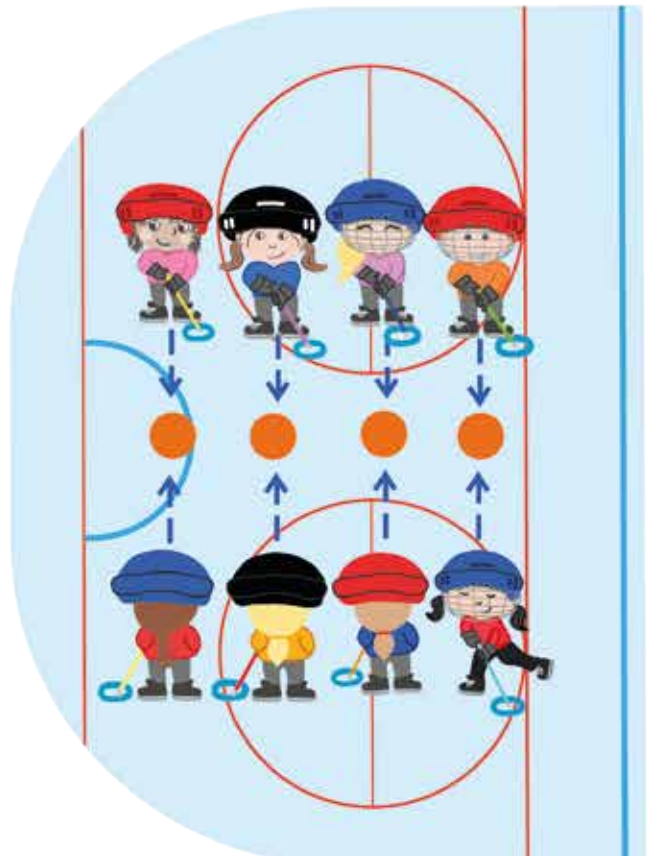
Mailat ja renkaat. Rajaustussi (käytetään viivojen piirtämiseen) sekä palloja.

HELPOTTAMINEN

Lyhennetään välimatkaa pommitettavaan palloon.

VAIKEUTTAMINEN

Pienennetään kentän keskellä olevia palloja.



PAKKANEN JA AURINKO

KUVAUS

Rajataan leikkialue. Hippana on pakkanen (kädessä sininen kartio/rinkula) lisäksi valitaan myös aurinko (kädessä keltainen kartio). Kiinniotettu jäätyy ensin jääpuikoksi paikoilleen ja auringon sulatettua hänet, hän jää hipaksi. Aurinko luistelee muiden mukana. Pakkanen yrittää ottaa myös auringon kiinni. Aurinko kun saa jääpuikon sulatettua, saa tämä jatkaa leikkiä normaalisti.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Pakkasta ja aurinkoa vaihdellaan ohjaajan toimesta.

VÄLINEET

Keltainen ja sininen kartio.



OMA PUOLI PUHTAANA

KUVAUS

Jaetaan porukka kahtia, rajataan alue, jolla pelataan (molemmille joukkueille saman kokoinen alue) ja esim. tennispalloja/pehmeitä palloja, joita pyritään nakkelemaan vastustajajoukkueen puolelle. Kun peli vihelletään poikki, niin voittaja on se joukkue kumman puolella on vähemmän "roskia".

VÄLINEET

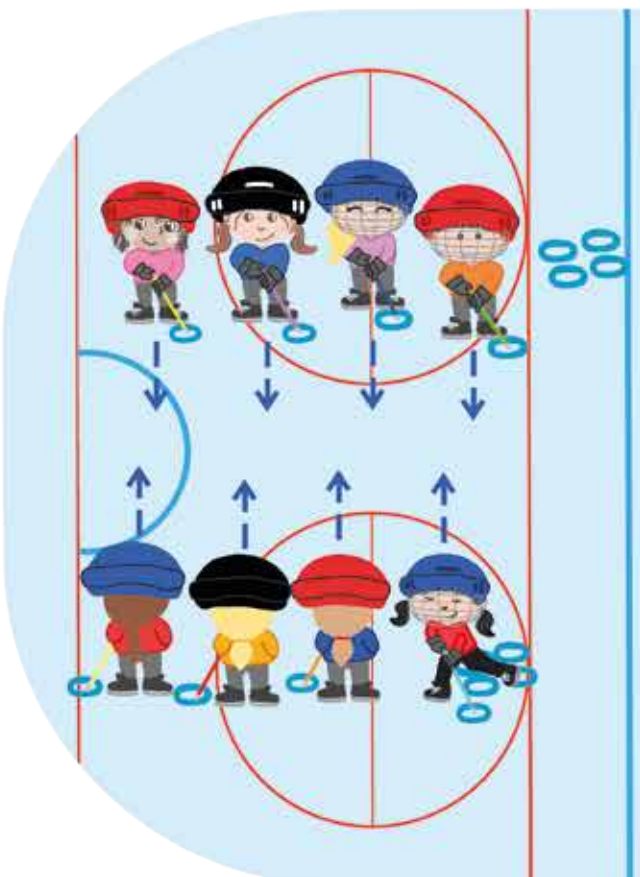
Tennispalloja. Rinkuloita ja mailat. Leikkiä voi ja kannattaakin leikkiä myös ringettemailloilla sekä rinkuloilla.

HELPOTTAMINEN

Pienempi alue ja paljon välineitä "roskina".

VAIKEUTTAMINEN

Ringetteä, tarvitsee saada renkaita "roska" kiinni jotta saa mahdollisimman nopeasti sen toiselle puolelle.



VIESTI RINKULALLA

KUVAUS

Pelaajat asettuvat jonoon, siten että rinkula mahtuu kulkemaan jalkojen välistä. Ensimmäisellä on rengas ja hän saa kääntyä kasvot jonoon päin ja lähettää renkaan muun jonon läpi jäätä pitkin. Kun viimeinen saa renkaan, hän kiertää merkityn radan ja palaa aina jonon ensimmäiseksi. Pelin voittaa se jono, joka on ensin valmiina. Mailaotetta voi harjoitella leikkien viestiä vain kahdella mailalla.

VÄLINEET

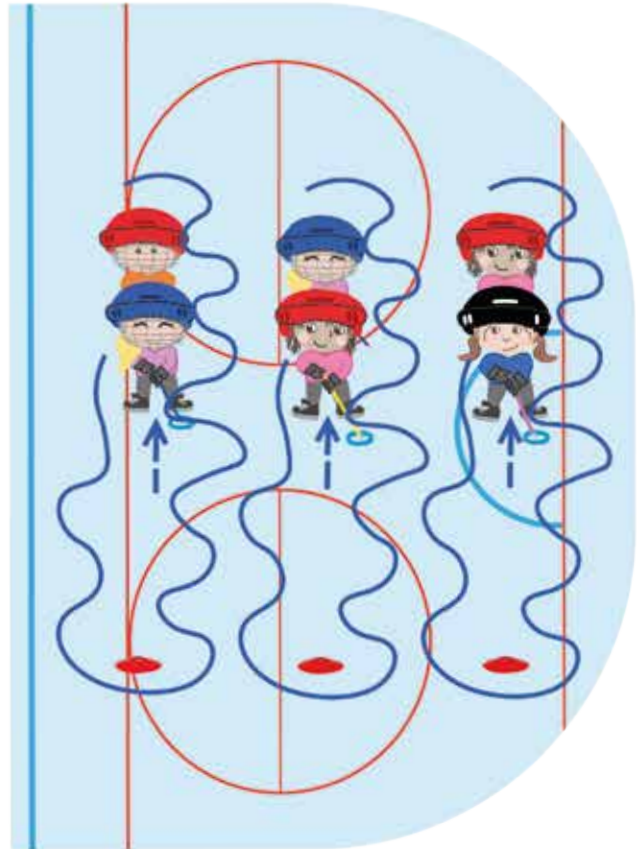
Tötsiä ja mailat sekä renkaat.

HELPOTTAMINEN

Voit helpottaa leikkiä jättämällä rinkulan ja mailan pois ja tehdä pelkkänä luisteluviestinä. Tai voit ottaa jalkapallon, jota kuljettaa käsin tai jaloin.

VAIKEUTTAMINEN

Leikkiä on helppo vaikeuttaa vaihtamalla etuperin luistelu takaperin luisteluun tai makkaroihin sekä pidentämällä matkaa.



ALAMÄKILUISTELU

KUVAUS

Lapsille piirretään rata, tai käytetään ympyröitä. Rinkulat käsiin ohjaustangoksi/ratiksi ja hanaa! Merkitään tussilla aloitus/lähtö ja maali.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Isommat jo mailojen ja rinkulan kanssa. Luisteluharjoitus.

VÄLINEET

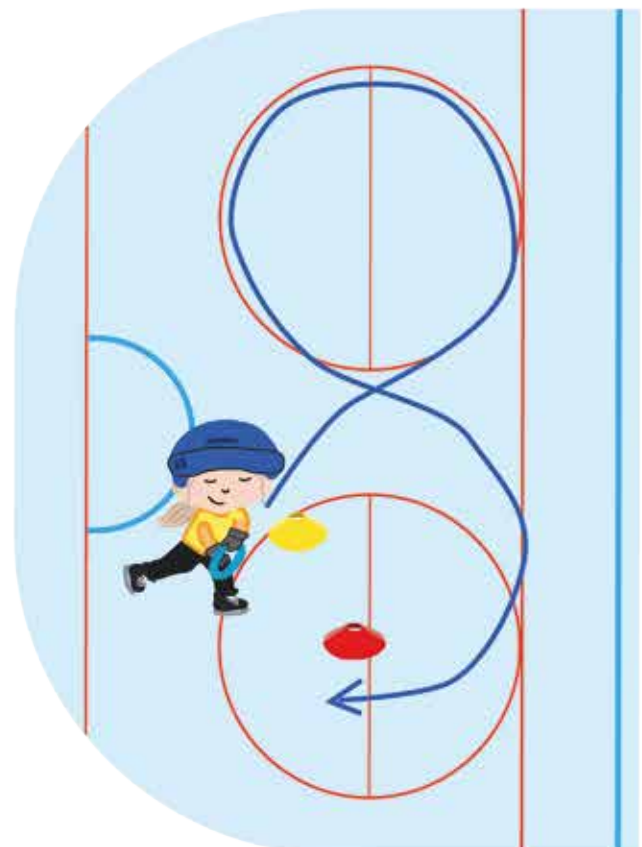
Rinkulat ja tussi, kartioita, Mailat.

HELPOTTAMINEN

Laajat kaaret/käännökset.

VAIKEUTTAMINEN

Suunnittele rata haastavaksi, ota mukaan takaperinluistelu.



OMA PUOLI PUHTAANA

KUVAUS

Jaetaan porukka kahtia, rajataan alue, jolla pelataan (molemmille joukkueille saman kokoinen alue) ja esim. tennispalloja/pehmeitä palloja, joita pyritään nakkelemaan vastustajajoukkueen puolelle. Kun peli vihelletään poikki, niin voittaja on se joukkue kumman puolella on vähemmän ”roskia”.

VÄLINEET

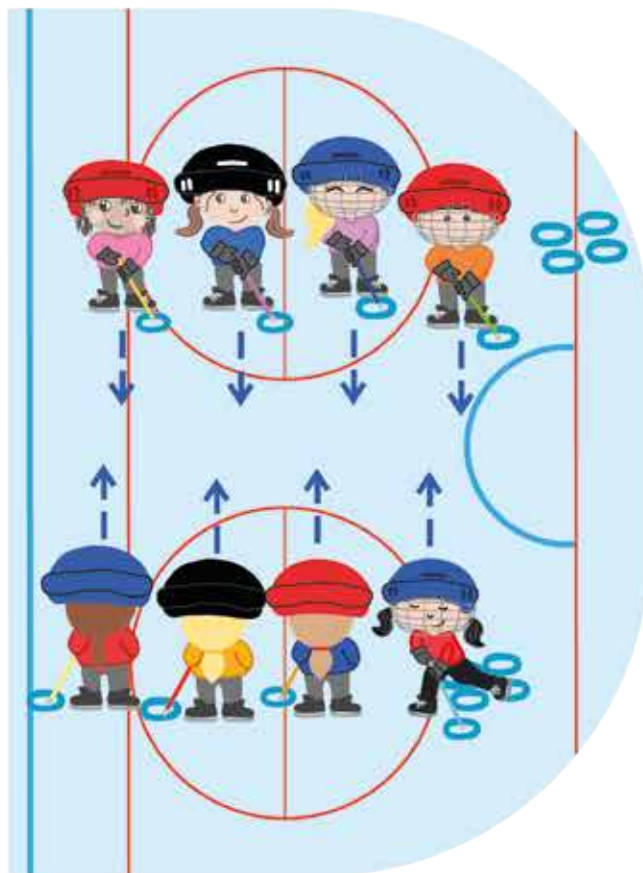
Tennispalloja. Rinkuloita ja mailat. Leikkiä voi ja kannattaakin leikkiä myös ringettemailloilla sekä rinkuloilla.

HELPOTTAMINEN

Pienempi alue ja paljon välineitä ”roskina”.

VAIKEUTTAMINEN

Ringetteä, tarvitsee saada renkaita ”roska” kiinni jotta saa mahdollisimman nopeasti sen toiselle puolelle.



RINKULAROSVO

KUVAUS

Lapset asettuvat rajatun alueen pätyyn rinkuloiden kanssa. Yksi/ohjaaja jää keskelle rinkularosvoksi. Hän huutaa kuka pelkää rinkularosvoa, ja lapset lähtevät luistelemaan kohti rajatun alueen toista päätä kuljettaen rinkulaansa. Jos rinkularosvo saa rinkulan pois (napauttamalla mailan alle) jää renkaaton lapsi myös keskelle rinkularosvoksi. Näin leikitään kunnes kaikilta on saatu rinkula pois.

