

  @liikuntainnostajat

HÖNTSÄLIIKUNTA TOIMINTAMALLINA

*Liikunta,
innostaja*

LIIKKUVA SEURAKUNTA



HÖNTSÄLIIKUNTA TOIMINTAMALLINA

Työskentelyjen tarkoitus on erilaisten harjoitusten kautta oppia höntsäliikunnan ydinajatus. Työskentely voidaan toteuttaa harjoitus kerrallaan niin, että ensin tehdään harjoitus ja sitten keskustellaan esille nousevista asioista.

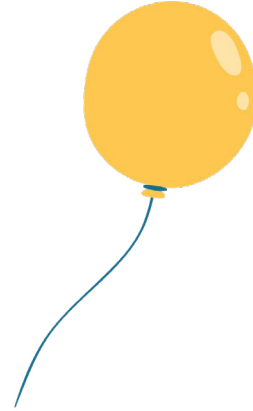
Toinen vaihtoehto toteutukselle on, että tehdään useampi harjoitus ja pysähdytään miettimään niiden antia vähän pidemmäksi aikaa.

Höntsäliikunnan ydinajatus:

Höntsäliikunta...

- on leikkimielistä, ei niin vakavissaan tehtävää
- on iloa tuottavaa ja osaamisesta riippumatonta
- on kaikille avointa
- ei korosta kilpailullisuutta
- ei ole auktoriteettijohtoista
- on monipuolista ja vapaaehtoista
- on vertaisohjaajan organisoimaa säännöllistä tai epä-säännöllistä
- on osallistujalähtöistä
- jää elämään houkuttelevuutensa ja helppoutensa vuoksi

LÖTKÖPÖTKÖPELI



Tavoite: Leikkimielisyys

Sopiva ryhmäko: 4–20 henkilöä

Kesto: 10–15 minuuttia

Tarvittavat tilat ja välineet: 2 lötköpötköä (puolittamalla lötköpötköt saadaan 4 puolikasta lötköpötköä), ilmapalloja, liikuntasali

Rajataan pelikenttä. Esim. liikuntasalissa värilliset viivat voivat toimia hyvinä pelirajoina.

Jakaudutaan kahteen joukkueeseen, joista molemmista vuorollaan yksi pelaaja on joukkueen edustajana. Pelaajien tarkoituksena on kuljettaa lötköpötkön avulla ilmapallo sovittuun maaliin.

Aikarajana 1 minuutti per pelaajapari. Sovitaan yhteisesti, että pelataan esim. niin kauan, että toinen joukkue saa 10 maalia.

Keskustelukysymyksiä: Mitä mieltä olet lötköpötköpelistä? Mitä hyvää pelissä on? Kuinka kehittäisit peliä vielä enemmän höntsäliikunnaksi?

HÖNTSÄSÄHLY



Tavoite: Kilpailullisuuden vähentäminen

Sopiva ryhmäkoko: 6–12

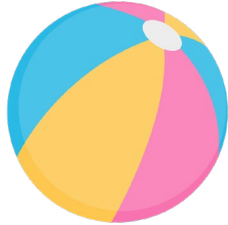
Kesto: 10–30 minuuttia

Pelikenttänä toimii liikuntasali tai muu peliin soveltuva kenttä. Osallistujat jakautuvat kahteen joukkueeseen.

Aloitetaan sählypeli. Kun joku tekee maalin, on hänen käännettävä maila ylösalaisin ja jatkettava peliä niin. Pian useammalla pelaajalla on maila ylösalaisin ja uudet pelaajat nousevat pelintekijän rooliin joukkueissa.

Kilpailullisuuden vähentämiseksi voidaan myös lisätä toinen pallo pelikentälle.

Keskustelukysymyksiä: Mitä mieltä olet höntsäsählystä?
Mitä hyvää pelissä on? Kuinka kehittäisit peliä vielä enemmän höntsäliikunnaksi?



HÖNTSÄJALKA- KORIPALLO

Tavoite: Kaikki pelaavat, hengästymisen, kilpailullisuuden vähentäminen

Sopiva ryhmäkoko: 6–15

Kesto: 10–30 minuuttia

Pelkenttänä toimii koripallokorein varustettu liikuntasali tai muu peliin soveltuva kenttä. Osallistujat jakautuvat kahteen joukkueeseen. Peliä pelataan 3–5 pehmopallolla. Tärkeää on, että kaikki pallot eivät ole samanlaisia. Sovitaan, millä palloilla pelataan jalkapalloa ja millä koripalloa. Jalkapalloa/jalkapalloja potkitaan ja pyritään tekemään maaleja. Koripalloja heitetään ja pyritään tekemään koreja. Koripallo kädessä ei saa liikkua.

Pelistä on tarkoitus syntyä höntsäliikunnallista touhuamista, jossa maalit ja korien määrät miltei unohtuvat. Yhdessä pelaaminen, ilo ja leikkimielisyys korostuvat. Toivottavasti pelissä myös hiukan hengästyy. On tärkeää, että peli tauotetaan sopivasti pelaajien tason mukaan.

Keskustelukysymyksiä: Mitä mieltä olet höntsäjalkakoripallosta? Mitä hyvää pelissä on? Kuinka kehittäisit peliä vielä enemmän höntsäliikunnaksi?

KEKSI HÖNTSÄ



Tavoite: Ryhmäytyminen, ongelmanratkaisu, luovuuden kehittäminen

Sopiva ryhmäkoko: 2–5 henkilöä

Kesto: 3–10 minuuttia

Tarvittavat tilat ja välineet: Erilaisia välineitä

Harjoitteen voi tehdä pienessä tai isossa tilassa. Ryhmän tehtävänä on käyttää tilassa olevia välineitä ja keksiä välineiden avulla jokin peli/leikki.

Kun leikki on keksitty, ohjeistetaan muuta ryhmää kokeilemaan peliä/leikkiä. Leikin/pelin keksimiseen annetaan rajattu aika, esim. 3 minuuttia, jonka jälkeen ryhmät esittelevät harjoitteensa.

Muuta huomioitavaa: Voidaan käyttää tilassa olevia välineitä tai tuoda omia.