





Tontturata

Tehdään tempurata ja jouluihin musiikki soi taustalla. Musiikin tauoissa vaihdetaan liikuntapistettä. Radassa voi olla esim. seuraavia pisteitä:

- köydet ja renkaat
- tuoleista tunneli
- kuperkeikkamatto
- tarkkuusheittoa palloilla tai hernepusseilla
- penkin yli hyppimistä
- voimistelupenkki puolapuulle; nouseaan puolapuita pitkin ylös ja lasketaan penkkiä alas kuin liukumäkeä
- trampoliinilla hyppiminen
- voimisteluhevosen päälle meno ja sieltä hyppy alas patjalle

Joulutanssiaiset
Itsenäisyyspäivän kunniaksi järjestetään tanssiaiset!



Rentouttava tonttupiiri

Asetutaan sisä- ja ulkopiiriin salin keskelle. Sisäpiiriläiset istuvat alas parin jalkojen juurelle. Ulkopiiriläiset tarttuvat sisäpiirissä istuvaa pariaan hartioista kiinni ja hierovat hartioiden ja yläselän aluetta. Hieronnan kesto n. 1–2 min.

Sisäpiiriläiset tahdittavat omalla paikallaan istuen ulkopiiriläisiä, jotka lähtevät marssimaan myötäpäivään. Samalla kaikki laulavat: ”Yksi pieni joulutonnu marssi näin...”

Uusi pari on edessä hierottavana. Hieronta/marssi/laulu toistetaan 3–4 kertaa, jonka jälkeen vaihdetaan osia. Sisäpiiriläisistä tulee ulkopiiriläisiä ja päinvastoin. Jälleen hieronta/marssi/laulu toistetaan 3–4 kertaa.

Tontut seisovat pareittain patjoilla tai penkeillä. Yksi leikkijä on ilman paria. Hän lähtee ”ryöstöreikelle” eli yksi hakemassa itselleen parin, oittaa kädestä ja vie omalle patjalle jne. Tontut seisovat pareittain patjoilla tai penkeillä. Yksi leikkijä on ilman paria. Hän lähtee ”ryöstöreikelle” eli yksi hakemassa itselleen parin, oittaa kädestä ja vie omalle patjalle jne. Tontut seisovat pareittain patjoilla tai penkeillä. Yksi leikkijä on ilman paria. Hän lähtee ”ryöstöreikelle” eli yksi hakemassa itselleen parin, oittaa kädestä ja vie omalle patjalle jne.

Tontun ryöstö

Samaa paria ei saa hakkea heti takaisin.



Temppupolku

Tontut kulkevat polkua (köyttä) pitkin, astuvat kiville (hernepussit), ryömivät (lumi)tunnelista, harppaavat virtaavan joen yli (kangas) matkalla nukkariin tai esim. syömään.

1. Poron nopeusrata (juostaan merkitty matka mahdollisimman nopeasti)
2. Ketteryysrata (vanteita, kantoja, kiviä, narua yms.)
3. Aistirata (tunnistetaan sokkona erilaisia hajuja, esineitä yms.)
4. Joulupukin reki (kottikärrykuljetus)
5. Mestariporon todistus



Joulupukin poron taitokoe

Tehdään erilaisia pisteitä/esteitä.

1. Poron nopeusrata (juostaan merkitty matka mahdollisimman nopeasti)
2. Ketteryysrata (vanteita, kantoja, kiviä, narua yms.)
3. Aistirata (tunnistetaan sokkona erilaisia hajuja, esineitä yms.)
4. Joulupukin reki (kottikärrykuljetus)
5. Mestariporon todistus



Tonttuleikki

Tont tont tonttu (kuljetaan piirissä käsi kädessä) metsikössä hiipi (hiivittää piirissä) kalliolle kiipesi (kävellään kohti piirin keskustaa) mitä siellä näki? (keksitään mitä tonttu näkee) HUIIIIII! (juostaan karkuun)

Lapset etsivät tonttulakit pässä heijastimia taskulamputta. Jollekin mättäälle voi laittaa tonttuasetelman ja radan pässä voi olla pipariaarre!



Heijastinrata metsässä

Lapset etsivät tonttulakit pässä heijastimia taskulamputta. Jollekin mättäälle voi laittaa tonttuasetelman ja radan pässä voi olla pipariaarre!

Tonttujen kesä / syksy / jouluaatto

Yksi leikkijöistä soittaa kulkusilla tai muilla joulunaikaan sopivilla soittimilla.
Soiton aikana muut leikkijät eli tontut hyppelevät tilassa.

Soiton loputtua joulupukki eli ohjaaja huutaa joko "kesä", jolloin tontut menevät makuulle rentoon asentoon lepäämään TAI "syksy", jolloin tontut ahertavat eli pantomiimina rakentavat leluja TAI "jouluaatto", jolloin tontut menevät piirissä pyörimään jotakin tuttua tonttulaulua laulaen.