AVAINASIAT VALMENTAJALLE

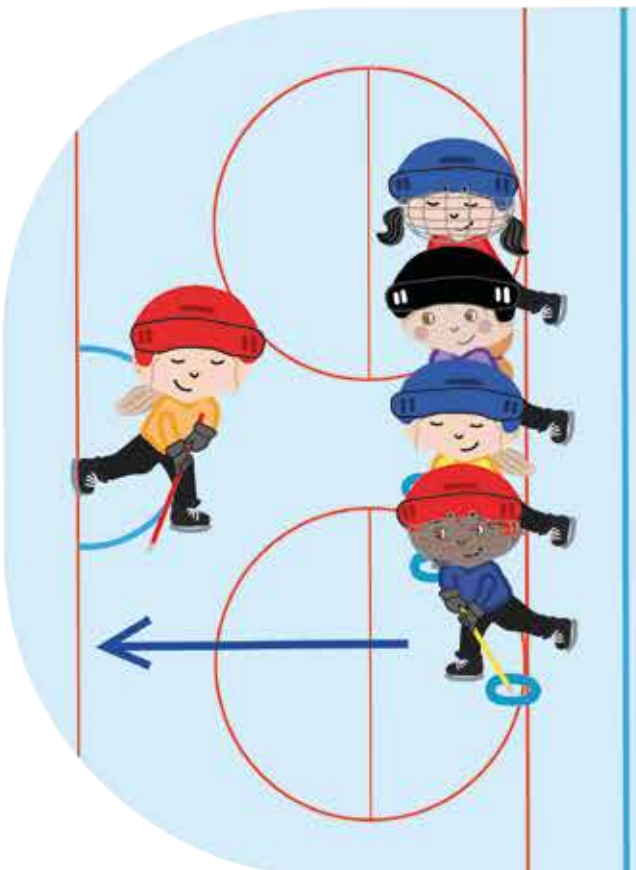
Rinkularosvoa voi pelata/leikkiä myös koko kentällä.

HELPOTTAMINEN

Jäämies, eli ilman välineitä.

VAIKEUTTAMINEN

Välimatka/etäisyydet kasvaa.



LEIJONAHIPPA

KUVAUS

Rajataan leikkialue. Valitaan hipat joille tötsät/ rinkulat/liivit merkiksi. Kun hippa saa kiinni muutut leijonaksi ja käyt nelinkontin jäähän, muista karjua. Pelastaa voi samanlainen leijona, eli asettua jääneen viereen nelinkontin ja karjua.

Näin vapaudut ja leikki jatkuu.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Hippaa voi leikkiä erilaisilla luistelutyyyleillä, eläintä voi vaihtaa. Keskity siihen, että lapsi nousee oikein jäädästä: yksi jalka kerrallaan käsien viereen.

VÄLINEET

Hippamerkit ja tötsät.

HELPOTTAMINEN

Rajataan aluetta pienemmäksi. Lisätään hippoja.

VAIKEUTTAMINEN

Luistelutapa, esimerkiksi taaksepäin luistelu.

Alueelle tötsiä joita pitää väistellä.



TOIVELEIKKI TAI VAPAATA LUISTELUA

Tässä voi tutustua jo rinkuloihin ja mailoihin oman ryhmän osaamisen tasolla.



RINKULAROSVO

KUVAUS

Lapset asettuvat rajatun alueen pätyyn rinkuloiden kanssa. Yksi/ohjaaja jää keskelle rinkularosvoksi. Hän huutaa kuka pelkää rinkularosvoa, ja lapset lähtevät luistelemaan kohti rajatun alueen toista päätä kuljettaen rinkulaansa. Jos rinkularosvo saa rinkulan pois (napauttamalla mailan alle) jää renkaaton lapsi myös keskelle rinkularosvoksi. Näin leikitään kunnes kaikilta on saatu rinkula pois.

AVAINASIAT VALMENTAJALLE

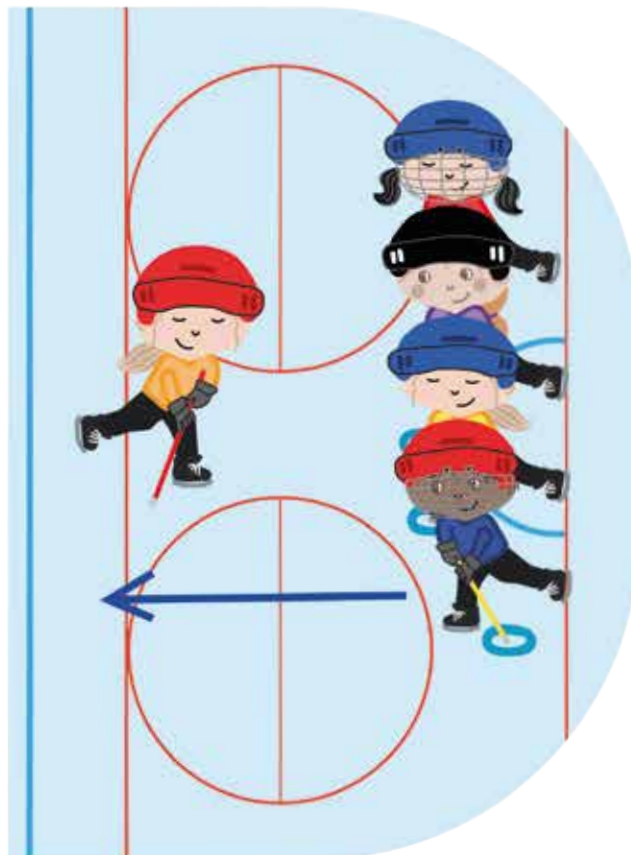
Rinkularosvoa voi pelata/leikkiä myös koko kentällä.

HELPOTTAMINEN

Jäämies, eli ilman välineitä.

VAIKEUTTAMINEN

Välimatka/etäisyydet kasvaa.



VIESTI RINKULALLA

KUVAUS

Pelaajat asettuvat jonoon, siten että rinkula mahtuu kulkemaan jalkojen välistä. Ensimmäisellä on rengas ja hän saa kääntyä kasvot jonoon päin ja lähettää renkaan muun jonon läpi jäätä pitkin. Kun viimeinen saa renkaan, hän kiertää merkityn radan ja palaa aina jonon ensimmäiseksi. Pelin voittaa se jono, joka on ensin valmiina. Mailaotetta voi harjoitella leikkien viestiä vain kahdella mailalla.

VÄLINEET

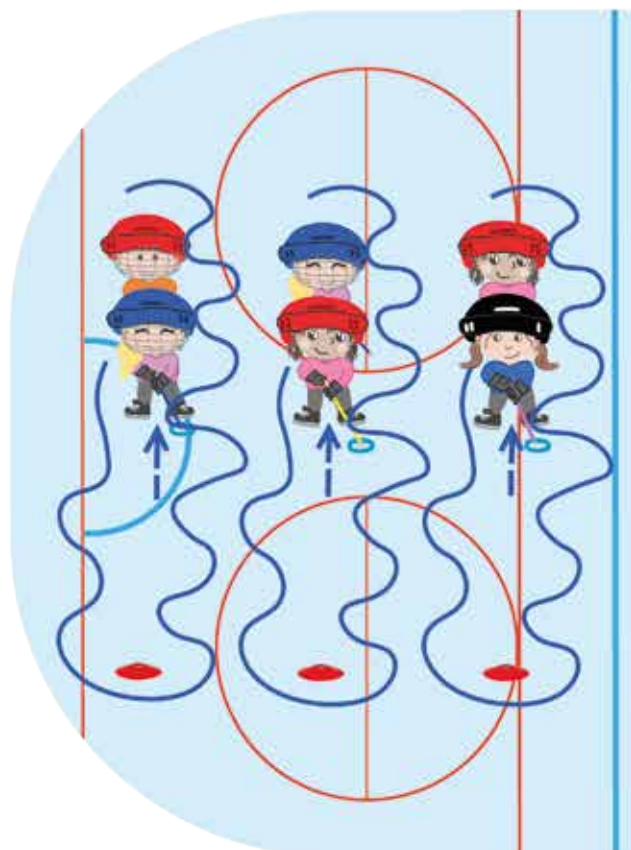
Tötsiä ja mailat sekä renkaat.

HELPOTTAMINEN

Voit helpottaa leikkiä jättämällä rinkulan ja mailan pois ja tehdä pelkkänä luisteluviestinä. Tai voit ottaa jalkapallon, jota kuljettaa käsin tai jaloin.

VAIKEUTTAMINEN

Leikkiä on helppo vaikeuttaa vaihtamalla etuperin luistelu takaperin luisteluun tai makkaroihin sekä pidentämällä matkaa.



AARREROHMU

KUVAUS

Keskellä on "aarteita" eli rinkuloita, joita lapset pyrkivät hakemaan omaan pesäänsä (voidaan sopia, että omasta pesästä saa lähteä vain esimerkiksi ryömimällä toisen ali (konttaussillasta). Voidaan pelata myös niin, että pesissä ollaan pareittan/ ryhmissä, joista yksi pelaaja vuoronperään käy hakemassa yhden aarteen omaan pesään. Liikutaan mailat käsissä ja kuljitetaan aina 1 kerrallaan rinkula omaan pesään.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Tee mahdollisimman monta pesää jolloin mahdollisimman moni liikkuu tai sitten siten, että kaikki liikkuu yhtä aikaa. Leikki onnistuu myös puolella kentällä.

VÄLINEET

Rinkuloita ja mailat sekä pesät=hulavanteet.

HELPOTTAMINEN

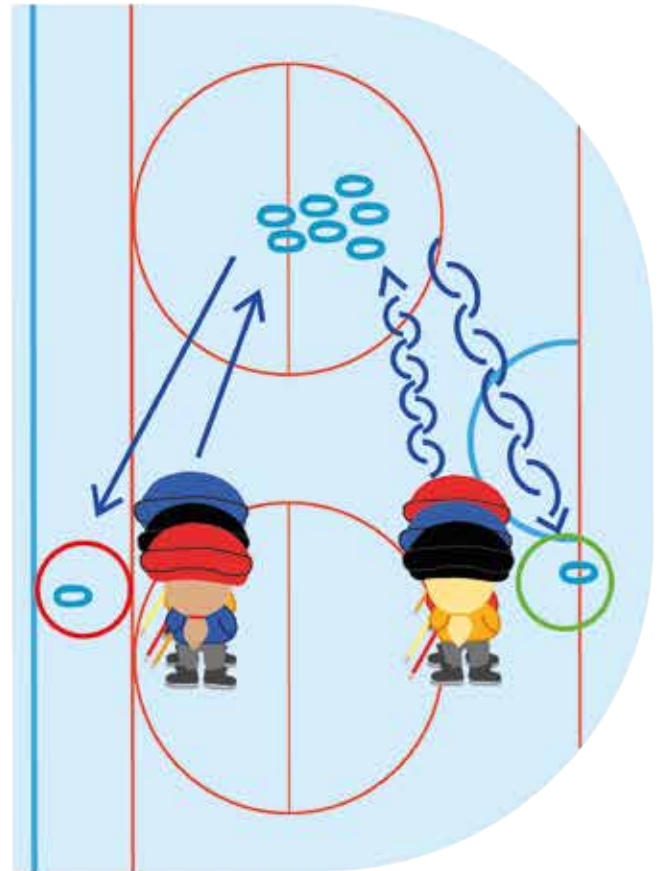
Ilman mailoja ja haetaan käsiin rinkuloita.

VAIKEUTTAMINEN

Omaa pesää voi puolustaa tai sitten ohjaaja/ yksi lapsista voi myös olla vartioimassa keskellä ja ottamassa kiinni rohmuaajia: kiinni otosta joutuu palaamaan omaan pesään tyhjin käsin.

TUTUŠTUMISTA RINGETTEEN PELINÄ TAI VAPAATA LUISTELUA

Tässä kohtaa on hyvä aloittaa tustuminen ringette sääntöihin ja peliin. Kannattaa aloittaa niin, että ottaa aluksi vain yhden tai kaksi sääntöä mukaan peliin. Jotta säännöt jäävät mieleen, on hyvä harjoitella sääntö kerrallaan.



AARREROHMU

KUVAUS

Keskellä on "aarteita" eli rinkuloita, joita lapset pyrkivät hakemaan omaan pesäänsä (voidaan sopia että omasta pesästä saa lähteä vain esimerkiksi ryömimällä toisen ali sillasta). Voidaan pelata myös niin, että pesissä ollaan pareittain/ ryhmissä, joista yksi pelaaja vuoronperään käy hakemassa yhden aarteen omaan pesään. Liikutaan mailat käsissä ja kuljetetaan aina 1 kerrallaan rinkula omaan pesään.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Tee mahdollisimman monta pesää jolloin mahdollisimman moni liikkuu tai sitten siten, että kaikki liikkuu yhtä aikaa. Leikki onnistuu myös puolella kentällä.

VÄLINEET

Rinkuloita ja mailat sekä pesät=hulavanteet.

HELPOTTAMINEN

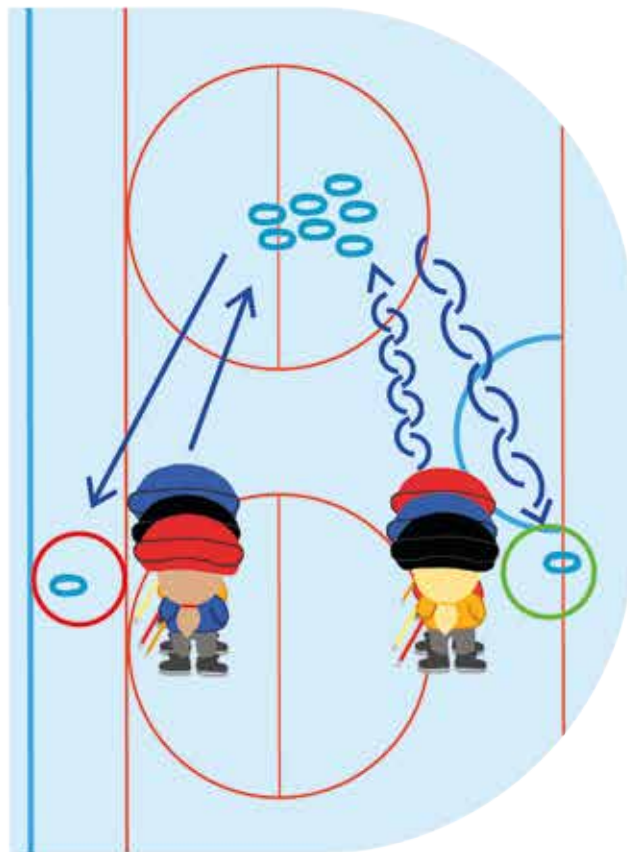
Ilman mailoja ja haetaan käsiin rinkuloita.

