

Haastekortit välituntitoimintaan

Lisää virtaa välitunneille!

Nämä kortit tarjoavat hauskoja ja mukaansatempaavia haasteita välituntitoimintaan. Ottakaa kortit käyttöön välituntiliikuttajien tai henkilökunnan johdolla. Kortteja voi soveltaa rohkeasti oman näköiseksi ja hyödyntää myös välituntien ulkopuolella.

Hyppynaruhaaste

Tee 20 hyppelyä seuraavilla tyyleillä

- **Tasajalkahyppy:** hypi molemmilla jaloilla yhtä aikaa narun yli.
- **Yhden jalan hyppy:** hypi ensin oikealla jalalla 20 krt ja sitten vasemmalla jalalla 20 krt.
- **Vuorohyppy:** hyppää narun yli vuorojaloin.
- **Takaperinhyppy:** pyöritä narua takaperin ja hyppää tasajalkaa narun yli.
- **Ristihyppy:** vie kädet vartalon edessä ristiin narua pyörittäessäsi.
- **Kaksoishyppy:** pyöritä naru kaksi kertaa jalkojen ali yhden hypyn aikana.
- **Boxer skip:** Askella kevyesti narun yli siirtäen painoa nopeasti jalalta toiselle ja pyöritä narua tasaisesti reippaaseen tahtiin.



Pallot tasapainoon

- Ota pallo käteesi.
- Aseta toinen pallo kädessä pitämäsi pallon päälle.

Haaste 1

- Yritä pitää pallot päällekkäin 10 sekuntia pitämällä kiinni vain alemmasta pallosta.

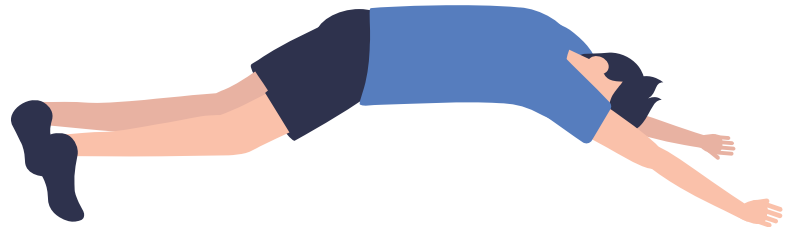
Haaste 2

- Kuinka pitkään pystyt pitämään palloja päällekkäin pitämällä kiinni vain alemmasta pallosta?



Mittarimato

- Tee mittarimato. Kuinka pitkälle saat vietyä kätesi?
- Palaa loppuasennosta takaisin lähtöasentoon.



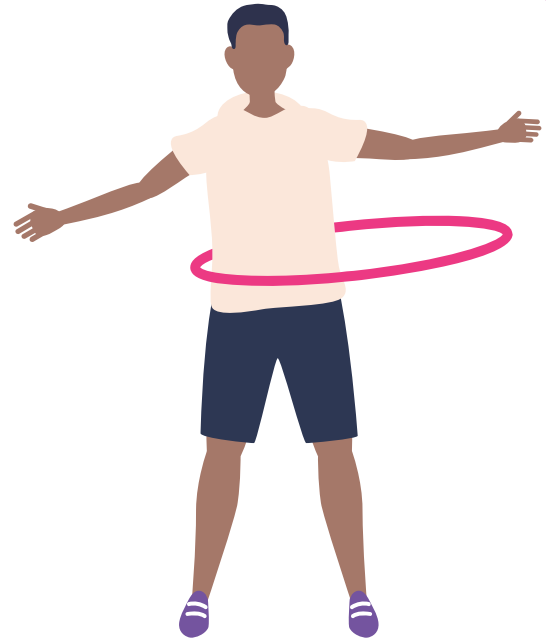
Hulavannehaaste

Haaste 1

- Kuinka kauan pystyt pyörittämään hulavannetta?

Haaste 2

- Kävele ennalta sovittu matka (esim. 10 metriä) samalla pyörittäen hulavannetta.



Parikyykky

- Asetu parisi kanssa seisomaan selät vastakkain.
- Lähtekää tekemään kyykkyä yhtä aikaa samalla nojaten toisiinne.
- Nouskaa takaisin seisoma-asentoon. Toistakaa.
- Kuinka monta kyykkyä saatte 30 sekunnissa?



