

Viestileikit

Viestileikkejä on helppo leikkiä niin sisällä kuin ulkonakin. Erilaisia muunnoksia voi keksiä oman mielikuvituksen mukaan. Viestileikkejä voivat leikkiä kaikki, jos muunnellaan tehtäviä leikkijöiden mukaan ja pyörätuolissa olevat saavat avustajan liikkumisen tueksi.

Viestileikeissä ei tulisi olla kuin 2 – 3 henkilöä / joukkue. Näin aktivoidaan osallistujat parhaalla mahdollisella tavalla. Viestiin ei saa laittaa montaa tehtävää saman viestileikin aikana.

Viestileikeissä on tärkeää selvittää rajat ja käännöspisteet. Tässä muutamia esimerkkejä:

Ilman välineitä:

- Kävelen toinen käsi / molemmat käden pään päällä
- pienin hyppyaskelin
- kävelen kylki edellä
- ”rapukäyntiä” eteenpäin /taaksepäin
- kananaskelin
- karhunkäyntiä
- hypellen
- kädet pystyssä kävelen
- junaviestissä veturi hakee vaunun kerrallaan, kunnes kaikki vaunut ovat kiinnitetty (kädet toisen vyötäröllä)

Välineiden kanssa:

- vieritä palloa
- kuljeta palloa jalkojen välistä toiselle
- hernepussi pään päällä
- astu vanteen läpi
- erilaisia matalia esteitä matkan varrella
- hyppynarut lattialla rivissä, kävele kuin nuorallatanssija
- korkeita esteitä, joiden ali täytyy kulkea

(SKLU Kuntoliikuntavinkkejä, osa 2)