

Kunnariketun pesisliikkari



Kunnariketun pesisliikkari

Kunnariketun pesisliikkari on 3–6-vuotiaille suunnattu liikunta-leikkikoulu, jossa kannustetaan lapsia aktiivisuuteen ilon ja onnistumisten kautta. Mukana seikkailee Pesäpalloliiton maskotti Kunnarikettu innostaen lapsia liikkumaan.

Liikuttaminen

Innostaa lapset jo pienestä pitäen liikunnalliseen elämäntapaan

Tunteet ja vuorovaikutus

Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikuntataitojen rinnalla

Sisältöä koko perheelle

Tuetaan perheiden yhteistä liikkumista kotona

Kasvattaminen

Yhdessä tekeminen, ryhmässä toimiminen, uudet kaverit

Hyvinvointia ja elinvoimaa

Seurat luovat vireyttä pikkukylistä suurkaupunkeihin



Miksi konsepti uudistettiin?



- Strateginen valinta
- Uudistaminen nousi vahvaksi toiveeksi seuraaväeltä.
- Päiväkoti-ikäisissä on nyt selkeä markkinarako.
- Seurat toivoivat laadukasta ja nykyaikaista konseptia, joka olisi helposti monistettavissa eri puolille Suomea.
- Toiveena oli brändi/konsepti, joka puhuttelee sekä lapsia että perheitä.
- Uudistus tuo seuroille uusia materiaaleja ja konkreettisia työkaluja arjen toimintaan.
- Uudistuksen myötä pesisliikkari kulkee jatkossa nimellä **Kunnariketun pesisliikkari**.

HYVINVOINTIA JA ELINVOIMAA

Seurat luovat vireyttä pikkukylistä suurkaupunkeihin

SISÄLTÖÄ KOKO PERHEELLE

Tuetaan perheiden yhteistä liikkumista kotona



LIIKUTTAMINEN

Innostaa lapset jo pienestä pitäen liikunnalliseen elämäntapaan

TUNTEET JA VUOROVAIKUTUS

Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikuntataitojen rinnalla

KASVATTAMINEN

Yhdessä tekeminen, ryhmässä toimiminen, uudet kaverit

Kunnariketun materiaalit seurojen käyttöön!

Päiväkoti- ja eskarivierailuille voi tilata **pyöreitä Kunnarikettu-tarroja** (1 kpl / lapsi).

Lisäksi käytössä ovat **kolme erilaista logoa**, Kunnariketun **piirroskuvat** sekä pesisliikkarin **markkinointivideo**.

Kaikki materiaalit ovat Pesäpalloliiton jäsenseurojen hyödynnettävissä!

Lisätietoa:

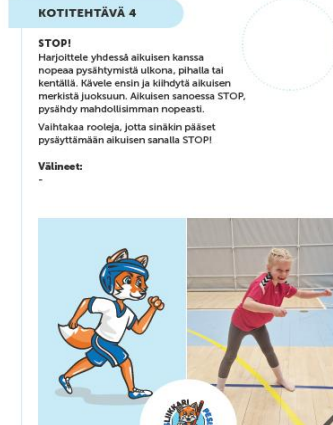
<https://www.pesis.fi/harrastaminen/lapset-ja-nuoret/pesisliikkari>



Jokainen Kunnariketun pesisliikkari-konseptia käyttävä seura voi tilata itselleen yhden **tehtäväkorttipakan**.

Kotitehtävävihkoja kaksi eri versiota; sininen vihko talvikaudelle, oranssi kesäkaudelle.

Jokaiselle liikkariin osallistuvalla lapsella voi tilata oman kotitehtävävihkon ja siihen kuuluvat tarrat.



MAKSUTTOMIA MATERIAALEJA JA TYÖKALUJA SEUROILLE



Visuaaliset materiaalit

Logot ja piirroskuvat

Markkinointivideo

Tarrat jaettavaksi päiväkotii- ja esikoulukäynneillä

Sisältömateriaalit

Pesisliikkarijärjestäjän opas (digiversio)

Kunnariketun tehtäväkortit (painettu ja digitaalinen versio)

Kotitehtävävihot ja tarrat osallistujille (painettu versio)

Valmiit tuntisuunnitelmat (digiversio)

Harjoitepankki

Pesisliikkariverkosto ja muu tuki järjestämiseen

Järjestäjien ja ohjaajien koulutukset

Pesisliikkariseurojen tapaamiset

Kunnariketun kiertueet

Valtakunnallinen markkinointi

Kunnariketun talvi- ja kesäkiertue

Talvikiertue seurojen pesisliikkaritunneilla

Kunnarikettu vierailee seurojen pesisliikkaritunneilla liikuttamassa ja leikittämässä lapsia. Vierailut sovitaan maakunnittain.