VAIKEUTTAMINEN

Omaa pesää voi puolustaa tai sitten ohjaaja/ yksi lapsista voi myös olla vartioimassa keskellä ja ottamassa kiinni rohmuaajia: kiinniotosta joutuu palaamaan omaan pesään tyhjin käsin.

TUTUŠTUMISTA RINGETTEEN PELINÄ TAI VAPAATA LUISTELUA

Tässä kohtaa on hyvä aloittaa tustuminen ringette sääntöihin ja peliin. Kannattaa aloittaa niin, että ottaa aluksi vain yhden tai kaksi sääntöä mukaan peliin. Jotta säännöt jäävät mieleen, on hyvä harjoitella sääntö kerrallaan.



POMMITUS

KUVAUS

Kenttä jaetaan pitkittäin kahtia. Syntyneille alueille vastakkain kaksi joukkuetta. Oletetaan, että renkaita ei riitä kaikille, joten ”pommittajat” vuorottelevat. Kentän keskilinjalle asetetaan kevyitä kohdepalloja (esim. jalkapalloja). Pyrkimyksenä on renkailla osua palloihin ja saada kaikki pallot vastustajan alueelle. Pommittaa saa vain oman keskilinjän takaa. Omalta puolelta saa hakea renkaita. Palloja voi käyttää minkälaisia tahansa.

VÄLINEET

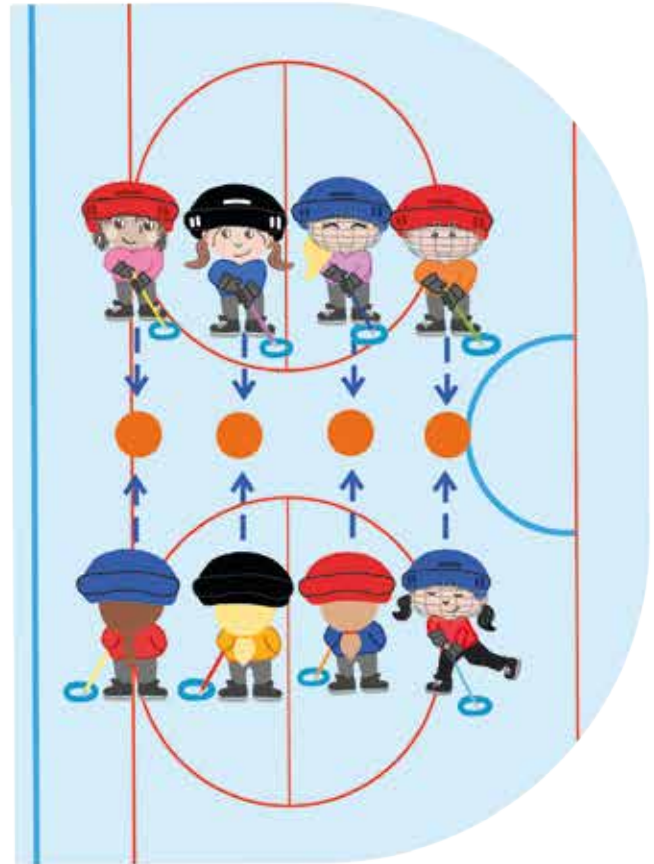
Mailat ja renkaat. Rajaustussi (käytetään viivojen piirtämiseen) sekä palloja.

HELPOTTAMINEN

Lyhennetään välimatkaa pommitettavaan palloon.

VAIKEUTTAMINEN

Pienennetään kentän keskellä olevia palloja.



PAKKANEN JA AURINKO

KUVAUS

Rajataan leikkialue. Hippana on pakkaneen (kädessä sininen kartio/rinkula) lisäksi valitaan myös aurinko(kädessä keltainen kartio). Leikissä sen sijaan, että kiinniotettu jää myös hipaksi hän jäätyy paikalleen jääpuikoksi ja aurinko yrittää sulattaa jäädytetyn. Aurinko luistelee muiden mukana. Pakkanen yrittää ottaa myös auringon kiinni. Aurinko kun saa jääpuikon sulatettua, saa tämä jatkaa leikkiä normaalisti.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Pakkasta ja aurinkoa vaihdellaan ohjaajan toimesta.

VÄLINEET

Keltainen ja sininen kartio.



RINKULAROSVO

KUVAUS

Lapset asettuvat rajatun alueen pätyyn rinkuloiden kanssa. Yksi/ohjaaja jää keskelle rinkularosvoksi. Hän huutaa kuka pelkää rinkularosvoa, ja lapset lähtevät luistelemaan kohti rajatun alueen toista päätyä kuljettaen rinkulaansa. Jos rinkularosvo saa rinkulan pois (napauttamalla mailan alle) jää renkaaton lapsi myös keskelle rinkularosvoksi. Näin leikitään kunnes kaikilta on saatu rinkula pois.

AVAINASIAT VALMENTAJALLE

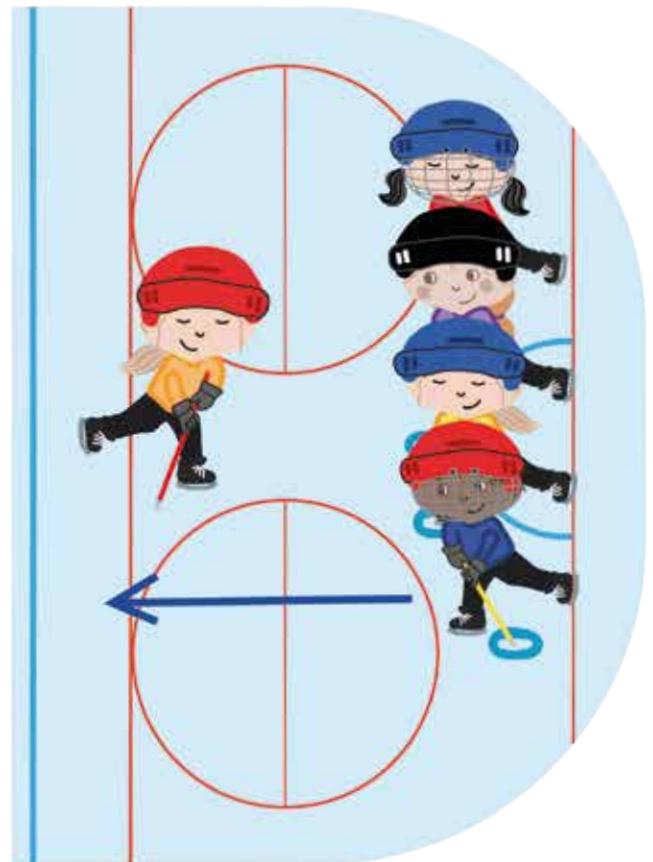
Rinkularosvoa voi pelata/leikkiä myös koko kentällä.

HELPOTTAMINEN

Jäämies, eli ilman välineitä.

VAIKEUTTAMINEN

Välimatka/etäisyydet kasvaa.



ALAMÄKILUISTELU

KUVAUS

Lapsille piirretään rata, tai käytetään ympyröitä. Rinkulat käsiin ohjaustangoksi/ratiksi ja hanaa! Merkitään tussilla aloitus/lähtö ja maali.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Isommat jo mailojen ja rinkulan kanssa. Luistelu-harjoitus.

VÄLINEET

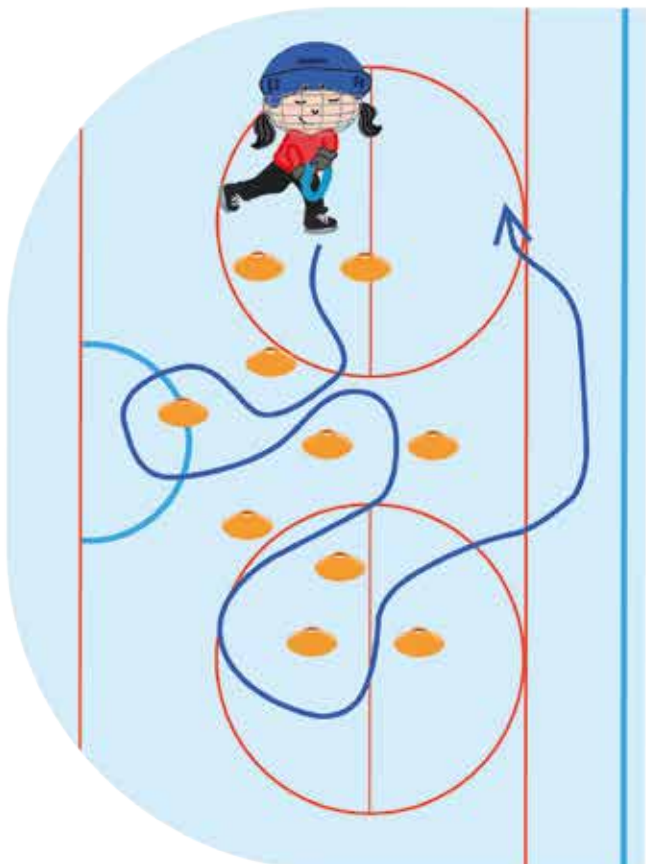
Rinkulat ja tussi, kartioita, Mailat.

HELPOTTAMINEN

Laajat kaaret/käännökset.

VAIKEUTTAMINEN

Suunnittele rata haastavaksi, ota mukaan takaperinluistelu.



TUNTIMALLI 1

Luistelu, ote mailasta ja kuljetus



RINKULAHIPPA

KUVAUS

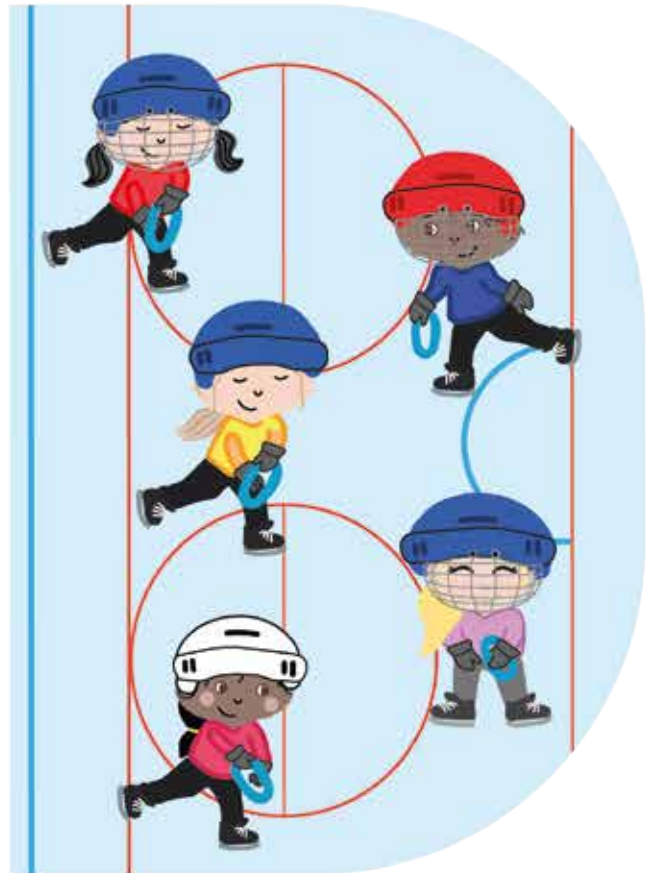
Sopikaa alue, jolla saa luistella hippana toimivaa ohjaajaa karkuun. Ohjaaja toimii hippana koko leikin ajan. Jokaisella leikkijällä on oma rinkula kädessä. Hippa saa luistelijan kiinni koskettamalla häntä rinkulalla. Luistelijan on pysähdyttävä haara-asentoon heti kosketuksen jälkeen. Muut luistelijat voivat pelastaa paikallaan seisovan luistelijan liu'uttamalla rinkulan hänen jalkojensa välistä. Pelastaja hakee itse rinkulansa takaisin ja leikki jatkuu. Hippa ei saa jättää luistelijaa, joka on parhaillaan pelastamassa toista.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Asentoja voi vaihtaa esimerkiksi nelinkontin tai mitä vaan lapset itse keksii. Lisäksi leikkiä voi haastaa vaihtamalla luistelutyylejä, makkaroihin tai takaperin luisteluun.

VÄLINEET

Rinkuloita



RATAHARJOITUS 1

KUVAUS

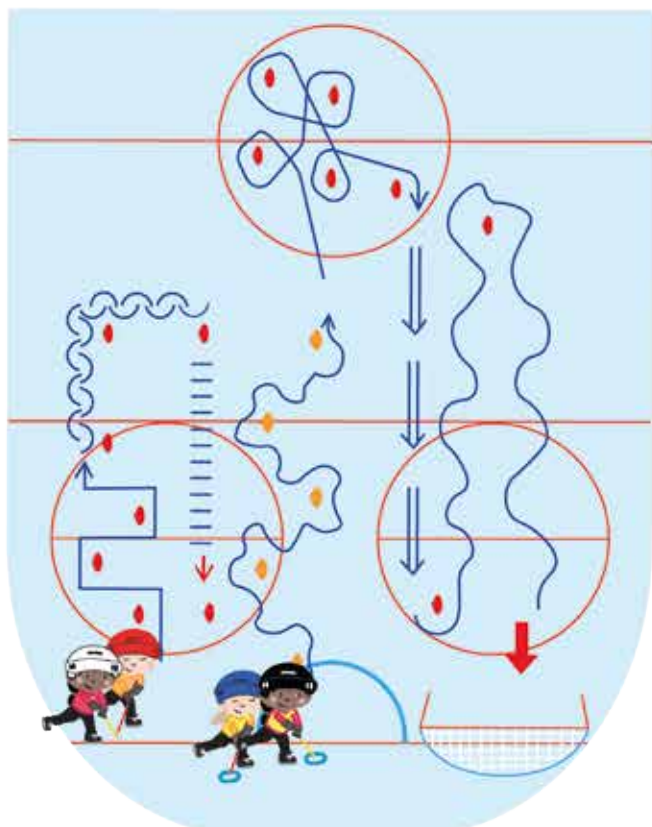
Rakentakaa rata joko yhdessä tai ohjaaja rakentaa sillä välin kun lapset ovat toisessa leikissä. Lähtö: etuperin luistelu ilman rengasta pujotellen tötsät. Siitä tötsältä tötsälle ja tötsälle takaperin. Seuraava väli makkaroiilla. Sitten rinkula mailaan ja pujotellen pikku kartiot sekä ympyrän sisälle kiemurtelemaan tötsiä. Siitä kovalla vauhdilla seuraavalle viivalle ja aina jarrutus, sama toistuu 3krt. Sitten renkaan kanssa luistelu ja maalinteko.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Rataa saa ja voi itse muokata mieleisekseen. Lapset voi aloittaa eri kohasta, niin ei tule ruuhkaa.