Soittaja saa valita, kenestä piirin tontusta aloitetaan laskeminen eli uuden soittajan valitseminen.
Lasketaan myötöpäivään niin moneen kuin joulukalenterin luukun numero on sinä päivänä.

Maaillassa odottaa kuuma glögi ja piparit.
Arvotaan joukkueet, joissa jokaisessa jne.
Reitin varrella on tehtäviä, kysymyksiä, arvoituksia jne.
(tallattu lumeen / merkitty jotenkin muuten / piirretty kartta tms).
Polku on etukäteen valmistettu reitti ulkona / piirretty kartta tms).

Joulupolku

Pikku pehmot

Pehmoleluilla on mukava jumpata. Pehmojen kanssa kopitellaan, heitetään ylös ja otetaan kiinni, laitetaan pehmot lattialle: kierretään pehmo, hypätään pehmon yli, leikitään hernepussiä jne.
Pehmot voivat olla esim. jouluaiheisia.

Lapsi, joka saa tämän joulukalenterikortin, saa keksejä oman liikkeen tai liikunnallisen leikin, jota tehdään yhdessä.

Jouluyllätykset



Joulusiivous

Tehdään sanomalehdistä pyörittämällä ja pakettiteipillä ympäröimällä pitkiä imureita (sählymailatkin käy).
Otetaan käyttöön myös kevyitä huiveja pölyn pyyhintään. Kun vauhdikas musiikki soi, imurit lähtevät liikkeelle maata imuroiden. Kun taas soi rauhallisempi musiikki, pölynpyyhkijät lähtevät liikkeelle. Tällöin imurit ovat paikoillaan. Pölyjä pyyhitään ylhäältä kurkotellen ja alhaalta kumarrellen. Vuorotellen musiikit soimaan ja siivoamaan!

Voidaan tehdä myös paritöskentelynä: keksikää oma partitunnelli. Seuraavalla kerralla tunneleiden tekijoina ovat pojat. Tunneleiden läpi. Musiikki jatkuu. Vai haara-seisontaan tehden näin tunnelin. Pojat kulkevat kaikkien kun musiikki loppuu, tytöt valitsevat asettuvatko nelinkontin Tontut kävelevät huoneessa musiikin tahtiin.

Tunnelitontut



Tonttujen etsintä

Kaikki lapset ovat pukeutuneet tontuiksi ja aikuiset tonttumuoreiksi. Kaikki pienet tontut ovat karanneet ja tonttumuorien täytyy etsiä tontut. Tonttumuoreilla voi olla lyhdyt kädessä.

Tontut piiriin käykää, nyt aamujumppa alkaa, askella ja nostaa jalkaa. Kädet kovaa taputtaa, eteen, ylös, seian taa. (3 krt) Taputele näitä: kytkiä, korvia, kantapöytä. (3 krt) Kävele ja nosta tossut, ylväät jalkapöytä. (3 krt) Kantapöytä kulje, lahjat ympyrään sulje. Kun varasseisonta alkaa, ojenna jalkaa. (3 krt) Varpaillassi sipsuta, viivaillassi tipsuta. Sivulle ristii, sivulle taa, nyt pitää askeltaa. Sivullain laukkaa, tossut ilmaa haukkaa. Kyykyssä kun kävelet, soi tasapainon sävellet. Jäniksen jäljissä hypylä kasa: yks, yks, kaks, kolme.

Tonttujen aamujumppa





Aarteiden etsintä

Pihalle piilotetaan aarteita, esim. joulukuusenpalloja tai muita jouluisia esineitä, joihin on teipattu liikuntavinkki, esim. pupuhyppelyä seuraavalle rastille. Etsitään aarteita pienissä ryhmissä. Pihasta tehdään kartta, johon rastit on merkitty numerojärjestyksessä. Viimeisessä paikassa on piparitaikina, joka leivotaan yhdessä.



Timppa-tontun hiihtoharjoitukset: leikkataan esim. murepaketeista pahvisuksia, joihin hihdellään salin lattialla.
Pentti-tontun luisteluharjoitukset: villasukat jalkaan ja luistelemaan.
Sanna-tontun pulkkailua: vedetään toisia vuorotellen maton tai vitin päällä.
Kaikki mukaan vetämään "pulkkaa".

Tonttujen talviurheilua



Kulkusen kilinää

Jokainen soittaa vuorollaan kulkusta ja päättää miten sen tahdissa liikutaan.



JOULUJUMPPA
Venytä, venytä, jousia, jousia, kyykkyn mene ja yritä nousta. Heiluta peppua, nosta jalkaa. Tästä se hyvä joului alkoi!