



Matolta matolle

Harjoite soveltuu eri ikäisille lapsille ja nuorille, mutta sopii myös varttuneemmillekin. Harjoite sopii hyvin aloitukseksi, koska siinä tulee juostua ja hypittyä hyvin paljon ihan huomaamatta.

Harjoite on yksinkertainen ja vauhdikas, loppua kohti hidastuva ja rentouteen päättyvä. Rentoutusosan pituutta ja suoritetta muuntelemalla harjoite sopii myös liikkumistuokion loppuun.

Ohjaaja valitsee runsaasti eri kokoisia ja eri korkuisia mattoja ja levittää ne ympäri salia niin, että kaikista suurin matto on keskellä salia.

Hyvin pieninä, isompien välissä, mattoina käy esimerkiksi hiirimatot tai liukuesteistä leikatut pienet matot, koska ne eivät liu'u lattialla. Keskellä oleva matto tulisi olla niin suuri, että kaikki osallistujat mahtuvat istumaan sen päälle (saa olla hieman ahdasta). toisaalta mattoja tulisi olla niin paljon, että etenijät voivat tehdä omia reittejä.

Leikissä hypitään matolta matolle, niin että osallistujat käyvät joka puolella salia koskettamatta lattiaa. Ohjaajan merkistä juoksu lopetetaan ja ohjaaja pyytää ottamaan läheltä parin. Parit lähtevät käsi kädessä juoksemaan/kävelemään ja hyppelemään ympäri salia koskettamatta lattiaa.

Käsiä ei saa irrottaa ja pari sopii kumpi johtaa ja miten vaihtavat ohjausvuoroja. Ohjaajan merkistä juoksu ja hyppely lopetetaan ja parit muodostavat neljän henkilön jonoja. Muuten harjoitus jatkuu sama. Lopuksi laitetaan kaikki yhdeksi pitkäksi jonoksi, joka yrittää edetä niin, ettei jono katkea. tässä kannattaa sanoa suoraan, että tehtävä on vaikea. myös tässä vaihdetaan johtajaa ainakin kahdesti.

Lopuksi ohjaajan merkistä jono menee isolle keskimatolle ja jää sinne istumaan. Ohjaaja laittaa rauhallisen musiikin soimaan ja pyytää osallistujia rentoutumaan ja lepäämään toisiinsa nojautuen, mutta niin että kaikillaon hyvä olla.

Yksilösuorituksessa edetään nopeasti ja hypätään matolta toiselle helposti. Vauhti hidastuu, mitä enemmän henkilöitä on tehtävää suorittamassa ja käsistä pitäminen tulee vaikeammaksi. Loppujono etenee kävellen ja välillä pysähtyen ja kätet irtoavat helposti.

Rentoutumisen jälkeen keskustellaan. mitä huomioita osallistujat tekivät harjoitteen aikana. Tässä on hyvä antaa positiivista palautetta jonojen vetäjille, kuinka he huomioivat toiset tekemisen tiimellyksessä. Samoin palautetta annetaan, miten antoi naapurin rentoutua.

LitM
Marja Kannelsuo

Tavoitteet:

Liikkeen sopeuttaminen ympäristöön

Muiden huomioiminen

Rentoutuminen toisten läsnäollessa

Huomioitavaa:

Radan mattojen korkeus- ja rakoerot määrittävät tehtävän vaikeusastetta.

Harjoituksen ideana on, että osallistujat huomaavat eron suorittamisessa niin vauhdin kuin hypyn pituudenkin nähden.