VÄLINEET

Radan rakennukseen soveltuvia esineitä (kartiot/tötsät, maali, tussi) sekä mailat ja rinkuloita.



VIESTI RINKULALLA

KUVAUS

Pelaajat asettuvat jonoon, siten että rinkula mahtuu kulkemaan jalkojen välistä. Ensimmäisellä on rengas ja hän saa kääntyä kasvot jonoon päin ja lähettää renkaan muun jonon läpi jättä pitkin. Kun viimeinen saa renkaan, hän kiertää merkityn radan ja palaa aina jonon ensimmäiseksi. Pelin voittaa se jono, joka on ensin valmiina. Mailaotetta voi harjoitella leikkien viestiä vain kahdella mailalla.

VÄLINEET

Tötsiä ja mailat sekä renkaat.

HELPOTTAMINEN

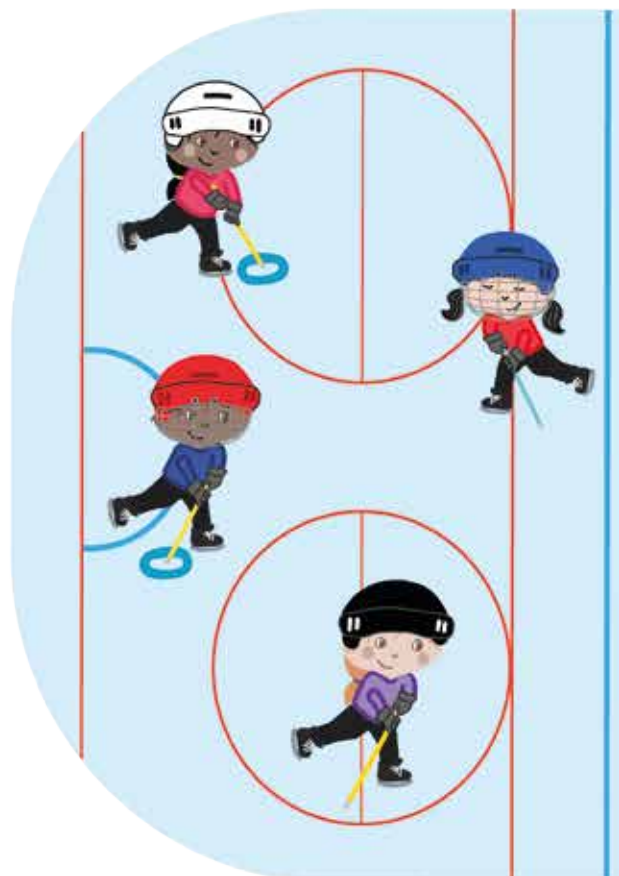
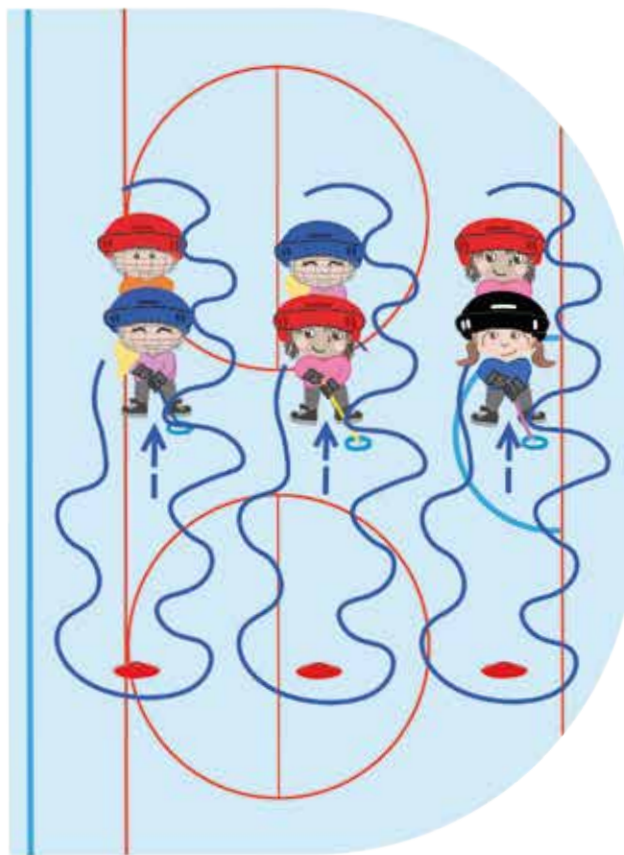
Voit helpottaa leikkiä jättämällä rinkulan ja mailan pois ja tehdä pelkkänä luisteluviestinä. Tai voit ottaa jalkapallon, jota kuljettaa käsin tai jaloin.

VAIKEUTTAMINEN

Leikkiä on helppo vaikeuttaa vaihtamalla etuperin luistelu takaperin luisteluun tai makkaroihin sekä pidentämällä matkaa.

TOIVELEIKKI TAI VAPAATA LUISTELUA

Tässä voi tutustua jo rinkuloihin ja mailoihin oman ryhmän osaamisen tasolla.



HEDELMÄHIPPA

KUVAUS

Ohjaaja aloittaa hippana. Juuri ennen kuin hippa saa kiinni, pelaajan pitää mennä kyykkyyyn ja ehtiä sanomaan jokin hedelmä tai kasvis. Jos ei ehdi sanomaan, pelaaja muuttuu hipaksi. ”Tämä on ollut hauska opetusleikki tunnille.”

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Rinkula hipalla kädessä, joka luovutetaan aina uudelle hipalle kun saadaan kiinni.

VÄLINEET

Rinkula.

RINKULAHIPPA

KUVAUS

Sopikaa alue, jolla saa luistella hippana toimivaa ohjaajaa karkuun. Ohjaaja toimii hippana koko l eikin ajan. Jokaisella leikkijällä on oma rinkula kädessä. Hippa saa luistelijan kiinni koskettamalla häntä rinkulalla. Luistelijan on pysähdyttävä haara-asentoon heti kosketuksen jälkeen.

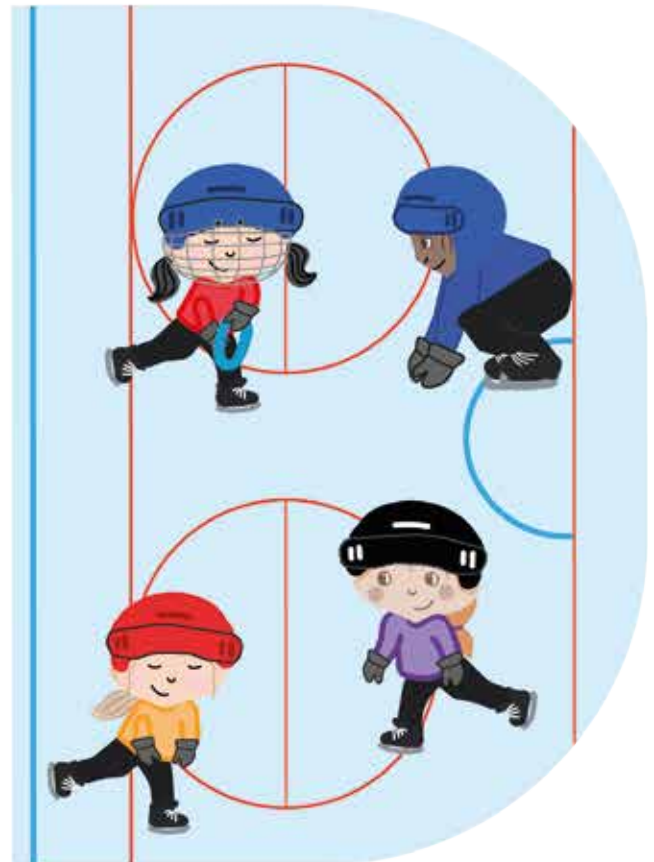
Muut luistelijat voivat pelastaa paikallaan seisovan luistelijan liu'uttamalla rinkulan hänen jalkojensa välistä. Pelastaja hakee itse rinkulansa takaisin ja leikki jatkuu. Hippa ei saa jättää luistelijaa, joka on parhaillaan pelastamassa toista.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Asentoja voi vaihtaa esimerkiksi nelinkontin tai mitä vaan lapset itse keksii. Lisäksi leikkiä voi haastaa vaihtamalla luistelutyyplejä, makkaroihin tai takaperin luisteluun.

VÄLINEET

Rinkuloita.



PAPIN KAATO

KUVAUS

Yksi pelaaja on kanttori, joka seisoo leikkialueen keskellä ilman rengasta. Pappi on jokin esine (tyhjä pullo tms). Jokaisella pelaajalla on oma rengas ja jokainen vuorollaan yrittää kaataa papin. Kun pappi kaatuu kaikki renkaatomaat pelaajat luistelevat koskettamaan vastakkaista seinää, myös kanttori luistelee. Kun on kosketettu seinää, yritetään saada joku "irtorengasta". Näin yksi jää aina ilman ja hänestä tulee kanttori. Mikäli kukaan ei kaada pappia, KAIKKI luistelevat kun viimeinen veto on lähtenyt.

VÄLINEET

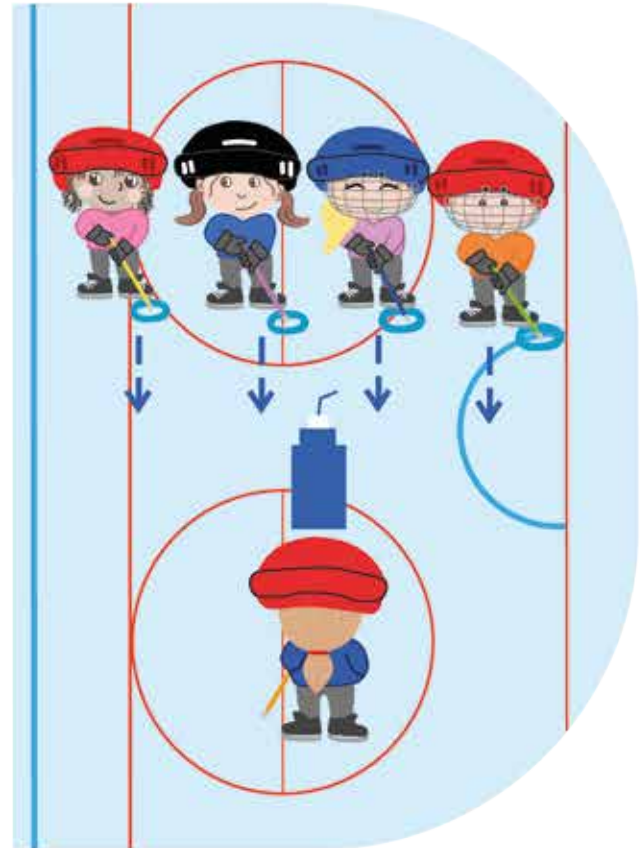
Tötsä, rinkuloita ja mailat.

HELPOTTAMINEN

Tuodaan pulloa (pappia) lähemmäs.

VAIKEUTTAMINEN

Laajennetaan aluetta ja viedään esine kauemmas.



RATAHARJOITUS 1

KUVAUS

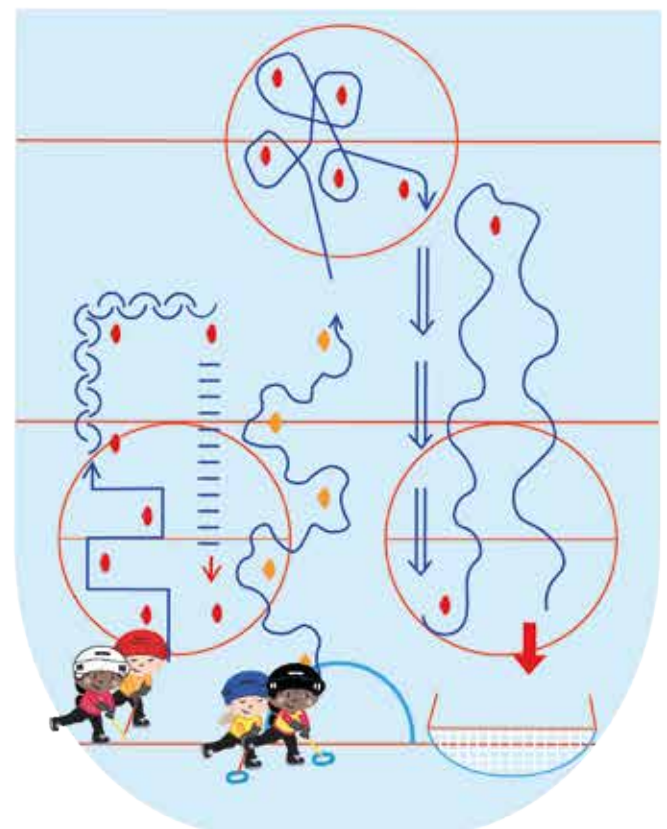
Rakentakaa rata joko yhdessä tai ohjaaja rakentaa sillä välin kun lapset ovat toisessa leikissä. Lähtö: etuperin luistelu ilman rengasta pujotellen tötsät. Siitä tötsältä tötsälle ja tötsälle takaperin. Seuraava väli makkaroilla. Sitten rinkula mailaan ja pujotellen pikku kartiot sekä ympyrän sisälle kiemurtelemaan tötsiä. Siitä kovalla vauhdilla seuraavalle viivalle ja aina jarrutus, sama toistuu 3krt. Sitten renkaan kanssa luistelu ja maalinteko.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Rataa saa ja voi itse muokata mieleisekseen. Lapset voi aloittaa eri kohasta, niin ei tule ruuhkaa.

