

# Pelaa liikkuuen

TEKSTI JA OHJEET: KIRSI KAIPAINEN-PYYKKÖ | LIIKKUJAT: HETA RISSANEN JA TUULA TIKKANEN  
| KUVAT: KIMMO BRANDT / COMPIC-PHOTOS OY

## Tuttuja lautapelejä voi pelata liikunnallisina versioina sisällä ja ulkona.

**L**iikunnallisia pelejä pelatessa liikkuminen tulee kaupan päälle, kuin itsestään. Mukaan tarvitetset vain pelikaverin, muutamia tarvikkeita ja kokeilemisen intoa. Pelitapoja ja -sääntöjä voi muokata osallistujien tarpeiden mukaan, esimerkiksi valitsemalla pelialustan, joka sopii kaikille. Nappaa ohjeet talteen ja lähde pelaamaan!

PELAA LIIKKUEN -TOIMINTA PERUSTUU SUOMEN LADUN LAUTAPELIT PIHAPELEINÄ -TOIMINTAAN.

### 1. MUISTIPELI

#### Tarvikkeet:

**VATEJA**, kertakäyttöastioita tai muuta vastaavaa.

**KUVAPAREJA**, tulostettuina tai vaikka itse piirrettyinä. Kiinnitä kuvaparit vatien tai astioiden sisäpuolelle.

#### Pelin kulku:

**VALITKAA** sopiva pelialusta ja asettakaa kuvat alustalle kuvapuoli alaspäin.

**MUODOSTAKAA** joukkueet tai pelatkaa kaksin. Valitkaa kuka aloittaa.

**YKSI** joukkue vuorollaan kääntää kahden kuvan kuvapuolelta näkyviin. Jos kuvat eivät ole pari, ne asetetaan takaisin alustalle kuvapuoli alaspäin. Pelivuoro vaihtuu.

**KUN** kuvapari löytyy, löytäjä saa yhden ylimääräisen pelivuoron.

**SE** joukkue voittaa, jolla on pelin lopussa eniten kuvapareja.

## 2



### 2. RISTINOLLA

#### Tarvikkeet:

**PELIRUUDUKKO** maahan tai lattiaan merkittynä. Ruutuja tarvitaan vähintään 3 x 3. Ruudukon voi tehdä esimerkiksi kepeistä tai teipistä.

**PELIMERKKEJÄ.** Pelimerkeiksi käyvät vaikka kivet ja kävyt tai keskenään eriväriset esineet. Isommalla porukalla voi muodostaa kaksi joukkuetta ja käyttää joukkueen jäseniä pelimerkinä.

#### Pelin kulku:

**TAVOITTEENA** on saada omista pelimerkeistä suora rivi ennen vastustajaa. Rivi voi olla pysty-, vaaka- tai vinorivi.

**JOUKKUEET** asettavat pelilaudalle vuoron perään yhden pelimerkin.

**PELIN** voittaa se, joka saa ensimmäisenä suoran. Välillä peli päättyy tasapeliin.

### 3. BINGO

**BINGOSTA** löytyy erilaisia liikunnallisia versioita. Miltä sinun bingosinä näyttää? Luo oma bingosinä ja haasta kaverisi pelaamaan.

#### Ohjeet:

**TEE** paperille tai kartongille haluamasi kokoinen bingoruudukko.

**KEKSI** bingoon lyhyitä tehtäviä tai asioita, joita voi löytää ulkoa.

**ESIMERKKEJÄ:** Sulje silmäsi ja hengitä syvään. Käy ulkoilemassa toisen reumaa sairastavan kanssa. Etsi ulkoa keltainen puunlehti.

**BINGOLLE** voi asettaa aikarajan. Se voi olla vaikka yksi kävelylenkki, vuorokausi tai viikko.

## 3