Kesäkiertue ottelutapahtumissa

Kunnarikettu kiertää kesällä Super- ja Ykköspesiksen ottelutapahtumissa.

Kiertue koostuu liikunnallisista toimintapisteistä sekä ottelun tauko-ohjelmasta. Toimintapisteillä lapsille jaetaan Kunnarikettu-materiaaleja sekä tarjotaan tietoa seurojen järjestämästä pesistoiminnasta.

Lisäksi lapsilla on mahdollisuus tavata Kunnarikettu, tervehtiä häntä ja ottaa yhteiskuvia.



Konseptin materiaalit, ohjeet
tilaamiseen & lataamiseen



Logot ja piirroskuvat ladattavissa www.pesis.fi/pesisliikkari





Markkinointivideo

Pesisliikkarista on kuvattu markkinointivideo, jota seurat voivat hyödyntää toiminnan markkinoinnissa.

Markkinointivideota ei saa luovuttaa kolmansille osapuolille, kuten seuran yhteistyökumppaneille.

Videon loppuun voi lisätä oman seuran tiedot pesisliikkaritoiminnasta.

Markkinointivideo löytyy Pesäpalloliiton kotisivuilta – ja siihen pääset myös [tästä](#).

Pesisliikkarijärjestäjän opas



PESISLIKKARIJÄRJESTÄJÄN OPAS

2024

Sisällys	
1 Kunnariketun pesisliikkari	3
1.2. Materiaalit	4
2 Pesisliikkarin järjestäminen	5
1.1. Toiminnan suunnittelu	5
1.1.1. Pesisliikkarivastaava	5
1.1.2. Vastaavan toimenkuva	5
1.1.3. Milloin ja miten järjestämme pesisliikkaria?	5
1.1.4. Missä liikkaria järjestetään?	6
1.1.5. Mitä liikkari maksaa?	6
1.1.6. Millaisia ryhmiä liikkarilaisista perustetaan?	6
1.1.7. Muuta huomioitava asioita	6
1.2. Toimintapöytä pesisliikkarin järjestämiseksi	7
1.3. Ilmoittautuminen pesisliikkariin	7
1.4. Pesisliikkarin tapahtumat	8
1.5. Välineet	8
1.6. Vastuullisuus	9
1.7. Turvallisuus	10
1.8. Vakuutus / peliapassi	11
2. Pesisliikkarin sisältö	11
2.1. Tunnin rakenne	11
2.2. Materiaalit liikkaritunneille	12
2.2.1. Kunnariketun tehtäväkortit	12
2.2.2. Tuntisuunnitelmat	12
2.2.3. Harjoitepankin pelit, leikit ja harjoitteet	13
2.2.4. Kotitehtävävihko	13
2.2.5. Tarrat	13
2.3. Pelaaminen pesisliikkarisissa	13
3. Tunne- ja vuorovaikutustaidot	14
3.1. Ympyräiset	14
3.2. Liikunnan varhaiskasvatus	14
3.3. Mitä tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat? Mikä niistä on tärkeää harjoittaa?	14
3.4. Miten ohjaaja voi tukea lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimista?	14
3.5. Tunne- ja vuorovaikutustaidot pesisliikkarisissa	14
4. Viestintä ja markkinointi	15
4.1. Päivikoti- ja esikouluikäiset	15

Järjestäjän opas ladattavissa osoitteessa

www.pesis.fi/pesisliikkari

Toiminnan käynnistämiseen ja käytännön järjestämiseen liittyvissä asioissa ota yhteyttä lasten ja nuorten toiminnan koordinaattoriin.