VÄLINEET

Radan rakennukseen soveltuvia esineitä (kartiot/tötsät, maali, tussi) sekä mailat ja rinkuloita.





PAPIN KAATO

KUVAUS

Yksi pelaaja on kanttori, joka seisoo leikkialueen keskellä ilman rengasta. Pappi on jokin esine (tyhjä pullo tms). Jokaisella pelaajalla on oma rengas ja jokainen vuorollaan yrittää kaataa papin. Kun pappi kaatuu kaikki renkaattomat pelaajat luistelevat koskettamaan vastakkaista seinää, myös kanttori luistelee. Kun on kosketettu seinää, yritetään saada joku "irtorengasta". Näin yksi jää aina ilman ja hänestä tulee kanttori. Mikäli kukaan ei kaada pappia, KAIKKI luistelevat kun viimeinen veto on lähtenyt.

VÄLINEET

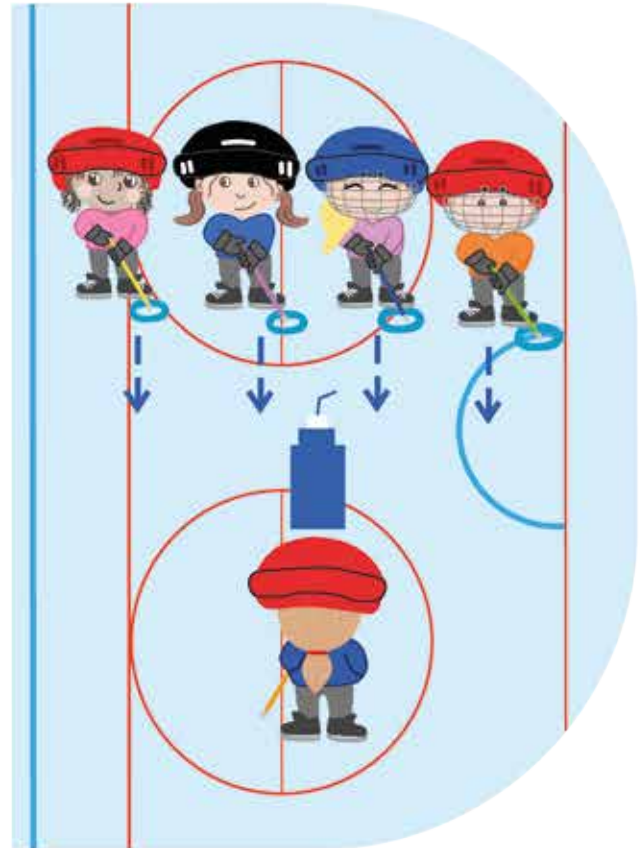
Tötsä, rinkuloita ja mailat.

HELPOTTAMINEN

Tuodaan pulloa (pappia) lähemmäs.

VAIKEUTTAMINEN

Laajennetaan aluetta ja viedään esine kauemmas.



HEDELMÄHIPPA

KUVAUS

Ohjaaja aloittaa hippana. Juuri ennen kuin hippa saa kiinni, pelaajan pitää mennä kyykkyyyn ja ehtiä sanomaan jokin hedelmä tai kasvis. Jos ei ehdi sanomaan, pelaaja muuttuu hipaksi.

"Tämä on ollut hauska opetusleikki tunnille."

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Rinkula hipalla kädessä, joka luovutetaan aina uudelle hipalle kun saadaan kiinni.

VÄLINEET

Rinkula.



TUNTIMALLI 4

Luistelu, ote mailasta, laukaus ja kuljetus



AARTEIDEN METSÄSTYS

KUVAUS

Jaetaan lapset pieniin 3-4 hengen ryhmiin, valitaan oma "kotipesä" paikka esimerkiksi ringetteviivan pääty ja päätyviivan pääty. Rajataan jokin alue johon aarteet piilotetaan. Aarteina voi käyttää kaikkia pieniä esineitä kiekkoista rinkuloihin JOS ne vain mahtuvat kartion alle piiloon. Ohjaajan annettua luvan lähtevät KAIKKI lapset yhtäaikaa kohti aarresaarta etsimään YHTÄ aarretta kerrallaan ja tuovat sen omaan kotipesäänsä. Osa kartioista siis jätetään tyhjäksi.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Luistella voi monilla tavoin leikissä. Ohjaaja piilottaa aarteet tötsien alle ja jättää osan tyhjäksi. Aarteet voi myös piilottaa isoon maaliin joka on käänteetty maahan.

VÄLINEET

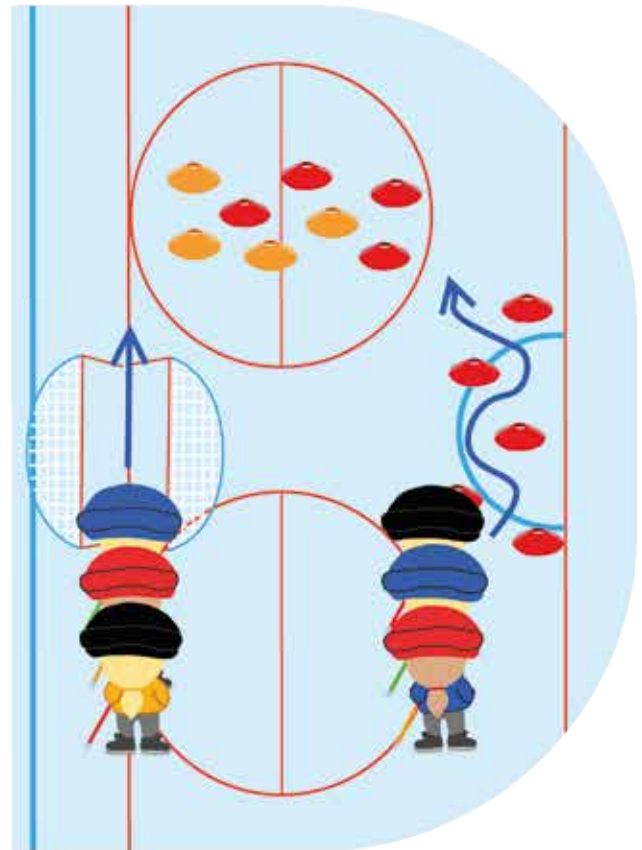
Rinkuloita, kiekkoja ja palloja tai muita pieniä esineitä. Erivärisiä kartioita. Maalit ja leikkivarjo tai muuta millä voi tehdä kulkuja luisteluun.

HELPOTTAMINEN

Lyhennä matkaa.

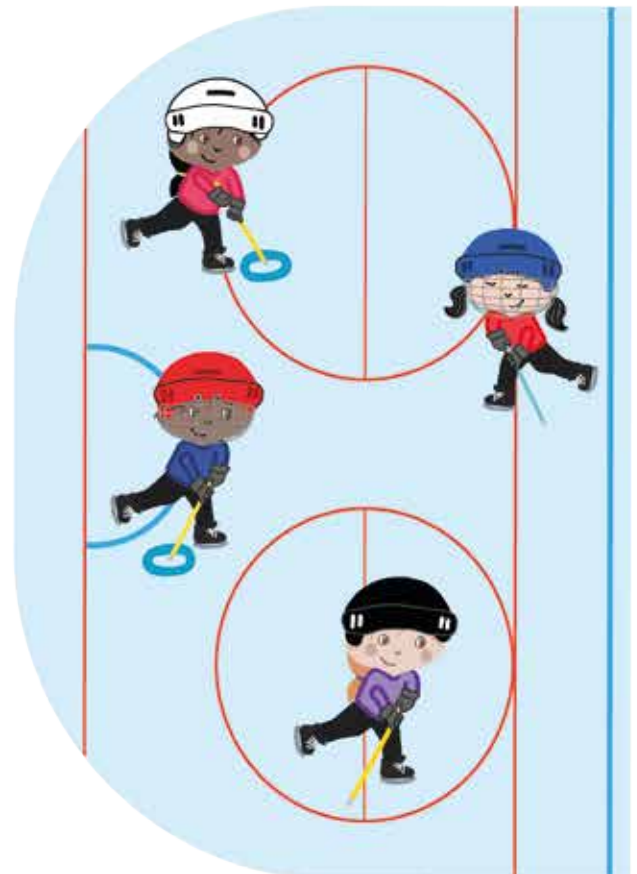
VAIKEUTTAMINEN

Tee pujottelua tai kyykkyliukua matkalle.



TOIVELEIKKI TAI VAPAATA LUISTELUA

Tässä voi tutustua jo rinkuloihin ja mailoihin oman ryhmän osaamisen tasolla.



RATAHARJOITUS 1

KUVAUS

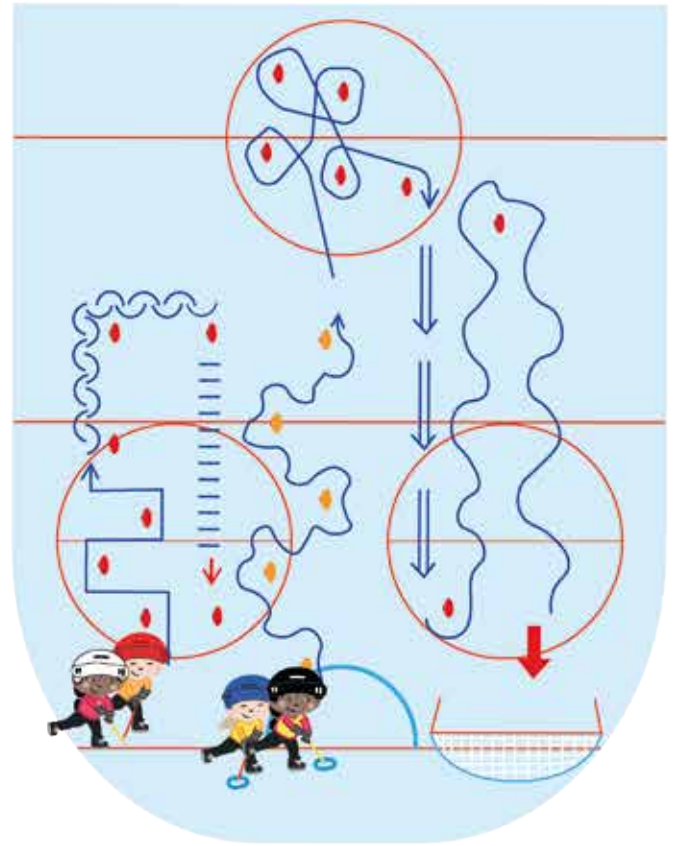
Rakentakaa rata joko yhdessä tai ohjaaja rakentaa sillä välin kun lapset ovat toisessa leikissä. Lähtö: etuperin luistelu ilman rengasta pujotellen tötsät. Siitä tötsältä tötsälle ja tötsälle takaperin. Seuraava väli makkaroiilla. Sitten rinkula mailaan ja pujotellen pikku kartiot sekä ympyrän sisälle kiemurtelemaan tötsiä. Siitä kovalla vauhdilla seuraavalle viivalle ja aina jarrutus, sama toistuu 3krt. Sitten renkaan kanssa luistelu ja maalinteko.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Rataa saa ja voi itse muokata mieleisekseen. Lapset voi aloittaa eri kohasta, niin ei tule ruuhkaa.

VÄLINEET

Radan rakennukseen soveltuvia esineitä (kartiot/tötsät, maali, tussi) sekä mailat ja rinkuloita.



RAHANKULJETTAJAT JA ROSVOT

KUVAUS

Lapset jaetaan kahteen 5-6 hengen joukkueeseen (rahankuljettajat ja rosvot). Kentälle merkitään kaksi paikkaa (kauppa ja pankki) kauas toisistaan. Rahankuljettajat yrittävät kuljettaa rahoja (renkaita) kaupasta pankkiin ilman että rosvot onnistuvat riistämään niitä napauttamalla mailan alle. Rahankuljettajat voivat viedä renkaita yksin tai pareittain syötellen. Kun renkaat loppuvat, lasketaan kuinka monta rengasta rosvot onnistuivat sieppaamaan. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja.

VÄLINEET

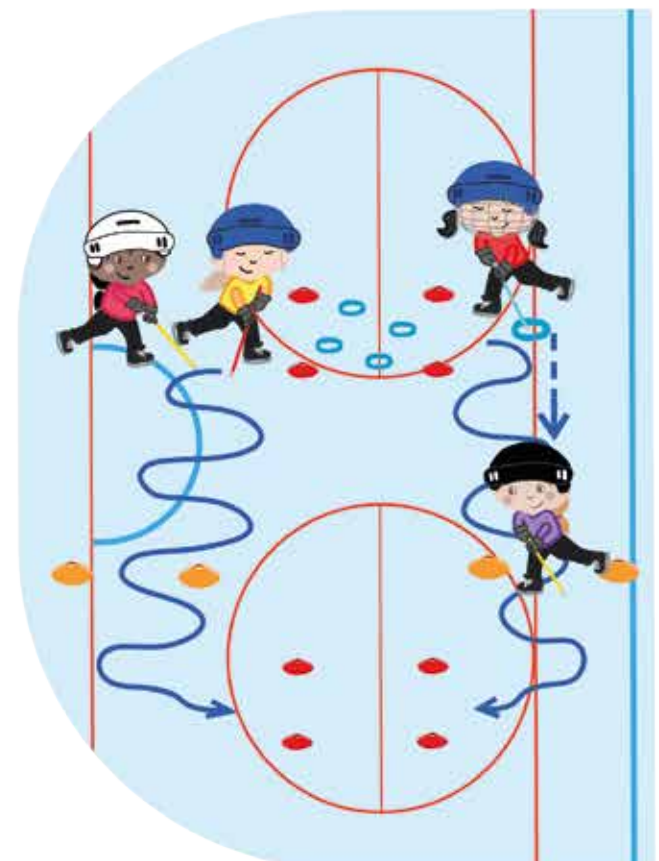
Mailoja ja rinkuloita. Kartioita.

