

# ACTIVE CHEER

## LEIKKIVIIHKO



# LEIKKEJÄ CHEERIN HARRASTETUNNEILLE

Tässä vihossa on esitelty leikkejä eri kategorioissa. Leikkien otsikossa lukee mille ikäluokalle ne soveltuvat. Leikkejä voi muunnella ja yhdistää ja silloin kohderyhmä voi muuttua. Leikit tuovat liikuntatuokioon paljon liikettä, positiivista henkeä sekä mahdollistaa tutustumisen ryhmän kesken. Hyvä ohjaus on yhtä tärkeää kuin leikin sisällöt ja oppaan lopussa onkin muisti lista onnistuneen leikin ohjaamiseen.

Kirjoita hyviä uusia leikkejä muistiin vapaaseen kirjoitustilaan. Kysele kauden kivoimpia leikkejä myös ryhmältä.

1. Tutustumisleikkejä
2. Esiintymis- ja arvausleikit
3. Energianpurkuleikit
4. Hippaleikit
5. Rentoutusleikit
6. Omat leikit
7. leikinhjaajan muistilista



Vinkki: käytä  
alussa  
nimilappuja!

# 1. Tutustumisleikkejä

Tutustumisleikit on tarkoitettu ryhmäytymisen avuksi ja tutustumiseen. Niillä luodaan turvallista ja yhteisöllistä tunnelmaa harjoituksiin. Kauden alussa nämä leikit ovat tärkeitä ja niitä voidaan leikkiä, kunnes toisten nimet tiedetään ja ryhmä on toisilleen tuttu.

## **Nimi ja eläin (yli 3v.)**

Osallistujat kertovat oman nimensä ja mikä eläin haluaisi olla. Kun kaikilla on mielessä oma lempi eläin ohjaaja laittaa musiikin soimaan ja osallistujat pääsevät liikkumaan tavalla, jolla kuvittelevat eläimensä liikkuvan. Kun musiikki pysähtyy, kaikki osallistujat pysähtyvät. (Koululaisilla eläimen nimi voi alkaa oman etunimen alkukirjaimella).

## **Taputusrytmi ja ylä-v (yli 3v.)**

Leikinohjaaja taputtaa käsillä rytmiä. Kun taputus kuuluu ja näkyy, saavat leikkijät liikkua vapaasti. Leikinohjaaja lopettaa taputuksen ja vie kädet ylä-v-asentoon ja silloin leikkijöiden tulee pysähtyä. Taputuksen rytmistä liike jatkuu.

## **Cheersolmu (yli 6v.)**

Yksi leikkijöistä menee oven ulkopuolelle. Muut muodostavat piirin ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Tarkoituksena on pujottautua tiukkaan solmuun ilman, että käsistä päästetään irti. Kun solmu on valmis, kutsutaan oven ulkopuolella oleva sisään. Häntä antaa suullisia ohjeita, joiden avulla solmua selvitetään. Tavoitteena on, että solmussa olleet palaavat ohjeiden avulla piiriksi käsiä irrottamatta.

## **Cheer-rinki (yli 9v.)**

Leikkijät asettuvat piiriin seisomaan peräkkäin. Piiriä tiivistetään niin, että leikkijät ovat kiinni toisissaan. Kun piiri on mahdollisimman pyöreä, yrittävät kaikki istua yhtä aikaa takana olevan polville. Jos joku rupeaa kaatumaan, nousee heti ylös. Yritetään niin kauan, että jokainen istuu tukevasti takana olevan polvilla.

## **Ryhmähaasteet (yli 9v.)**

Leikkijät muodostavat noin viiden hengen ryhmiä. Ryhmäläiset seisovat rivissä. Leikinjohtaja määrää, millaiseen järjestykseen he rivissä asettautuvat: esim. aakkosjärjestyksen, kengännumeron, pituuden tai iän mukaan. Ryhmän voi myös käskä muodostamaan erilaisia patsaita, eri kirjaimia jne.

## **Mitä eroja meissä on? (yli 9v.)**

Ohjaaja jakaa leikkijät pareittain, parit menevät vastakkain seisomaan n. 3m päähän toisistaan. Ohjaaja kysyy kysymyksiä esim. Pidän hernekeitosta ja jos toinen parista pitää ja toinen ei pidä, he liikkuvat normaaliaskeleen taaksepäin, mutta jos molemmat pitävät tai eivät pidä, he astuvat askeleen eteen.

## **Raajahaasteet (yli 9v.)**

Jaetaan leikkijät ryhmiin. Leikinjohtaja huutaa esim. '5 jalkaa, kolme kättä, yksi pää', jolloin ryhmän tulee koskettaa maahan vain vastaavalla määrällä vastaavia ruumiinosia. Laske mahdolliset kombot ryhmän jäsenten määrän mukaan.