Kunnariketun tehtäväkortit



- Teemat on merkitty kortteihin eri väreillä. Korttien harjoitteet on suunnattu pääasiassa 3–6-vuotiaille lapsille. Tutuissa leikeissä ja harjoituksissa on otettu mukaan pesäpallon lajitaitoja. Lisäksi korteista löydät runsaasti soveltamis- ja eriyttämismahdollisuuksia, joiden avulla voit ylläpitää harjoitusten mielenkiintoa!
- Tehtäväkortteja voi hyödyntää esimerkiksi tehtävärasteina tai valita korttien joukosta liikuntatuokioon harjoitteita jokaisesta teemasta. Lapsia voi myös osallistaa harjoitteiden tai leikkien valinnassa – anna siis lasten valita korteista mieleisensä harjoitteet! Voit myös ennalta valita päivän teemat liikuntatuokioon. Jos esimerkiksi valitset teemoiksi heittämisen ja tasapainotaidot, valitse harjoitteet näiden teemojen korttien joukosta!
- Ohjekorteista löydät yksityiskohtaiset ohjeet korttien käyttöön, mukaan lukien harjoitteen sisältö, soveltamis- ja eriyttämisvaihtoehdot, tarvittavat välineet sekä sopivan tilan harjoituksen suorittamiseen.
- Kunnariketun pesisliikkarin käyttöönotettava seura saa yhden valmiiksi painetun tehtäväkorttipakan.

Kunnariketun tehtäväkortit, lajitaidot

HEITTÄMINEN



PESÄNYÖSTÖLEIKKI HEITTOTEHTÄVILLÄ

Mitä tehdään?

Leikittään kahdella joukkueella pesänyöstöleikkiä, jossa joukkueilla on tehtävänä ryöstää palloja vastustajan pesältä pesälle. Sain molempiin päätyihin sijoitetaan yhtä paljon palloja sekä hernepusseja. Lapsi saa ryöstää vain yhden pallon kerrallaan. Ennen kuin pallon saa jättää omaan pesään, täytyy matkalla suorittaa heittotehtävä. Pesien välillä on kartioilla merkityt heittotehtäväpaikat, palloja ja hernepusseja eri tehtäviin. Ana pallon tai herneussin pesään jättämisen jälkeen, saa juosta suoraan vastustajan pesälle.

Toisella (pallo) heittotehtäväpaikalla täytyy onnistua heittämään pallo ennaltoista sovitun heittokohteen. Sopiva heittokohde on yläiltoon suuntaava heitto vaivata palloa esim. teipattu seinään. Toisella (hernepusi) heittotehtäväpaikalla täytyy onnistua heittämään hernepusi polvitaan seinään siten, että hernepusi tippuu seinän viereen asetetulle patjalle. Leikin päätyttyä lasketaan, montako palloa on omassa pesässä. Enemmän palloja kerännyt joukkue on voittanut.

Soveltaminen / eriyttäminen

Keksitään yhdessä lasten kanssa erilaisia tehtäviä pesien välillä, mitä ryöstömatkalla pitää tehdä.

Välineet:

Pallon (ainakin 30 kpl) erilaisia pehmoapalloja, hernepusseja, patjat, heittokohde (teippi seinässä).

Tila:

Liikuntasali



LIIKKUMISTAIDOT



ELÄINKÄVELY

Mitä tehdään?

Sovitään lyhyt noin 5 metrin kävely matka eri tavalla.

- Rapu: liikuttaa kädet ja jalat lattiasa peppu alas päin, mutta peppu ei saa osua maahan. Ravulla voi olla pallo kuljettavan syissä.
- Karhu: liikuttaa sekä jalat että kädet suorina lattiasa
- Sammakko: loikitaan niin, että kädet samaan aikaan lattiaan, tämän jälkeen jalat samaan aikaan lattiaan lähellä käsiä jne.
- Mittarimatat: pidetään jalat paikoillaan ja kävellen käsillä eteenpäin niin pitkälle kuin pystyy, tämän jälkeen palaa lähtöasentoon kädet paikoillaan ja suoriin jaloit eteenpäin

Tee viesti:

Joukkueet seisoivat viivan takana. Sopivan matkan päähän asetetaan kartio, joka joukkueiden tulee kiertää. Viestin erikoisuutena on, että jonon 1. on rapu (rapukävely), 2. on karhu (karhukävely), 3. on sammakko (sammakkokävely) jne. Nopein joukkue voittaa.

