



Puhalluspujottelu

Välineiksi tarvitaan kaksipuoleisia astianpesusieniä sekä pingispalloja. Harjoitteen voi suorittaa joko pöydällä tai lattialla.

Osallistujat jaetaan pareihin, jotka rakentavat yhdessä sienistä pujotteluradan. Rata tehdään yhteistyössä ja ohjaajan on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että molemmat pareista saavat äänensä kuuluviin.

Kun osallistujat ovat saaneet radat valmiiksi on tullut aika yrittää pujotella rata läpi pingispallolla. Osallistujat ovat sijoittuneena molemmin puolin rataa ja ohjailevat pingispalloa puhaltamalla.

Tiivis yhteistyö on oleellista, koska palloa tulee liikuttaa hallitusti radan halki. Puhallusten tulee olla riittävän hallittuja myös siksi, ettei radalla olevat sienet kaadu jos ne on asetettu pystyasentoon.

Osallistujat voivat kokeilla pujotella muidenkin ryhmäläisten ratoja tai sitten voi rakentaa ryhmän kesken yhden suuren radan, jota kaikki pääsevät kokeilemaan.

Tuukka Äännevaara
FT

Huomioitavaa:

Radan voi rakentaa jostain muustakin materiaalista kuin sienistä.

Tarvittaessa radan voi piirtää vaikka paperille ja pyrkiä kuljettamaan palloa rataa pitkin pareittain puhaltamalla siten, että pallo pysyy viivojen välissä.

Tavoitteet:

Voiman säätely

Yhteistyö

Itsehillintä