

# TERVETULO A TALVI!



Pakkanen paukkuu ja pistelee poskia. Se ei kuitenkaan estä liikkumista piholla ja kentillä, sillä raikas ulkoilma piristää. Talvilajien harrastamisesta on hyötyä yleisurheiluun, sillä se kehittää nopeutta, kestävyyttä ja voimaa. Myös yleisurheilua voi harrastaa talvella, sillä seurat järjestävät yleisurheilukouluja urheiluhalleissa ja liikuntasaleissa. Lähimmän seuran löydät osoitteesta: <http://www.yleisurheilukoulu.fi/sivut/seurahaku>



## Sauvanpiilotusviesti

Viestiin tarvitaan hiihto- tai laskettelusauva. Sauva laite- taan pystyyn maahan ja ensimmäinen viestinviejä lähtee juoksemaan lähtöpaikasta ja piilottaa sauvan näkymättömiin lapioiden tai kasaamalla sen päälle lunta. Kun sauva on kokonaan piilossa tai sen varresta on näkyvissä sovitun verran, viestinviejä juoksee takaisin ja lähettää seuraavan matkaan. Tämä levittää lumen sivuun lapiolla tai käsin saadakseen sauvan näkyviin. Se joukkue, jonka jäsenet ovat ensimmäisenä piilottaneet sauvaa tai saaneet sen näkyviin, voittaa.

## Sauvapaini

Leikkiin tarvitaan metallinen laskettelusauva. Painia leikittään pareittain maahan piirrettyssä ympyrässä, jonka keskelle pari asetuu seisomaan. Molemmat leikkijät ottavat sauvasta kaksin käsin kiinni ja yrittävät saada sauvan toistensa käsistä esimerkiksi vetämällä, vääntämällä ja kiertämällä sekä vaihtamalla yllättäen liikesuuntaa. Se parista, joka joutuu ympyrän ulkopuolelle, on hävinnyt vaikka sauva olisi vielä kädessä. Laskettelusauvan sijaan leikkiin voi ottaa puisen harjanvarren. Hiihtosauva ei sovi, koska se katkeaa helposti.

## Pituushyppy

Leikin tarkoituksena on saada leikkijät yhteistyössä hyppäämään mahdollisimman pitkälle. Pelissä voivat kilpailla yksilöt tai joukkueet vastakkain. Ensimmäinen hyppääjä loikkaa lähtöviivalta niin pitkälle kuin mahdollista. Seuraava hyppääjä loikkaa siitä kohdasta, johon edellinen hyppääjä putosi. Leikkijät yrittävät parantaa kokonaistulostaan

onnistuneilla hypyillä. Joukkue, joka on hypännyt pisimmälle kuudella loikalla, voittaa. Hyppyleikissä voidaan hypätä eteen- tai taaksepäin, paikaltaan vauhditta tai vauhtia ottaen, yhdellä jalalla tai tasajalkaa. Kilpailussa voi myös yhdistellä erilaisia hypyitä.

## Tarkkuusheitto

Tukevaan puunoksaan tai muuhun sopivaan paikkaan ripustetaan maalitaulu, esimerkiksi tikkataulu tai vanne. Jokainen osallistuja tekee viisi lumipalloa, jotka heitetään vuorotellen sovitun merkin takaa. Eniten osumia maalitauluun saanut pelaaja voittaa.

Toisenlaisessa tarkkuusheitossa voittaja on se pelaaja, joka osuu ensimmäisenä viisi kertaa maalitauluun. Silloin kaikki pelaajat saavat heittää samaan aikaan ja tehdä niin paljon lumipalloja kuin tarvitsevat.

## Syöttöpeli

Leikkijät jaetaan kahteen ryhmään, joista toiselle annetaan pallo, esimerkiksi jalka- tai tennispallo. Tämä ryhmä yrittää pitää palloa hallussaan syöttelemällä sitä ryhmän sisällä. Pallo kädessä ei saa juosta vaan pelaajan on oltava paikoillaan. Toinen ryhmä pyrkii saamaan pallon itselleen katkaisemalla syötön. Kun se onnistuu, tehtävät vaihtuvat. Neljästä peräkkäisestä omalle joukkueelle menneestä syötöstä saa yhden pisteen. Haastetta peliin saa sallimalla syöttelyssä vain koppiheitot. Tällöin toinen ryhmä saa pallon syötönkatkosta tai pallon pudotessa maahan. Peliä voi pelata myös jäällä luistimet jalassa tai tasaisella maalla sukset jalassa.

**Voitto Onnisen ominaisuusratoja voit testata koko perheen voimin osoitteesta:**  
<http://www.yleisurheilukoulu.fi/sivut/voitto-onninen>



# Onni Orava toivottaa hauskoja talvileikkejä koko perheelle!