Soveltaminen / eriyttäminen

Keksi, miten erilaiset eläimet (esim. pupu, kääpiö, gorilla) kävelevät ja mieti niiden liikkumista. Lisää haastetta saat eläinkävelyihin, jos kävelet takaperin tai matkit toukkakantunutta, esimerkiksi jalkavaivasta eläintä. Keksi itse lisää erilaisia eläinkävelyitä.

Välineet:

Mahdollisesti iso pallo ravun sylin

Tila:

Liikuntasali, kenttä tai areena



PELIT



TUNNELIPALLO

Mitä tehdään?

Pelataan tunnelipalloa kahdella joukkueella. Toinen joukkueista on kiinnittämässä ja toinen sisäpelissä keräämässä juoksuja. Sisäpelijoukkueesta yksi kerrallaan lyö pallon kohti noin 15 metrin etäisyydellä lyöntipaikasta sijaitsevaa kartiolla merkattua porttia. Lyönnin lähdeytyä sisäpelijoukkueen pelaajien tehtävänä on juosta kartiolla merkattua väliä yrittäen ehtiä juosta mahdollisimman monta ennen kuin kiinnittovuorossa oleva joukkue palauttaa pallon kotipesään olevalle läkkärielle.

Kiinnittävän joukkueen on tehtävä jono sen lapsen taakse, luku saa työntä kiinni. Pallo on viertettävä jaloista (haara-asennossa) muodostuneesta tunnelista jono viimeiselle lapselle, joka heittää pallon kotipesään olevalle ohjaajalle. Kun kotipesässä oleva ohjaaja saa pallon kiinni, päättyy sisäpelijoukkueen juoksuauka.

Kun kaikki sisäpelijoukkueen lapset ovat työntä, vuoro vaihtuu. Joukkueet laskevat juoksusta yhteistuloksen. Tunnelipalloa kannattaa pelata 4-5 lapsen joukkueilla.

Soveltaminen / eriyttäminen

Sisäpelijoukkue voi kerätä pisteitä juoksemisen sijasta monella muullakin tapaa esim. syöttämällä palloa (oikea syöttö tuottaa pisteen), heittelemällä isoja palloja piirissä (koppi tuottaa pisteen) jne.

Välineet:

Kartiot, iso pehmo pallo, pesäpallomaila

Tila:

Liikuntasali, kenttä tai areena



TASAPAINOTAIDOT



TASAPAINORATA

Mitä tehdään?

Rakennetaan tilaan rata, jota lapset kiertävät omaan tahtiinsa aloittaen eri paikoista ruuhkien välttämiseksi. Rata kierretään useaan kertaan.

1. Penkillä kävely: asetetaan väärinpäin käännetty voimistelupenkkin molemmille puolille kaksi esinettä (esim. häntäpallo), edetään penkkiä pitkin ja siirretään lattialla olevat esineet penkin toiselle puolelle pyörien itse koko ajan penkillä.
2. Yhden jalan hyppy: asetetaan lattialle sikiin sokin pallon punaisia ja keltaisia merkikartioita, hypytään yhdellä jalalla kartiota toiselle, keltaisen kohdalla vaihdetaan aina jalkaa ja punaisen kohdalla pyörähdetään ympäri.
3. Yhdellä jalalla neli: hypytään yhdellä jalalla eteen – sivulle – taakse – sivulle jne. pysähtyen aina tasapainoiseen asentoon hyppyjen välillä.
4. Polvikävely: asetetaan lattialle 2-3 jumppapataa peräkkäin, asetetaan patjalla polvisuojantaa, kousketaan molemmat jalat ja otetaan käsillä kiinni kummankin jalan jalkapöydästä, yritetään kävelä polvilla otetta irtottamatta patja päästä päähän.
5. Vanteen pyöritys: Pyörätään vanteita kädessä, tehdään sama loykkyn ja ylös mennessä sekä myös yhdellä jalalla seisten.

Soveltaminen / eriyttäminen

Rataa voi muokata haluamallaan tavalla.

