



Neula, nuudeli ja naakka

Tavoite

Tavoitteena on opettaa oppilaita tunnistamaan, milloin keho on rento ja milloin se on jännittynyt. Apuna käytetään leikkiä, jossa vuorotellen jännitetään ja rentoutetaan lihaksia.

Ohje

Neula, nuudeli ja naakka -harjoituksessa liikutaan ympäri luokkaa tai muuta sopivaa tilaa.

Harjoitelkaa ensin yhdessä, minkälainen liike mihinkin sanaan liittyy. Voitte käyttää apunanne havainnekuva.

Naakka: Jähmety paikallesi, levitä kätesi sivuille siiviksi ja jännitä ylävartaloasi lihakset.

Neula: Nosta kätesi ylös, ja laita kämmenesi yhteen pääsi päälle neulansilmäksi. Jännitä koko keho.

Nuudeli: Roikuta ylävartaloasi kohti lattiaa. Pidä kätesi, niskasi ja pääsi rentona.

Aluksi aikuinen ohjaa harjoitusta ja tekee oppilaiden mukana.

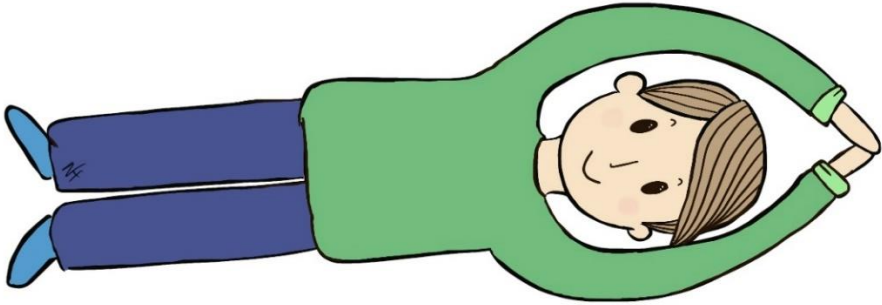
Harjoitukseen osallistuvat henkilöt liikkuvat tilassa. Kun aikuinen sanoo "neula", "nuudeli" tai "naakka", menevät kaikki osallistujat kyseiseen asentoon.

Harjoituksen tullessa tutuksi myös oppilaat voivat toimia ohjaajina vuorotellen. Se on usein lasten mielestä hauskaa.

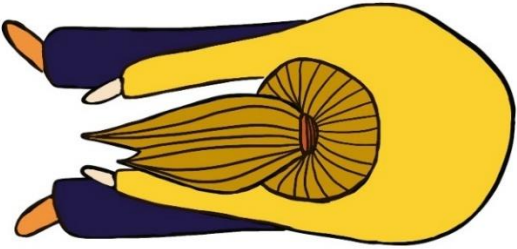
Harjoituksen jälkeen voitte keskustella luokassa, huomaavatko oppilaat joskus olevansa jännittyneitä kuin naakka tai neula. Pohtikaa, miten kehon voisi silloin saada rennoksi kuin nuudeli.



NEULA



NUUDELI



NAAKKA