HELPOTTAMINEN

Tuo kauppaa ja pankkia lähemmäksi toisiaan. Yksin kuljettaen helpompaa.

VAIKEUTTAMINEN

Kuljetus pareittain kaupasta pankkiin.



TULITUSKUJA

KUVAUS

Pelaajat asettuvat kaukalon päätyyn puolikkaalla- tai kokokentällä. Yksi tai kaksi jää tulittajaksi jolla on paljon esim. vanteita tai rinkulat. Pelaajat yrittävät luistella päästä päähä, mailat käsissä ja tulittaja yrittävät osua vanteilla heihin. Vannetta pyöritetään jäätä pitkin ja rinkula laukaistaan. Kun vanne/rinkula osuu jäät tulittajaksi.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

On tärkeä antaa selkeät ohjeet. Vanteita pyöritetään jäätä pitkin, jotta vältetään vanhingoilta.

VÄLINEET

Vanteet.

RATAHARJOITUS 1

KUVAUS

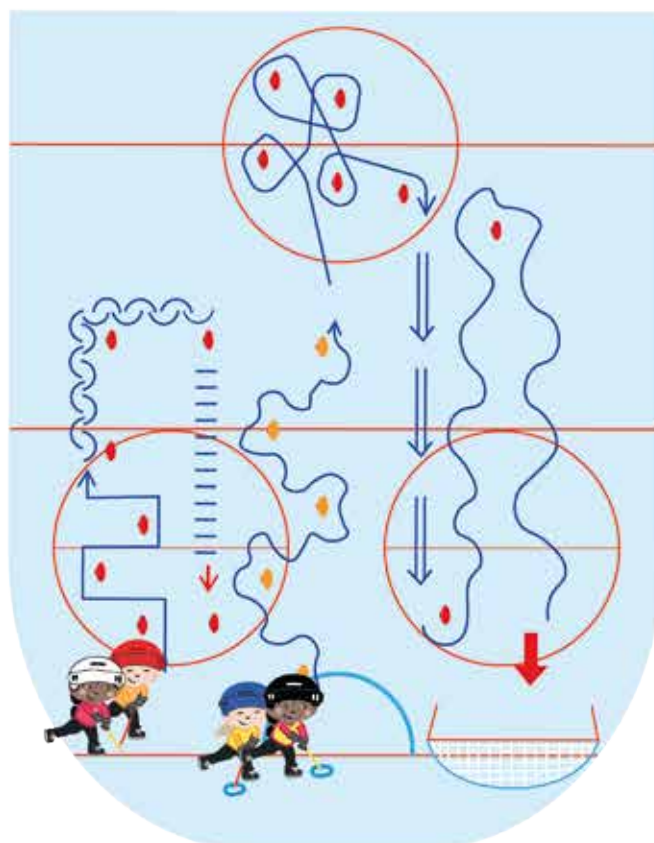
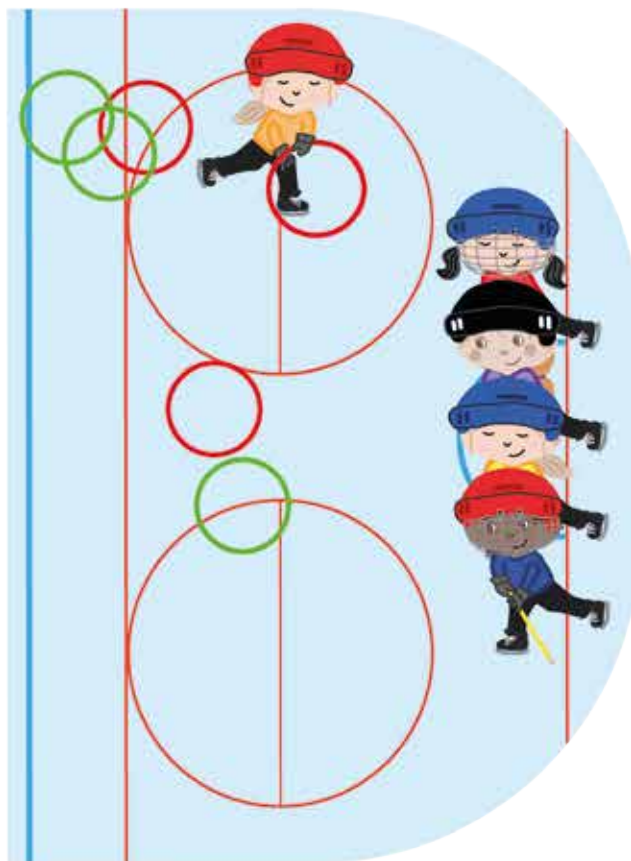
Rakentakaa rata joko yhdessä tai ohjaaja rakentaa sillä välin kun lapset ovat toisessa leikissä. Lähtö: etuperin luistelu ilman rengasta pujotellen tötsät. Siitä tötsältä tötsälle ja tötsälle takaperin. Seuraava väli makkaroidella. Sitten rinkula mailaan ja pujotellen pikku kartiot sekä ympyrän sisälle kiemurtelemaan tötsiä. Siitä kovalla vauhdilla seuraavalle viivalle ja aina jarrutus, sama toistuu 3krt. Sitten renkaan kanssa luistelu ja maalinteko.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Rataa saa ja voi itse muokata mieleisekseen. Lapset voi aloittaa eri kohasta, niin ei tule ruuhkaa.

VÄLINEET

Radan rakennukseen soveltuvia esineitä (kartiot/tötsät, maali, tussi) sekä mailat ja rinkuloita.



RINKULAHIPPA

KUVAUS

Sopikaa alue, jolla saa luistella hippana toimivaa ohjaajaa karkuun. Ohjaaja toimii hippana koko leikin ajan. Jokaisella leikkijällä on oma rinkula kädessä. Hippa saa luistelijan kiinni koskettamalla häntä rinkulalla. Luistelijan on pysähdyttävä haara-asentoon heti kosketuksen jälkeen. Muut luistelijat voivat pelastaa paikallaan seisovan luistelijan liu'uttamalla rinkulan hänen jalkojensa välistä. Pelastaja hakee itse rinkulansa takaisin ja leikki jatkuu. Hippa ei saa jättää luistelijaa, joka on parhaillaan pelastamassa toista.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

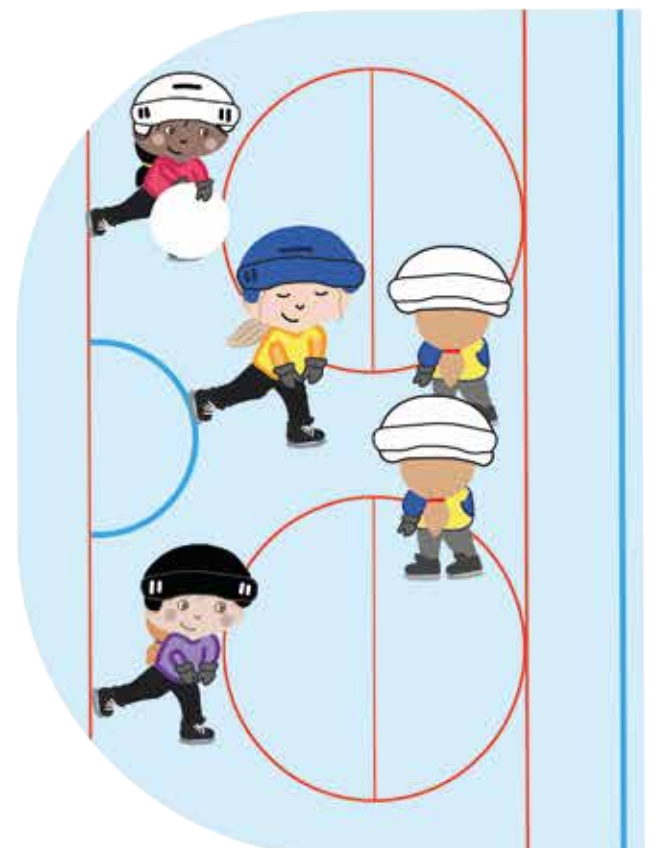
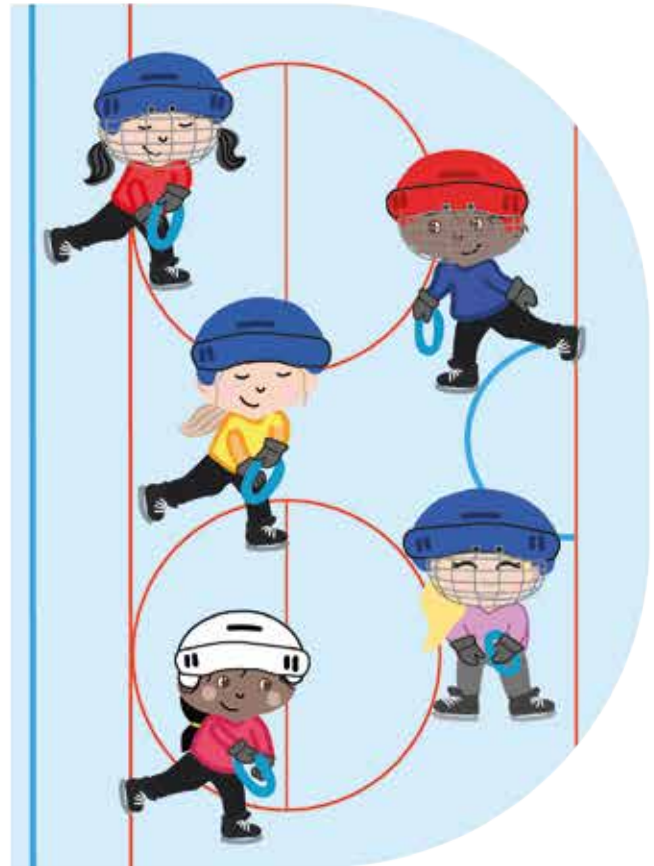
Asentoja voi vaihtaa esimerkiksi nelinkontin tai mitä vaan lapset itse keksii. Lisäksi leikkiä voi haastaa vaihtamalla luistelutyylejä, makkaroihin tai takaperin luisteluun.

VÄLINEET

Rinkuloita.

PELAAMINEN ERI VÄLINEELLÄ

Pelaaminen jäällä esimerkiksi jalkapallolla.



AARTEIDEN METSÄSTYS

KUVAUS

Jaetaan lapset pieniin 3-4 hengen ryhmiin, valitaan oma ”kotipesä” paikka esimerkiksi ringetteviivan pääty ja päätyviivan pääty. Rajataan jokin alue johon aarteet piilotetaan. Aarteina voi käyttää kaikkia pieni esineitä kiekkoista rinkuloihin JOS ne vain mahtuvat kartion alle piiloon. Ohjaajan annettua luvan lähtevät KAIKKI lapset yhtäaikaan kohti aarresaarta etsimään YHTÄ aarretta kerrallaan ja tuovat sen omaan kotipesäänsä. Osa kartioista siis jätetään tyhjäksi.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Luistella voi monilla tavoin leikissä. Ohjaaja piilottaa aarteet tötsien alle ja jättää osan tyhjäksi. Aarteet voi myös piilottaa isoon maaliin joka on käänteetty maahan.

VÄLINEET

Rinkuloita, kiekkoja ja palloja tai muita pieniä esineitä. Erivärisiä kartioita. Maalit ja leikkivarjo tai muuta millä voi tehdä kulkuja luisteluun.

HELPOTTAMINEN

Lyhennä matkaa.

VAIKEUTTAMINEN

Tee pujottelua tai kyykkyliukua matkalle.

HEDELMÄHIPPA

KUVAUS

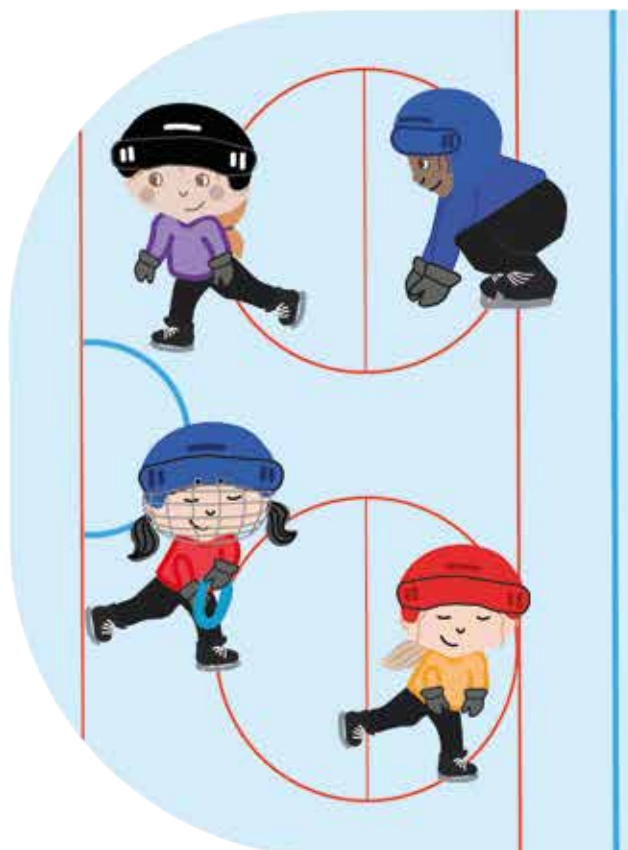
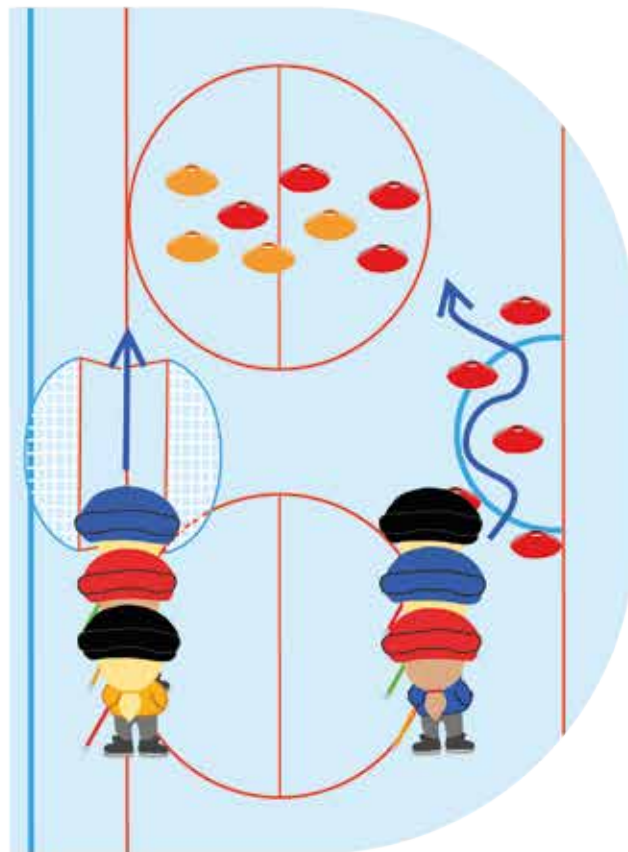
Ohjaaja aloittaa hippana. Juuri ennen kuin hippa saa kiinni, pelaajan pitää mennä kyykkyyyn ja ehtiä sanomaan jokin hedelmä tai kasvis. Jos ei ehdi sanomaan, pelaaja muuttuu hipaksi. ”Tämä on ollut hauska opetusleikki tunnille.”