Välineet:

Voimistelupenkkejä, häntäpalloja, jumppapataja, vanteita

Tila:

Liikuntasali



PESISLIKKARI OHJEKORTIT

Kunnariketun tehtäväkortit koostuvat yhteensä 80 kortista, jotka on lajiteltu lajitaito-, motorikka- sekä tunne- ja vuoro-vaikutustaitoihin. Korttien harjoitteet on suunnattu pääasiassa 3-6 –vuotiaille lapsille. Tuttuihin leikkeihin ja harjoitteisiin on lisätty pesäpallon lajitaitoja mukaan sekä korteista löydät paljon soveltamis- ja eriyttämismahdollisuuksia, joilla ylläpitää harjoitteen mielekkyyttä!

Lajittaito-osiota löydät yhteensä 35 eri harjoitetta pesäpallon lajitaitojen harjoitteluun. Lajittaito-osion harjoitteet on jaoteltu heitto-, lyönti-, syöttö-, etenemis- sekä peliharjoitteisiin. Teemat on merkitty kortteihin eri värikoodien.

Motorikkaosiossa puolestaan harjoitellaan motorisia perustaitoja hauskojen ja monipuolisten leikkien sekä tehtävien avulla. Motorikkakortteja on yhteensä 30. Myös motoriset perustaidot on jaoteltu eri teemoihin värikoodien avulla. Harjoitteita löytyy tasapaino-, liikkumis- sekä käsittelytaitojen opetteluun.

Tunne- ja vuoro vaikutuskortit on tehty yhteistyössä Ympyräisten kanssa. Korteissa Kunnarikettu harjoittelee tunne- ja vuoro vaikutustaitoja yhdessä Ympyräisten omien hahmojen kanssa! Harjoittelu Ympyräisten kanssa on tunteikasta, nimittäin Ympyräisten maailmassa kaikki tunteet ovat sallittuja! Ohjekorteista löydät tarkemmat ohjeet korttien käyttöön.

Harjoitteet ja lisätietoja löydät osoitteesta

www.pesis.fi/pesisliikkari

Illoisia ja liikunnallisia hetkiä toivottaen,

Pesäpalloliitto & Ympyräiset



Kunnariketun tehtäväkortit, tunne- ja vuorovaikutustaidot

OPITAAN TUNNETAITUREIKSI

Tule mukaan! Harjoitellaan yhdessä Ympyräisten kanssa!

TUNTEET TUTUIKSI

Kunnarikettu tietää, että harjoittelemalla oppii – myös tunnetaitoja. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta tunteista puhumista ja tunteiden hallintaa on hyvä treenata, sillä silloin yhdessä pelaaminen ja leikkiminen on kaikille helpompaa. Sen saavat myös Ympyräiset huomata.

Joko tunnet Ympyräiset?
Ympyräiset ovat kaikki erilaisia. Räyhä Rapu näyttää tunteensa voimakkaasti. Kun Räyhä Rapu kiukustuu, tunne on kuin riehuva pyörremyrsky. Räyhä Rapu tarvitsee apua rauhoittuakseen. Pomppu Borsku on välttämättä iloinen ja käy silloin ylikierroksilla. Onneksi Pomppu Borsku on oppinut erilaisia rauhoittumistekniikoita. Koala Karhu tuntee olonsa usein kateelliseksi, vaikka etään kaikkea voi osata, vaikka jokainen on hyvä jossain. Pelokas Pingviini jännittää uusia tilanteita ja tarvitsee usein ystäviensä rohkaisua. Kiva Kirahvi ottaa kaikki ystävät aina huomioon ja on mestari kannustamaan muita. Ympyräisillä on usein hauskaa keskenään, mutta toisinaan tulee väärinkäsityksiä ja pahaa mieltä.

Harjoitellaan tunnetaitoja yhdessä Ympyräisten kanssa!
Lue pieni tunnetarina ja keskustele lasten kanssa tarinaan liittyvästä tunteesta. Käytä tarvittaessa apukysymyksiä tukena. Tehkää sitten yhdessä tunteeseen liittyviä harjoituksia. Tutustu myös Ohjaajan vinkkeihin ja pääta niihin aina tarvittaessa.

Harjoitellaan
Tehkää harjoitus heti tunnetarinan ja siihen liittyvän keskustelun jälkeen.

Vinkki
Vinkeistä löydät ideoita, miten tunteen hallintaan voidaan harjoitella tai miten toimia, jos tunne herää liikkarin peli- tai leikkialueella.