## 2. Esiintymis- ja arvausleikit

Esiintymis- ja arvausleikit on tarkoitettu harjoituksen alkuun tai loppuun kevennyksenä tai ryhmätoiminnan opetteluun. Näissä lapsi pääsee halutessaan esiintymään ryhmän eteen ja pohtimaan asioita.

### **Cheerin ikiliikkuja (yli 6v.)**

Yksi leikkijöistä alkaa tehdä jotakin liikettä ja ääntä. Muut leikkijät tulevat vuorollaan mukaan ja keksivät oman liikkeen. Jokaisen leikkijän pitää olla kosketuksessa vähintään yhden leikkijän kanssa. Syntyy cheerin ikiliikkuja.

### **Käsiliikkeiden arvaus (6v.)**

Ohjaaja näyttää mallista erilaisia cheerin motioneita eli käsiliikkeitä ja ryhmä arvaa mistä liikkeestä on kyse. (t, pieni-t, ylä-v, ala-v, I, pieni-I/tikarit, isku/punch, puolikas ylä-v). Välillä joku ryhmästä voi näyttää liikkeit.

### **Kapteeni käskee (yli 6v.)**

Yksi leikkijöistä valitaan kapteeniksi, joka komentaa muita. Kun hän sanoo "Kapteeni käskee kädet ylös!", kaikkien on nostettava kädet ylös. Jos hän sanoo "Kapteeni käskee hyppimään!", kaikki alkavat hyppiä. Jos kapteeni huutaa "Kyykkyyyn!" ne, jotka kyykistyvät, joutuvat pelistä pois. Vain komentoja, jotka alkavat sanoilla "Kapteeni käskee ", noudatetaan.

### **Mikä tunne? (yli 6v.)**

Tässä leikissä harjoitellaan tunteiden esittämistä. Vapaaehtoiset esittävät yksi kerrallaan äänettömästi leikinohjaajan kuiskaaman tunteen (esim. vihainen, iloinen, surullinen, pettynyt, ärtynyt, kateellinen). Toiset yrittävät arvata, mistä tunteesta on kyse.

### **Tuhatjalkainen (yli 9v.)**

Leikinohjaaja sanoo jonkin eläimen nimen ja leikkijät muodostavat ryhmiä siten, että jalkoja on yhtä monta kuin kyseisellä eläimellä. Linnuilla ja ihmisellä on kaksi, nisäkkäillä neljä, hyönteisillä kuusi ja hämähäkeillä kahdeksan jalkaa. Esim. kun huudetaan "Kettu" kaksi leikkijää muodostaa parin. Eläimet liikkuvat peräkkäin pitämällä kiinni edessä olevan vyötäröltä. Kun leikitään ensimmäisiä kertoja ohjaaja voi sanoa eläimen nimen lisäksi jalkojen lukumäärän. Ohjaaja voi myös pyytää leikkijöitä muodostamaan tuhatjalkaisen, jolloin koko ryhmä muodostaa jonon.

### **Yhdyssanat? (yli 9v.)**

Pari valitsee yhdyssanan, jonka osia esittävät. Esim. sanasta kärpässi toinen esittää kärpäästä ja toinen sientä. Muut leikkijät arvaavat, mistä sanasta on kysymys. Laita sanat valmiiksi lapuille.



# 3. Energianpurkuleikit

Riehumisleikeissä päästään purkamaan energiaa nopeasti, kun leikit ovat tuttuja. Näitä suosikkileikkejä voi toistaa paljon, jolloin ohjeistukseen ei mene aikaa. Pidä huoli turvallisuudesta ja ettei meno yllä liian kovaksi.

## Lattia on laavaa (yli 6v.)

Saliin asetellaan erilaisia välineitä, joiden päällä voi seisoa tai joihin voi kiivetä. Ohjaaja sanoo "lattia on laavaa" ja laskee viiteen. Leikkijöiden tulee päästä lattiaa turvaan jonkun välineen päälle laskujen aikana.



## Cheerkarkuri (yli 6v.)

Leikkijät jaetaan kahteen ryhmään, josta toiset muodostavat käsi kädessä piirin ja toiset menevät sen sisälle. Piirissäolijat muodostavat verkon ja sisällä olijat ovat karkureita. Karkuritt yrittävät päästä verkosta (piiristä) pois. Piirissä olijat yrittävät estää sen.

## Maa-meri-laiva (yli 3v.)

Sali jaetaan kolmeen konkreettiseen pisteeseen (seinä, viiva, puolapuut) jotka nimetään maaksi, mereksi ja laivaksi. Jokaiseen pisteeseen keksitään liike (esim. merellä uintiliike) ja ohjaajan huudosta lapset juoksevat aina siihen pisteeseen mahdollisimman nopeasti.

