

PÄÄSIÄISEN LIIKUNTALEIKKIVINKIT

Pääsiäispupujen pesänvaihtoleikki: Leikkijät ovat pupuja. Tehkää pupunpesiä leikkialueelle yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Puput aloittavat leikin pesäkoloistaan. Se pupu, jolla ei ole pesäkoloa huutaa: -"vaihto". Silloin puput lähtevät pomppimaan pesäkoloistaan uuteen pesäkoloon. Huutaja yrittää ehtiä vapaaseen pesäkoloon. Ja taas se pupuista, joka jää ilman pesäkoloa huutaa vaihdon. Voitte myös vaihtaa liikkumistapaa tai sitä mihin asentoon pesäkoloon päästyään pitää mennä.

Kukkotappelu. Kaksi "kukkotappelijää" asettuu vastakkain, panee käsivarret ristiin rinnalleen ja seisoo yhdellä jalalla. Merkin saatuaan he alkavat yhdellä jalalla hyppiä toisiaan. Se häviää, jonka toinenkin jalka osuu maahan.

Pitkän pitkä pupuloikka: Kokeilkaa miten pitkän pupuloikan teidän perhe saa tehtyä. Ensimmäinen pupu hyppää tasajalkaa niin pitkälle kuin mahdollista. Seuraava pupu hyppää siitä mihin edellinen pupu putosi jne. Kokeilkaa saatteko pidennettyä loikkaa. Voitte kokeilla samaa myös taaksepäin.

Yksi leikkijöistä valitaan kanaemoksi, jonka taakse asettuu n. 2/3 leikkijöistä.kananpojiksi. Yksi ottaa kanaemoa kiinni vyötäröltä ja loput aina edelläolevaa kiinni. Loput leikkijöistä tekevät piirin kanaemon ja poikasten ympärille. Leikki toimii polttopallon tapaan. Piirissä olijat yrittävät osua kananpoikasiin, joita kanaemo yrittää puolustaa. Kanaemo SAA koskea palloon. Jos letka katkeaa tai pallo osuu kananpoikaan, pudonnut kananpoikanen menee piiriin.

Pääsiäismunan kuljetusviesti: Merkitkää aloitus ja maali. Asettautukaa jonoon aloitusmerkin taakse niin, että ensimmäisellä on pääsiäismuna. Ensimmäinen antaa munan takana olevalle ja hän jälleen seuraavalle jne. Kunnes muna on jonon viimeisellä. Viimeinen lähtee liikkumaan munan kanssa jonon ensimmäiseksi ja laittaa taas munan liikkeelle taaksepäin. Kun koko jono on ylittänyt maalilinjan olette valmiit. Voitte halutessanne ottaa aikaa ja yrittää parantaa sitä toisella kierroksella. Voitte sopia ennalta millä tavalla annatte munan seuraavalle ja millä tavalla jonon viimeisen pitää liikkua ensimmäiseksi.

Pääsiäiskoristeiden piilotusleikki: Yksi leikkijöistä kätkee esineen ja toiset leikkijät poistuvat huoneesta. Toiset leikkijät palaavat huoneeseen ja alkavat etsimään esinettä. Kätkijä voi antaa vihjeitä sanomalla esim. "kylmenee" ja "kuumenee". Esineen löytäjästä tulee seuraava kätkijä.

Höyhenen puhaltaminen: Asettukaa pöydän ympärille. Kysykää vuorotellen jotain, esimerkiksi "Kenellä on mustimmat kynnet?" tai "Kuka on uteliain?" Kun kysymys on kysytty, alkavat kaikki puhaltaa keskelle pöytää asetettua höyhentä luotaan. Kenen eteen tai sivulle höyhen laskeutuu on se, jolla on mustimmat kynnet tai joka on uteliain.

Pääsiäisnoidan taikomisleikki: Yksi leikkijöistä on pääsiäisnoita ja hänellä on kädessään taikasauva (esim. virpomisoksa). Noita taikoo muita leikkijöitä liikkumaan tai menemään erilaisiin asentoihin. Kun noita aloittaa lauseen keksimillänne taikasanoina on leikkijöiden toteltava. Jos taas noita ei sano lauseen alkuun taikasanoina ja leikkijä silti tottelee, siirtyy hän sivuun odottamaan. Viimeiseksi jäänyt voi olla seuraava pääsiäisnoita.

Rentoutukaa leikkituokion tai päivän lopuksi hieromalla tai hipsuttamalla toisianne höyhenellä tai sormenpäillä. Käykää läpi kaikki raajat rauhallisesti. Myös lapset voivat tehdä hipsutuksen aikuiselle.