Maasta nouseminen selät vastakkain

- Asetu parisi kanssa lattialle istumaan selät vastakkain.
- Nouskaa ylös samanaikaisesti nojaten toisiinne.
- Pystyttekö nousemaan ylös käyttämättä käsiä?



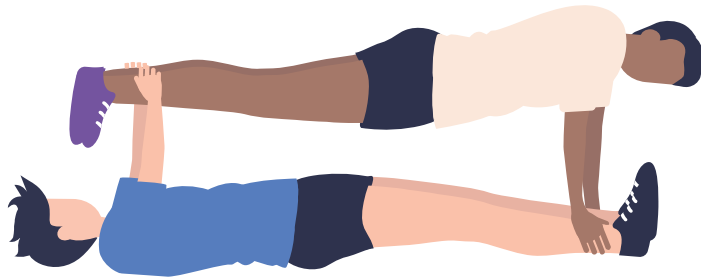
Reppuselkäkierto

- Toinen parista ottaa tukevan seisoma-asennon ja toinen hyppää parin reppuselkään.
- Reppuselässä oleva oppilas yrittää kiertää toisen oppilaan ympäri koskematta maahan.
- Haastetta voi lisätä niin, että seisoma-asennossa oleva oppilas levittää kädet sivuille eikä avusta kiertoa tekevää oppilasta.



Paripunnerrus

- Toinen parista menee makaamaan selälleen maahan.
- Asettukaa punnerrusasentoon niin, että saatte molemmat toistenne nilkoista kiinni.
- Suorittakaa yhtäaikainen punnerrus.
- Montako punnerrusta saatte tehtyä?



Vauhditon loikka

- Asetu seisomaan merkitylle kohdalle.
- Loikkaa mahdollisimman pitkälle merkitystä kohdasta ilman vauhtia.
- Merkitse laskeutumispaikka esim. jollain esineellä.
- Kuka loikkaa pisimmälle?



Poliisikoulun ketteryystesti

Ketteryys kokeessa suoritetaan sisäliikuntatiloissa radan, johon kuuluu:

- ristiaskellus penkin yli 10 kertaa (penkin korkeus 30 cm, leveys 24 cm, pituus 250 cm)
- kuperkeikka
- keilan kierto
- riman alta sukellus (rima korkeudessa 50 cm)
- keilan kierto ja käännös takaperin juoksuun
- 10 metrin takaperin juoksu ja käännös etuperin juoksuun
- keilankierto
- kolmen juoksuaidan ylitys (aidankorkeus: naiset 69 cm, miehet 77 cm)



Ohjeet löytyvät
QR-koodin takaa

Kuinka nopeasti suoriuduit?

Viralliset poliisikoulun aikarajat löydät halutessasi nettisivulta
<https://polamk.fi/ketteryyskoe>

Pallojahti

- Välituntiliikuttajat tai koulun henkilökunta piilottavat pihalle erilaisia palloja.
- Oppilaiden tavoitteena on etsiä välitunnin aikana palloja ja tuoda ne välituntiliikuttajille.
- Löydetystä pallosta saa palkinnon.



Merimiespaini

- Asetu parisi kanssa oikeat jalat vastakkain niin, että jalat ovat "liimattuna maahan".
- Tarkoituksena on saada toinen parista menettämään tasapainonsa.
- Erän voittaa se, joka saa toisen jalan/ jalat liikkumaan ensin.
- Erien määrän voi valita vapaasti, esim. paras viidestä.



Kyynärpaini

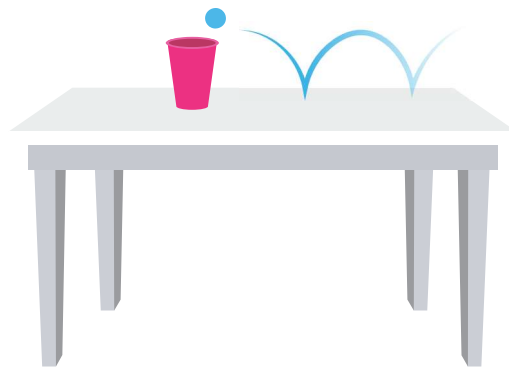
- Asetu parisi kanssa selät vastakkain istumaan ja ottakaa toisistanne kiinni kyynärlukolla.
- Voitat erän, kun saat parisi kaatumaan oikealle kyljelle ensin.
- Toista sama vasemmalle puolelle.
- Erien määrän voi valita vapaasti, esim. paras viidestä.
- Haaste on hyvä suorittaa pehmeällä alustalla, esim. patjan päällä.