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Rinkula hipalla kädessä, joka luovutetaan aina uudelle hipalle kun saadaan kiinni.

VÄLINEET

Rinkula.



KUKKULAN KUNINGAS

KUVAUS

Kukkulan kuningas. Kaikilla (2 + 2hlö) maila ja rinkula aloitusympyrän sisällä. Kaksi joukkuetta. Samalla kun yritetään suojata omaa rinkulaa, yritetään saada vastustajan joukkueen rinkulat ulos alueelta. Jos oma rinkula menee ulos alueelta, pitää luistella kaksi kertaa ringin ympäri päästäkseen takaisin peliin.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Voi leikkiä 3vs3 tai kahdessa ympyrässä. Tai vaikka piirtää useamman ympyrän pätyyn, jolloin saa useampia pareja.

VÄLINEET

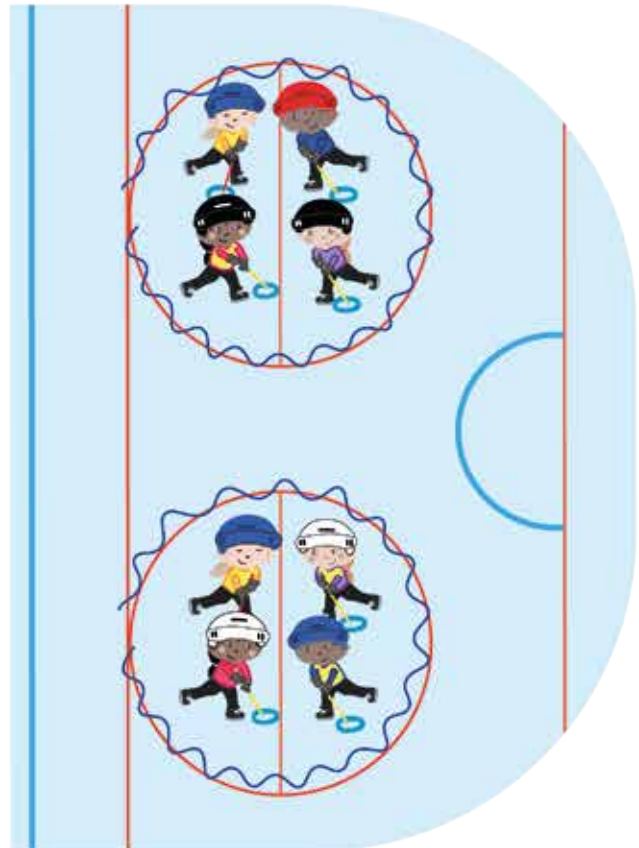
Tussi, rinkulat ja mailat.

HELPOTTAMINEN

Pelataan isoilla palloilla ilman mailoja ja käsin.

VAIKEUTTAMINEN

Luistellaan takaperin.



TUTUŠTUMISTA RINGETTEEN PELINÄ TAI VAPAATA LUISTELUA

Tässä kohtaa on hyvä aloittaa tutustuminen ringette sääntöihin ja peliin. Kannattaa aloittaa niin, että ottaa aluksi vain yhden tai kaksi sääntöä mukaan peliin. Jotta säännöt jäävät mieleen, on hyvä harjoitella sääntö kerrallaan.



TUNTIMALLI 7

Luistelu, kuljetus, laukaus ja pelaaminen



OMA PUOLI PUHTAANA

KUVAUS

Jaetaan porukka kahtia, rajataan alue, jolla pelataan (molemmille joukkueille samankokonen alue) ja esim. tennispalloja/pehmeitä palloja joita pyritään nakkelemaan vastustajajoukkueen puolelle. Kun peli puhalletaan poikki, niin se joukkue voittaa kumman puolella on vähemmän "roskia".

VÄLINEET

Tennispalloja. Rinkuloita ja mailat. Leikkiä voi ja kannattaakin leikkiä myös ringettemailloilla sekä rinkuloilla.

HELPOTTAMINEN

pienempi alue ja paljon 'roskia'.

VAIKEUTTAMINEN

Ringetteä, tarvitsee saada 'roska' kiinni jotta saa mahdollisimman nopeasti sen toiselle puolelle.



RATAHARJOITUS 2

KUVAUS

Rakennetaan rata siten, että sitä voi rinkulan kanssa suorittaa.

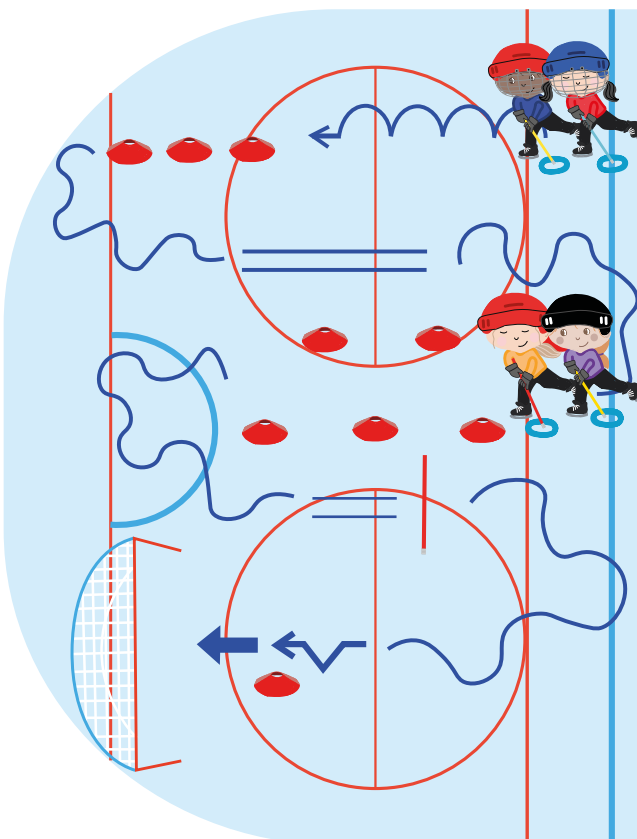
1. liikkeelle makkaroilla
2. totteröiden harhautus painonsiirrolla
3. vauhti ja yhden jalan liuku
4. pujottelut siten että maila ja luistimet kiertävät totterön eripuolilta
5. vauhti ja kyykkyliuku esim mailan ali
6. luistelu, harhautus ja veto!

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Rataa muokkaamalla helpotat ja vaikeutat suorituksia sopivaksi omalle ryhmällesi.

VÄLINEET

Radan rakennukseen tarpeelliset välineet, maali, tötisiä ja tussi. Lisäksi mailat ja rinkulat.



KUKKULAN KUNINGAS

KUVAUS

Kukkulan kuningas. Kaikilla (2 + 2hlö) maila ja rinkula aloitusympyrän sisällä. Kaksi joukkuetta. Samalla kun yritetään suojata omaa rinkulaa, yritetään saada vastustajan joukkueen rinkulat ulos alueelta. Jos oma rinkula menee ulos alueelta, pitää luistella kaksi kertaa ringin ympäri päästäkseen takaisin peliin.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Voi leikkiä 3vs3 tai kahdessa ympyrässä. Tai vaikka piirtää useamman ympyrän pätyyn, jolloin saa useampia pareja.

VÄLINEET

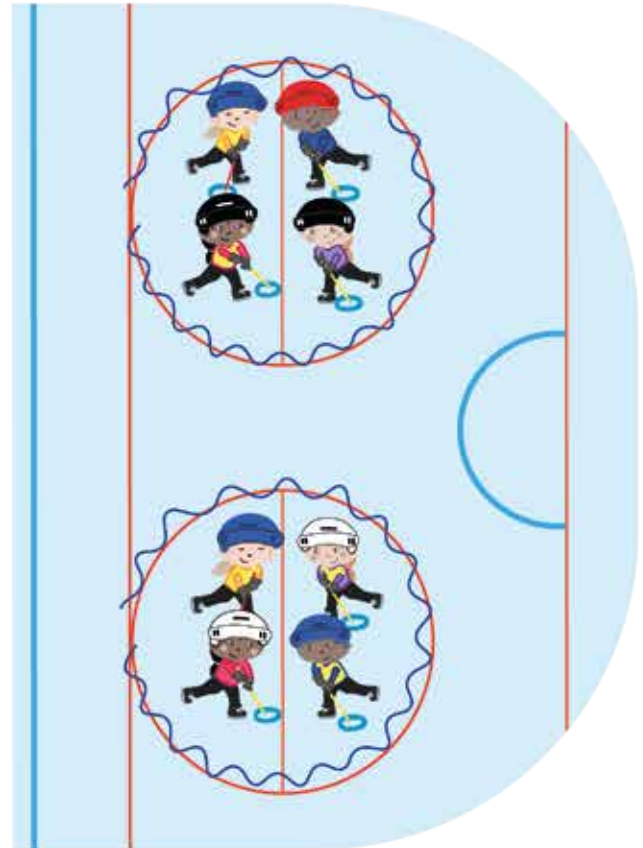
Tussi, rinkulat ja mailat.

HELPOTTAMINEN

Pelataan isoilla palloilla ilman mailoja ja käsin.

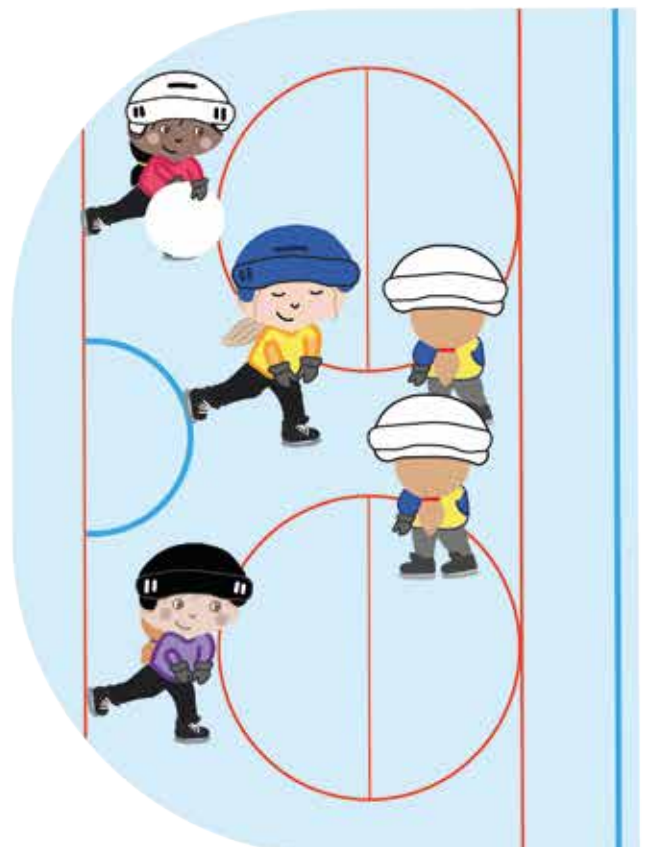
VAIKEUTTAMINEN

Luistellaan takaperin.



PELAAMINEN ERI VÄLINEELLÄ

Pelaaminen jäällä esimerkiksi jalkapallolla, frisbeetä tai käsipalloa.



TOIVELEIKKI TAI VAPAATA LUISTELUA

Tässä voi tutustua jo rinkuloihin ja mailoihin oman ryhmän osaamisen tasolla.

RAHANKULJETTAJAT JA ROSVOT

KUVAUS

Lapset jaetaan kahteen 5-6 hengen joukkueeseen (rahankuljettajat ja rosvot). Kentälle merkitään kaksi paikkaa (kauppa ja pankki) kauas toisistaan. Rahankuljettajat yrittävät kuljettaa rahoja (renkaita) kaupasta pankkiin ilman että rosvot onnistuvat riistämään niitä napauttamalla mailan alle. Rahankuljettajat voivat viedä renkaita yksin tai pareittain syötellen. Kun renkaat loppuvat, lasketaan kuinka monta rengasta rosvot onnistuivat sieppaamaan. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja.