Ohjaajalle
Ohjaajan tieto-osiossa on vinkkejä, kuinka sanoittaa hankala tilanne ja/tai tunne, kuinka puuttua kiusaamiseen ja kuinka opettaa anteeksi pyytämistä.

KANNUSTUS

Milloin sinä olet tarvinnut kannustusta?

KANNUSTUS

"Ei ikinä onnistu! Ei tässä tule yhtään mitään!" turhautunut Kiva Kirahvi huutaa. Kiva Kirahvi on sinnikkäästi harjoitellut lukkarna oloa, mutta syytöt eivät vastaisään onnistu niin hyvin kuin se toivoisi. Olo tuntuu kurgalta. Kertään laadalla ollut Kunnarikettu on seurannut sivusta Kiva Kirahvin harjoittelea. Kunnarikettu tietää, miten pirstaa ystävänsä. Se menee lähemmäksi ja alkaa kannustaa kaveriaan: "Sinä onnistut kyllä! Tsemppiä! Hyvin menee Kiva Kirahvi!". Kunnariketun kannustus tuntuu Kiva Kirahvissa hyvältä ja saa sen yrittämään vielä uudestaan.

- **Mitä tuntuu, kun kaveri kannustaa?**
- **Milloin sinä olet tarvinnut kannustusta?**
- **Oletko itse joskus kannustanut kaveria?**

Harjoitellaan: Keskittää erilaisia kannustushuutoja. Esimerkiksi "T.z.z. Hyvä meidän joukkui!" tai "Hees on parasaa!" Meesiä kannustushuutoon myös sopiva ilkeä tai tempu.

Vinkki: Kokeilkaa tehdä laiharjoitukseen kiinnittämällä erityistä huomiota kaverin kannustamiseen. Ohjeista lapsia kannustamaan toisiansa mahdollisimman paljon. Lopuksi voitte keskustella, millä tuntuu kun kaveri kannustivat.

Ohjaajalle: Pyri aina kiinnittämään huomiota onnistumisille, olivat ne miten pienet tai lyhytkestoisia tahansa. Kehu ja kannusta lapsi aina, kun saat siihen tilaisuuden. Myönteinen kasvatusyly on tehokas tapa vahvistaa ja lisätä lasten toivotuuta käytösmalleja ja vahvistaa tervettä itsetunnon kehittymistä. Se missä aikuinen kiinnittää lapsen toiminnassa huomiota, isäntyny entsestänt!

Tunne- ja vuorovaikutustustyökalut on tuotettu yhteistyössä Ympyräisten kanssa.

ILO

Ilo tarttuu helposti!

ILO

Kunnarikettu ja Ympyräiset ovat tekemässä alkuaikamittelyä. Myös Koala Karhu on mukana. Koala Karhu hymyilee, nauraa ja haastustelee harjoitusten lomassa. Ystävykset kannustavat toisiaan äännekkästä ja riemutsevat toistensa onnistumisista.

Juonmatkion aikana Kunnarikettu linoituu kerronmaan hassua tarinaa, joka saa koko porukan nauramaan yhteen ääneen. "Tehdissä tehdyt harjoitukset ja ystävien seura on saanut jokaisen osallistujan hyvälle mielelle, iloiseksi. Ilo nimittäin tarttuu, kukapa jaksaisi murjottaa, kun muut ovat hyvällä mielellä!

- **Mitä tuntuu olla iloisen? Tuntuuko se hyvältä vai ikävältä?**
- **Missä kohtaa ilo voi tuntua kehossa?**
- **Mistä näkee, että joku on iloisen?**
- **Mitkä asiat pesiilikkarissa saavat sinut iloiseksi?**

Harjoitellaan: Istutaan ringissä ja laiteaan ilo kiertoon. Ohjaaja aloittaa ja näyttää pienen iloisen ilmeen, pienen hymyn. Seuraava yrittää näyttää ilmeen eteenpäin, mutta vähän voimakkaampana. Muut ringissä ohjat voivat myös maistaa ilkeistä olevaa ilmettä. Tavoitteena on, että lopussa voidaan jopa nauraa kippurassa yhdessä.