Pingishaaste

Heitä pingispallo mukiin eri tavoilla

- Suoraan
- Yhdellä pompulla
- Kahdella pompulla
- Kolmella pompulla
- Neljällä pompulla
- Viidellä pompulla



Frisbeegolf puttihaaste

Tarvikkeet:

- Yksi frisbeegolfkori tai muu maali (esim. sählymaali)
- Frisbeegolfkiekkoja (puttereita) noin 10 kpl
- Merkataan viisi heittopaikkaa tötsillä peräkkäin (esim. 2 m, 4 m, 6 m, 8 m)

Säännöt:

- Osallistujat asettuvat jonoon. Jokainen heittää omalla vuorollaan aloittaen 2 metristä. Jos heitto menee koriin, seuraavalla omalla vuorolla siirrytään heittämään yksi paikka kauempaa. Jos heitto ei mene koriin, heitetään seuraavalla omalla vuorolla uudestaan samalta heittopaikalta.
- Voittaja on se, joka heittää ensimmäisenä korin viimeiseltä heittopaikalta.





Koripallohaaste

Tarvikkeet:

- Koripallokori
- Koripalloja
- Tötsiä (5 kpl)
- Merkataan viisi heittopaikkaa tötsillä peräkkäin (esim. 2 m, 4 m, 6 m, 8 m)

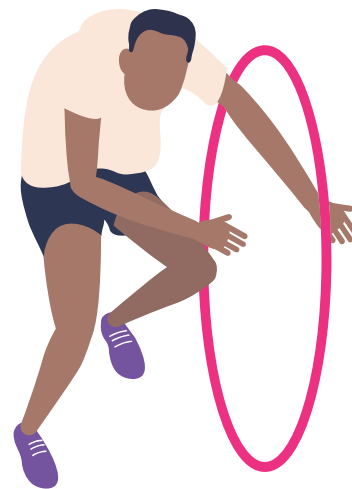


Säännöt:

- Osallistujat asettuvat jonoon. Jokainen heittää omalla vuorollaan aloittaen 2 metristä. Jos heitto menee koriin, seuraavalla omalla vuorolla siirrytään heittämään yksi paikka kauempaa. Jos heitto ei mene koriin, heitetään seuraavalla omalla vuorolla uudestaan samalta heittopaikalta.
- Voittaja on se, joka heittää ensimmäisenä korin viimeiseltä heittopaikalta.

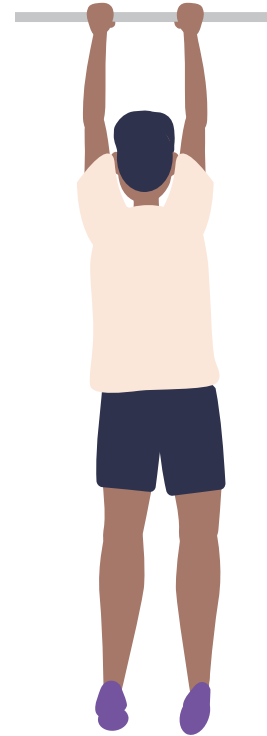
Hulavannesyöksy

- Laita hulavanne pyörimään maata pitkin.
- Yritä syöksyä hulavanteen läpi sen ollessa liikkeessä, niin että et osu vanteeseen ja vanne jatkaa matkaa.



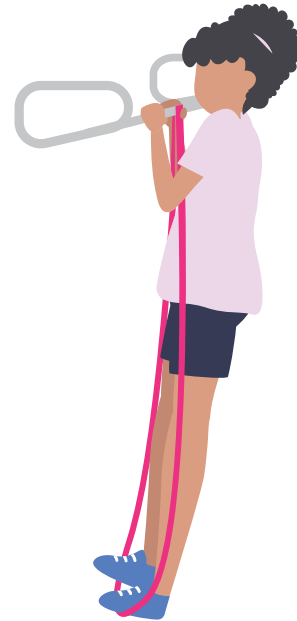
Roikkumishaaste

- Kuinka kauan pystyt roikkumaan leuanvetotangossa?
- Voit suorittaa haasteen myös avustettuna kuminauhalla.