VÄLINEET

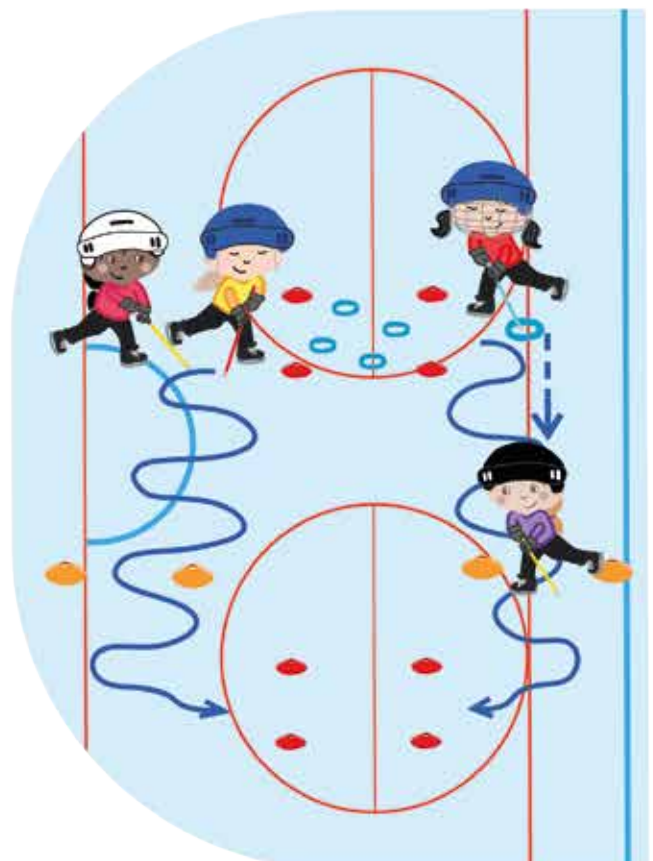
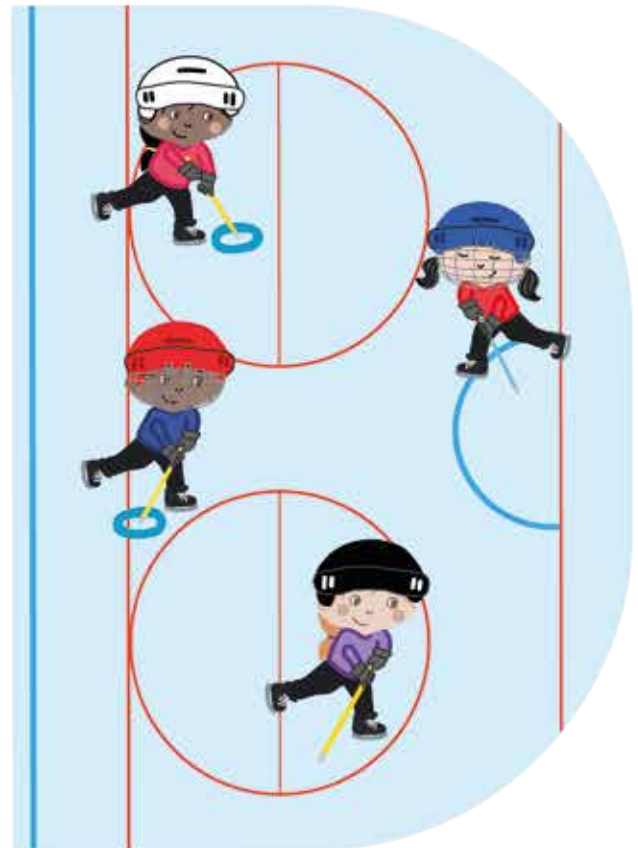
Mailoja ja rinkuloita. Kartioita.

HELPOTTAMINEN

Tuo kauppaa ja pankkia lähemmäksi toisiaan. Yksin kuljettaen helpompaa.

VAIKEUTTAMINEN

Kuljetus pareittain kaupasta pankkiin.



PELAAMINEN

Ringette pelin pelaamista. Tähän kannattaa jättää kevyttä kohden enemmän aikaa. Lisäksi peliin voi lisätä maalivahdit, mikäli tämä on mahdollista.



HERRA HAKKARAINEN

KUVAUS

Herra Hakkarainen (ohjaaja) nukkuu ympyrässä/ rajatulla alueella, jossa hänellä on myös kaikki rinkulat. Lapset asettuvat ympyrän reunalle mailat käsissä. Herra Hakkarainen herättyään huutaa ”se kenellä on päällään jotain sinistä saa lähteä varkasiin”. Silloin ne lapset, joilla on jotain sinistä saavat yrittää käydä nappaamassa yhden rinkulan kerrallaan ympyrästä. Herra Hakkarainen ”unissaan” yrittää saada varkaat kiinni. Jos hän saa renkaan napattua pois ennen kuin lapsi on päässyt ulos ympyrästä, jää rengas vielä ympyrään Hakkaraisen haltuun. Leikki jatkuu niin kauan kunnes kaikki rinkulat on lapsilla sekä kaikki lapset ovat päässeet osallistumaan.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Rinkuloiden määrä suhteutetaan lapsiin.

VÄLINEET

Mailoja sekä rinkuloita.

HELPOTTAMINEN

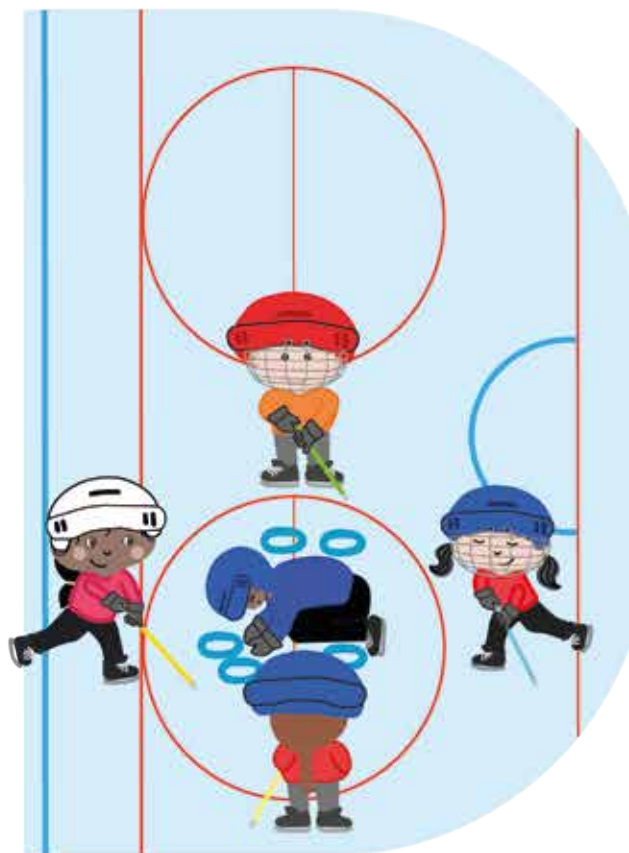
Ohjaaja voi määritellä omalla aktiivisuudellaan helpoksi tai vaikeaksi. Hakkaraisia voi olla vaikka kaksi ja alue isompi jos lapsia on paljon.

VAIKEUTTAMINEN

Ympyrään/rajattuun alueeseen voi lisätä isoja tötsiä, joita pitää myös väistellä käydessään varkaissa.

PELAAMINEN

Ringette pelin pelaamista. Tähän kannattaa jättää kevyttä kohden enemmän aikaa. Lisäksi peliin voi lisätä maalivahdit, mikäli tämä on mahdollista.



KUKKULAN KUNINGAS

KUVAUS

Kukkulan kuningas. Kaikilla (2 + 2hlö) maila ja rinkula aloitusympyrän sisällä. Kaksi joukkuetta. Samalla kun yritetään suojata omaa rinkulaa, yritetään saada vastustajan joukkueen rinkulat ulos alueelta. Jos oma rinkula menee ulos alueelta, pitää luistella kaksi kertaa ringin ympäri päästäkseen takaisin peliin.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Voi leikkiä 3vs3 tai kahdessa ympyrässä. Tai vaikka piirtää useamman ympyrän päätyyn, jolloin saa useampia pareja.

VÄLINEET

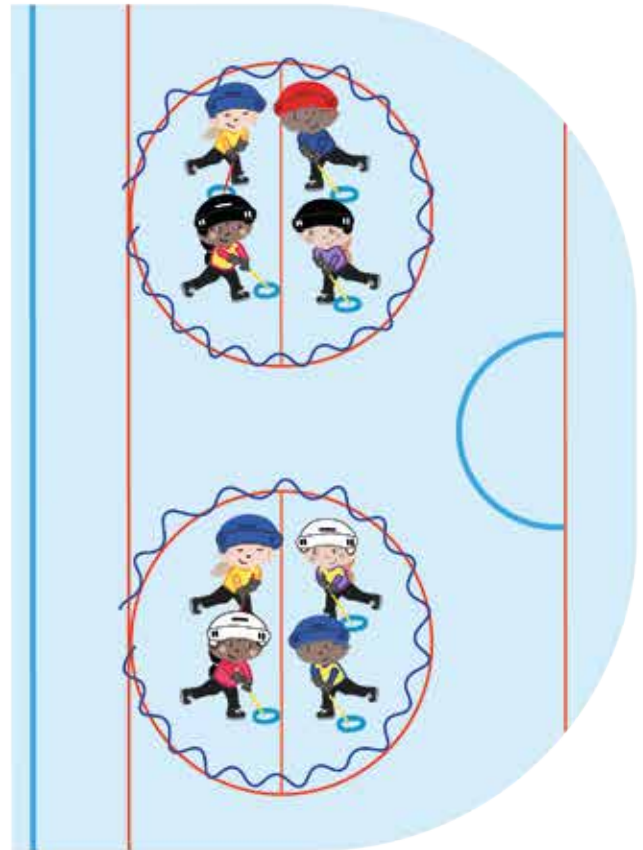
Tussi, rinkulat ja mailat.

HELPOTTAMINEN

Pelataan isoilla palloilla ilman mailoja ja käsin.

VAIKEUTTAMINEN

Luistellaan takaperin.



HEDELMÄHIPPA

KUVAUS

Ohjaaja aloittaa hippana. Juuri ennen kuin hippa saa kiinni, pelaajan pitää mennä kyykkyyyn ja ehtiä sanomaan jokin hedelmä tai kasvis. Jos ei ehdi sanomaan, pelaaja muuttuu hipaksi. ”Tämä on ollut hauska opetusleikki tunnille.”

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Rinkula hipalla kädessä, joka luovutetaan aina uudelle hipalle kun saadaan kiinni.

VÄLINEET

Rinkula.



RINKULAHIPPA

KUVAUS

Sopikaa alue, jolla saa luistella hippana toimivaa ohjaajaa karkuun. Ohjaaja toimii hippana koko leikin ajan. Jokaisella leikkijällä on oma rinkula kädessä. Hippa saa luistelijan kiinni koskettamalla häntä rinkulalla. Luistelijan on pysähdyttävä haara-asentoon heti kosketuksen jälkeen. Muut luistelijat voivat pelastaa paikallaan seisovan luistelijan liu'uttamalla rinkulan hänen jalkojensa välistä. Pelastaja hakee itse rinkulansa takaisin ja leikki jatkuu. Hippa ei saa jättää luistelijaa, joka on parhaillaan pelastamassa toista.

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Asentoja voi vaihtaa esimerkiksi nelinkontin tai mitä vaan lapset itse keksii. Lisäksi leikkiä voi haastaa vaihtamalla luistelutyylejä, makkaroihin tai takaperin luisteluun.

VÄLINEET

Rinkuloita



RATAHARJOITUS 2

KUVAUS

Rakennetaan rata siten, että sitä voi rinkulan kanssa suorittaa.

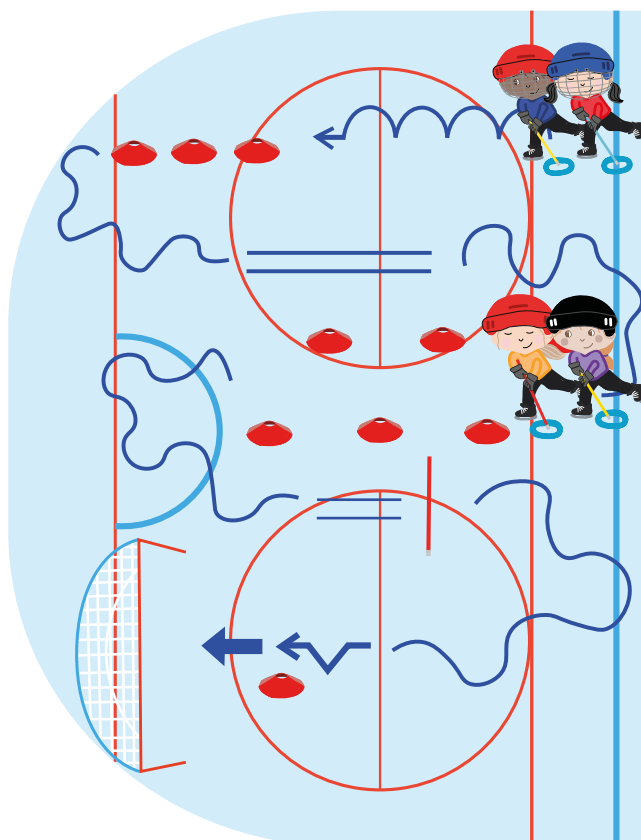
1. liikkeelle makkaroilta
2. tötteröiden harhautus painonsiirrolla
3. vauhti ja yhden jalan liuku
4. pujottelut siten että maila ja luistimet kiertävät totterön eripuolilta
5. vauhti ja kyykkyliuku esim mailan ali
6. luistelu, harhautus ja veto!

AVAINASIAT OHJAAJALLE

Rataa muokkaamalla helpotat ja vaikeutat suorituksia sopivaksi omalle ryhmällesi.

VÄLINEET

Radan rakennukseen tarpeelliset välineet, maali, tötisiä ja tussi. Lisäksi mailat ja rinkulat.



RAHANKULJETTAJAT JA ROSVOT

KUVAUS

Lapset jaetaan kahteen 5-6 hengen joukkueeseen (rahankuljettajat ja rosvot). Kentälle merkitään kaksi paikkaa (kauppa ja pankki) kauas toisistaan. Rahankuljettajat yrittävät kuljettaa rahoja (renkaita) kaupasta pankkiin ilman että rosvot onnistuvat riistämään niitä napauttamalla mailan alle. Rahankuljettajat voivat viedä renkaita yksin tai pareittain syötellen. Kun renkaat loppuvat, lasketaan kuinka monta rengasta rosvot onnistuivat sieppaamaan. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja.

VÄLINEET

Mailoja ja rinkuloita. Kartioita.

HELPOTTAMINEN

Tuo kauppa ja pankkia lähemmäksi toisiaan. Yksin kuljettaen helpompaa.

VAIKEUTTAMINEN

Kuljetus pareittain kaupasta pankkiin.

PELAAMINEN

Ringette pelin pelaamista. Tähän kannattaa jättää kevättä kohden enemmän aikaa. Lisäksi peliin voi lisätä maalivahdit, mikäli tämä on mahdollista.