## Seuraa valmentajaa (yli 3v.)

Yksi leikkijöistä valitaan valmentajaksi ja kaikkien on seurattava häntä sekä matkittava kaikkea, mitä hän tekee. Jokainen leikkijä pääsee vuorollaan valmentajaksi. Valmentaja voi esimerkiksi taputtaa käsiään, nostaa kätet päänsä päälle, kiertää esteitä, hyppiä jne.

## Toffee (yli 3v)

Koko ryhmä menee lattialle makaamaan rinkiin päät vastakkain vatsalleen ja ottavat tiukan otteen toisistaan. Ohjaaja tai yksi vapaaehtoinen yrittää vetää lapsia jaloista ja irrottaa heitä otteestaan (tahmea toffee). Jos joku irtoaa otteesta, tulee hän auttamaan irrotuksessa. Vaikka ketään ei saataisi irti, on leikki hyvä keino yhteishengen luomiseen ja käsivoiman kehittämiseen. Huomioi, ettei käytetä liikaa voimaa, ei kutiteta ja ettei lattiasta tule palovammoja ihoon.

## Pitkänpitkä loikka (yli 3v.)

Tämän leikin tarkoituksena on saada leikkijät yhteistyössä hyppäämään mahdollisimman pitkälle. Ensimmäinen hyppääjä loikkaa lähtöviivalta niin pitkälle kuin mahdollista. Seuraava hyppääjä loikkaa siitä kohdasta, johon edellinen hyppääjä putosi. Leikkijät yrittävät parantaa kokonaistulostaan onnistuneilla osahypyillä. Varioi hyppytapoja. Sitä voidaan leikkiä myös joukkueiden välisenä kilpailuna.

# 4. Hippa- ja reaktioleikit

Hippaleikeissä tarkoitus on ottaa muita kiinni ja leikkejä voi varioida erilaisilla liikkumistyyeillä ja välineillä. Kouluikäiset lapset omaksuvat hippaleikkien säännöt helposti, koska niitä leikitään kouluissa ja kerhoissa. Alle kouluikäiset lapset alkavat tutustumaan hipan ideologiaan ja nauttivat kun esimerkiksi ohjaaja ottaa heitä kiinni.

## **Valkkuleikki (yli 3v.)**

Valkut eli valmentajat (2-4 hlöä) aloittavat huoneen eri nurkissa kukin omassa kotipesässään (merkitse alue). Lapset juoksevat vapaasti ympäri huonetta. Kun leikinhjaaja antaa merkin, lähtevät valkut ottamaan muita leikkijöitä kiinni. Kiinnijoutuneet kuljetetaan kädestä taluttaen kotipesiin, johon jäädään odottamaan. Leikin lopussa kukin valkku laskee oman saaliinsa.

## **Karhu nukkuu (yli 3v.)**

Yksi lapsista tai ohjaajista valitaan piirin keskellä nukkumaan. Muut leikkijät kiertävät piiriä ja laulavat *"karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässäsä – ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään, karhu nukkuu, karhu nukkuu, eipäs nukukkaan"* jolloin karhu lähtee ottamaan muita kiinni. Kiinni jäänyt pääsee karhuksi.

## **Haarahippa (yli 6v.)**

Valitaan kiinniottaja(t). Kiinniottaja koettaa saada toiset kiinni. Kiinnisaatu pysähtyy ja käy seisomaan leveään haaraseisontaan. Kiinnisaadun voi pelastaa siten, että joku toinen kiinniotettava ryömii tämän jalkojen välistä.

## **Ketjuhippa (yli 6v.)**

Valitaan yksi leikkijöistä hipaksi. Aina kun hippa koskettaa juoksijaa, ottaa tämä hippaa kädestä kiinni ja yhdessä he jatkavat kiinniotta. Syntyneen ketjun reunimmaisina olevat jäsenet saavat ottaa juoksijoita kiinni. Takaa-ajoa jatketaan, kunnes kaikki ovat ketjussa. Juoksijat eivät saa sukeltaa ketjun läpi. Kiinniottajien ketjun on säilyttävänä ehjänä.

## **Nostajat ja nousijat (yli 6v.)**

Ryhmä jaetaan kahteen ryhmään ja molemmat ryhmät asettuvat kasvokkain riviin alueen keskelle. Toinen ryhmä nimetään nousijoiksi ja toinen nostajiksi. Kun ohjaaja huutaa jommankumman, niin huudettu ryhmä pyrkii ottamaan kiinni toista ennen kuin he pääsevät turvaan salin toisen seinän luo. Jos joku saadaan kiinni, hän siirtyy toiseen ryhmään.