Leuanvetohaaste

- Montako leuanvetoa saat?
 - Myötäote tai vastaote
- Voit suorittaa haasteen myös avustettuna kuminauhalla.



Korishaaste

- Asetu seisomaan merkitylle kohdalle, esimerkiksi 3 metrin päähän korista.
- Heitä 10 vapaaheittoa.
- Kuinka monta koria saat?



Tarkkuusheitto

Heitä pallo ämpäriin, koriin tai muuhun maaliin eri tavoilla:

- oikealla kädellä
- vasemmalla kädellä
- takaperin olan takaa
- takaperin jalkojen välistä
- mahdollisimman korkea heitto yrittäen osua maaliin



Tasapainoile kirja pään päällä

Haasta kaverisi: aseta kirja pään päälle. Kuinka pitkän matkan pystyt kävelemään pudottamatta kirjaa?

Saat lisää haastetta:

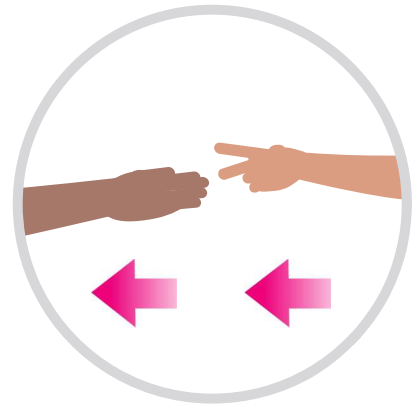
- Kulkemalla portaita pitkin
- Tekemällä taitoradan ja ottamalla aikaa suorituksesta



Kivi-paperi-sakset

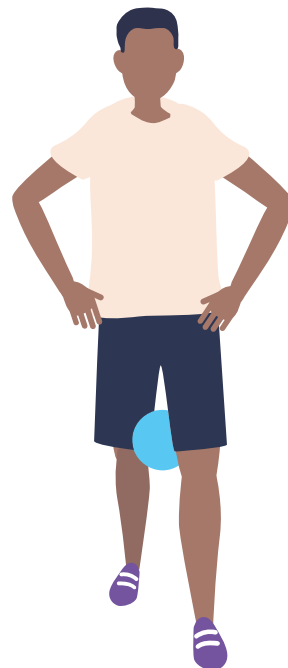
Pelaa parisi kanssa kivi-paperi-sakset

- Häviöjä lähtee juoksemaan karkuun ja voittaja yrittää saada hänet kiinni koskemalla kädellä selkään.
- Voit käyttää erilaisia lähtöasentoja esim. istuen, mahallaan, selällä ja kyykyssä.



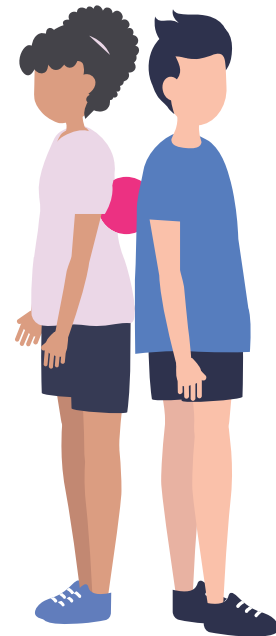
Pingviinikävely

- Aseta juomapullo, pallo tai muu esine polviesi väliin.
- Kävele ennalta sovittu matka (esim. 10 metriä) pitäen esinettä polviesi välissä.
- Kuinka nopeasti pystyt kulkemaan sovitun matkan tiputtamatta esinettä?



