

# Laskuvarjoleikit

Laskuvarjo on hauska ja monipuolinen liikunta- ja leikkiväline. Se soveltuu hyvin isolle ryhmälle ja toisaalta pienikin ryhmä voi liikkua ja leikkiä varjon kanssa. Pyörätuoli ei ole este varjon kanssa liikkumiselle.

## ***Tutustuminen varjoon:***

Varjoon tutustutaan levittämällä se lattialle tai pihanurmikolle. Varjon reunasta opetellaan pitämään oikein kiinni – peukalo aina alaspäin. Miten varjo käyttäytyy jos on tuulista? Varjon päällä ei tule kävellä kankaan liukkauden vuoksi. Tutustutaan varjon väreihin ja luetellaan värejä jne.

## ***Varjo ja pallo:***

Me kokeilimme leikkimistä mm. laskuvarjolla ja pallolla. Sitä varten tarvitaan laskuvarjo ja iso pehmeä pallo (ei koripallo tai jalkapallo, jotka ovat liian kovia). Ryhmä tarttuu varjon reunasta kiinni kukin omasta kohdastaan ja pallo laitetaan varjon keskelle. Yritetään pitää pallo koko ajan liikkeessä niin että se vierii jokaisen osallistujan kautta varjon reunaa pitkin. Vaihdetaan välillä suuntaa. Tämä vaatii tarkkuutta ja vartalon koordinaatiota. Palloa / palloja voidaan myös pomputella varjon avulla. Leikkejä voi keksiä itse lisää mielikuvituksen mukaan.

## ***Käyntiä, juoksua, ryömimistä:***

Tartu jommallakummalla kädellä reunasta kiinni. Rauhallista käyntiä ensin toiseen suuntaan, sitten toiseen vaihtamalla otetta. Älä nosta kättäsi, vaan anna sen olla suorana ja yritä pitää varjo pingotettuna tovereittesi kanssa. Ota molemmin käsin kiinni varjosta. Ojenna kätesi ylös. Vaihda parin kanssa paikkaa kävelemällä varjon alla. Lasku kolmeen ja kaikki irrottavat otteen yhtä aikaa ja siirtyvät varjon alle.

## ***Lepohetki varjon alla:***

Kaikki istuvat tai seisovat piirissä, ote molemmin käsin varjon reunasta. Kohotakaa varjoa ylös ja alas rauhallisesti. Yksi asettuu makaamaan varjon alle keskelle. Varjoa kohotetaan ylös ja alas, keskellä olija tuntee ilmavirtauksen ja kankaan kosketuksen. Vuoroja vaihdetaan tarpeen mukaan, tarkoituksena on että jokainen saa olla tarpeeksi kauan keskellä.

Kaikki muut paitsi kaksi menevät makaamaan vierekkäin hyvin lähekkäin, ensi vatsalleen, sitten selälleen. Pystyssä olevat tarttuvat varjosta kiinni ja kävelevät sivuista ohitse vetäen hitaasti varjoa lattiaa pitkin. Kankaan kosketus tuntuu kevyeltä ja rauhoittavalta. Näin tehdään monta kertaa peräkkäin, vaihtaen välillä asentoa. Mukana voi olla myös mukavaa ja rentouttavaa musiikkia, luonnonmusiikkia jne.

Kaikki makaavat selällään piirissä. Varjo vedetään peitoksi jalkojen päälle. Suljetaan silmät ja kuunnellaan musiikkia, ulkona katsellaan taivasta, pilviä ja kuunnellaan luonnon ääniä.

(SKLU Kuntoliikuntavinkkejä osa 3)

## ***Lisätietoja***

Laskuvarjoja saa Suomessa ainakin Briolta. [www.brio.fi](http://www.brio.fi)