## **Sairalahippa (yli 9v.)**

Hipan koskiessa kiinniotettu loukkaantuu ja menee selälle makaamaan raajat kohti kattoa. Pelastamiseen tarvitaan 3-4 henkilöä jotka kantavat (nostaen käsistä ja jaloista) loukkaantuneen "sairaalaan" eli esimerkiksi patjalle jolloin hän paranee ja vapautuu.

VINKKI: Hipat kannattaa merkata, jotta kaikki tietävät ketä juosta karkuun. Merkkää esimerkiksi värinauhoilla tai huomioliiveillä.

# 5. Rentoutusleikit

Rentoutusleikit sopivat harjoituksen loppuun ja opettavat aktiivisen liikkumisen jälkeiseen rauhoittumiseen.

## **Cheer-salin äännet (yli 3v.)**

Leikkijät ottavat mukavan ja rennon asennon salista. Ohjaaja tuottaa salissa erilaisia ääniä ja leikkijät kuuntelevat niitä (kopina, kolina, helinä, kilinä, oven narina, suhina). Lopussa voidaan keskustella mitä kuultiin.

## **Rentoutus (yli 3v.)**

Leikkijät makaavat rentoina lattialla. Ohjaaja käy jaloista tai käsistä ravistamalla kokeilemassa ovatko kaikki oikeasti rentoina.

## **Cheerkuviot (yli 6v.)**

Leikki vaatii melko paljon tilaa. N. viisi leikkijää muodostaa piirin. Eli jos ryhmässä on 10 jäsentä niin piirejä tulee kaksi. He tarttuvat toisiaan kädestä. Leikin ohjaaja ohjaa piirit eri kuvioihin: iso ympyrä, pieni ympyrä, kyykssä ympyrä, varpailla ympyrä, liikkuva ympyrä, neliö, kädet kohti kattoa, heiluvat kädet, käsillä aaltoliike jne.

## **Sulavat jääpalat (yli 6v.)**

Leikkijät keskittyvät ajatukseen, että jokainen on kylmä, juuri jääkaapista otettu jääpala. Se laitetaan pöydälle, jossa se alkaa vähitellen sulaa. Se muuttuu yhä pienemmäksi ja pienemmäksi ja lopulta pöydälle leviäväksi vesilätäköksi. Rentouttamisen aikana ohjaaja kuvailee tapahtumaa, jolloin rentoutus ja eläytyminen helpottuvat.

## **Kymmeneen laskeminen (yli 6v.)**

Leikkijät istuvat tai makaavat lattialla hiljaa ja laskevat mielessään tai hiljaa ääneen yhdestä kymmeneen. Vanhemmille leikkijöille voi ohjeistaa, että vartalo on ykkösen kohdalla jännittynyt ja rentoutuu joka laskulla. Kymmenessä ollaan jo ihan rentoja.







# 7. Leikinohjaajan muistilista

## Ennen tuntia

Tutustu tuntisuunnitelmaan etukäteen huolellisesti. Valitse tilanteeseen sopiva leikki ja tee alkuvalmistelut ajoissa. Ota huomioon ryhmän kyky tehdä yhteistyötä, ryhmäläisten määrä ja mahdolliset tilan rajoitteet. Lue leikin ohjeet tarkkaan ja, jos mahdollista, kokeile uutta leikkiä ensin itse. Opettele kauden alussa kaikkien nimet, jotta leikkiä on helpompi johtaa: "Maija sinä olet nyt hippa".

## Ohjeistus

Selitä leikin säännöt selkeästi ja hitaasti. Asetu paikkaan, josta kaikki näkevät ja kuulevat sinut. Asettele leikkijät leikin vaatimiin ryhmiin. Käytä erilaisia ryhmien jakomenetelmiä.

Anna ohjeet selkeästi ja lyhyesti; jos mahdollista, näytä. Harjoituta tai "kävele läpi" vaikeimmat osat leikistä. Etenkin kilpailuleikit vaativat harjoituskierroksen. Tarkista ohjeiden jaon jälkeen, ovatko kaikki ymmärtäneet, mitä pitää tehdä ja miksi. Anna leikkijöille mahdollisuus kysymyksiin.

## Leikin aikana

Anna selkeät merkit leikin aloittamiselle ja lopettamiselle. Mene itse mukaan leikkiin niin motivoit osallistujia. Ole tasapuolinen ja huolehdi, että kaikki noudattavat sääntöjä. Valvo leikkiä ja huolehdi leikkijöiden turvallisuudesta. Lopeta leikki ennen kuin se alkaa käydä tylsäksi. Lapset voivat auttaa leikin siivoamisessa.



Copyright: Suomen Cheerleadingliitto ry