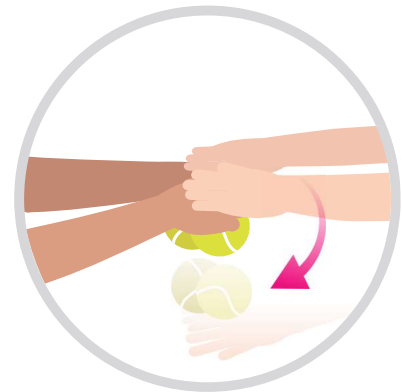
Parihaaste: tavaran siirto

- Seiso parisi kanssa selät vastakkain ja aseta pallo tai muu esine selkienne väliin.
- Yritä kuljettaa parisi kanssa esine selkienne välissä pudottamatta sitä maahan esim. tötsillä merkitty matka.
- Kuinka nopeasti pystytte kulkemaan sovitun matkan tiputtamatta esinettä?
- Saat haastetta lisää tekemällä taitoradan, jota kulkea.



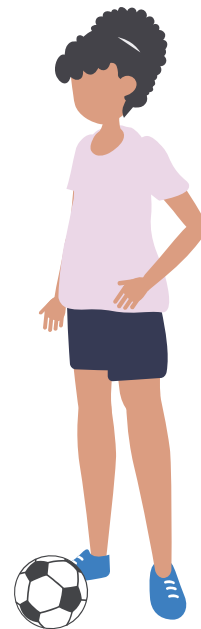
Parihaaste: reaktio

- Asetu seisomaan parisi kanssa vastakkain.
- Toinen parista ottaa tennispallot molempiin käsiinsä ja ojentaa kädet suoraksi eteensä.
- Toinen parista asettaa kätensä palloja pitävän parin käsien päälle.
- Palloja pitävä pari pudottaa yhden pallon yllättäen. Toinen yrittää napata pallon ennen kuin se osuu maahan.
- Pudottakaa molemmat palloja esim. viisi kertaa. Eniten koppeja saanut voittaa.



Jalkapallohaaste

- Asetu sovitun etäisyyden päähän tötsästä.
- Potkaise pallo mahdollisimman lähelle tötsää.
- Kuinka lähelle tötsää saat potkaistua pallon?
- Saat lisähaastetta:
 - Muuttamalla potkaisuetäisyyttä
 - Suorittamalla haasteen haastavassa maastossa (esim. mäki tai metsä)



Tasapainohaaste

- Aseta neljä tötsää kuvan osoittamalla tavalla. Aseta tennispallo yhden tötsän päälle tai sisälle.
- Seiso yhdellä jalalla ja käytä tennispallo jokaisen tötsän päällä ilman, että toinen jalka osuu maahan.
- Toista haaste toisella jalalla.
- Saat lisähaastetta siirtämällä tötsiä kauemmas jalasta.



Tasapainohaaste 2

- Seiso suorana ja tartu toisesta nilkasta kiinni.
- Lähde viemään lantiota taakse ja taivuta vartalo eteen, niin että selkä pysyy suorana. Tukijalan polvi joustaa pehmeänä.
- Kosketa vapaalla kädellä lattiaan ja palaa hallitusti ylös.
- Pystytkö toistamaan suorituksen viisi kertaa tasapainoa menettämättä?
- Toista sama toisella jalalla.



Pistoolikyykky

- Suorita yhden jalan kyykky kuvan mukaisesti tai mene niin syvälle kyykkyyn kuin pystyt.
- Toista sama toisella jalalla.
- Voit helpottaa liikettä ottamalla tukea esim. seinästä tai ottamalla jotain painavaa käsiisi.



Seinäkyykky

- Mene seisomaan seinää vasten niin, että varpaat koskettavat seinää.
- Suorista kätesi ylös niin, että kämmenet ja käsivarret koskettavat seinää.
- Laskeudu kyykkyy. Pidä kädet kiinni seinässä. Mene kyykkyyyn niin alas kuin pääset.
- Nouse ylös niin, että pidät varpaat ja kädet kiinni seinässä.
- Saat helpotusta laittamalla varpaat kauemmaksi seinästä ja levantämällä kyykkyasentoa.



Liikkuvuushaaste

Haaste1

- Mene syväkyökkyy.
- Pysytkö asennossa 30 sekuntia?

Haaste2

- Mene syväkyökkyy.
- Purista kädet nyrkkiin ja aseta ne päällekkäin lattialle.
- Pystytkö koskettamaan otsallasi nyrkkejä?





***KOULULIIKUNTA
LIIKKUVA KOULU***