Vinkki: Pohitkaa päivän laiharjoitusten aikana, mitkä asiat tekevät iloiseksi. Sanokaa esimerkiksi heitoharjoitusten aikana asioita, jotka tekevät iloiseksi tai tekevät hupaa niin, että pelataminen tapahtuu sanomalla kaverille astan, joka tekee iloiseksi.

Ohjaajalle: Myös ilon tunne voi paistaa ilian suureksi, ja silloin lapsi on ylikierroksilla. Auta lasta sanoittamaan tunnetta tunneiden tuulikanon avulla. Puhutaan mieleen erilaisia tunneilmaisuksia ja mieltä lapsen kanssa yhdessä, mikä lähentä autsari rauhoittumaan.

KIUKKU

Ikävä olo sisälläni vain kasvaa!

KIUKKU

Pesikentällä harjoitellaan juoksemaan lujaa ja lähemmäs ilkeille räväkäksi. Harjoituksen on saapunut myös Räyhä Rapu. Sen päivä ei ole sujunut suunnitelmien mukaan, ja olo on ärtynyt. Räyhä Rapu tiuski ja postki ilkeää. Juoksuharjoitusten aikana Räyhä Rapu karsuu, ja ärjymys kasvaa entisestään. Räyhä Rapu tuntee olonsa erittäin kuperimmaksi ja se on vihainen.

Räyhä Rapua kiukuttaa ja ärjytää valtavan paljon, tuntuu kuin siitä riittäisi pyörremyrsky. Kunnarikettu huomaa vihaisen ystävänsä ja menee sen luokse. Kunnarikettu on oppinut, että syvähengitys auttaa rauhoittumaan. Se sanoo Räyhä Ravulle rauhalliseen tärniin: "sisään... ulos... sisään... ulos...". Rauhallinen hengittely kaverin kanssa auttaa Räyhän rauhoittumaan. Pitkähiljaa viha laantuu ja pyörremyrsky syntyy.

- **Missä tilanteissa vihan tai ärjymyksen tunne herää?**
- **Missä kohtaa kiukku tuntuu kehossa?**
- **Mistä näkee, että joku on vihainen tai kiukkuinen?**

Harjoitellaan: Näytetään vihan eri asteita. Aloittaa harjoitus näytämällä ilmiän ärjymyisestä tai kiukuksesta, sitten vähäisellä ja lopuksi aivan rauhoittuaan olevalla. Jutele lasten kanssa mitä vihan eri asteiden näyttelemien tuntuu.

Vinkki: Kun lasta kiukuttaa harjoitusten aikana, harjoittele koko ryhmän kanssa Räyhä Ravun syvähengitystä. Voit sanoa: "Nyt miinusta tuntuu sitä, että me kaikki sanomme pienien rauon. Hengitetään kaikki rauhallisesti oikein syvään sisään... ulos..."

Ohjaajalle: Kun lapsella on jokin voimakas tunne päällä, aikuisen tehtävä on olla turvallisesti läsnä ja varmistaa, ettei mielen ikävä oloke tapahtumaan. Voit kokeilla auttaa lasta rauhoittumaan esimerkiksi tarjoamalla läheyyttä, mutta joskus täytyy vain odottaa, että tunne laantuu. Kun tilanne on rauhoittunut, voit sanoa lapselle esimerkiksi: "Tuo oli hankala tilanne ja huomasi, että sinua suututti todella paljon. Olen ylipä sitä, että onnistut rauhoittumaan. Mikä sinua auttoi siihen?" Tilanteesta voi keskustella sen verran kuin lapsi itse haluaa.

Kotitehtävävihko

KOTITEHTÄVÄ 9

Liikkuvat eläimet

Leikkissä on tarkoitus liikkua yhdessä erilaisten eläinten tavoin. Lapsilta voi ensin kysyä, miten eläin liikkuu ennen kuin näyttää mallia.

- Rapu: Asetutaan lattialle jalkapohjien ja käsien varaan, vatsa kattoa kohti ja peppu irti lattiasta.
- Sammakkko: Asetutaan kyökkiasentoon ja loikitaan kuin sammakkko eteenpäin.
- Elefantti: Lapsi ojentaa käteensä eteenpäin ja ottaa toisella kädellä kiinni nenästään ojennetun käden alta.
- Käärme: Mennään vatsalleen lattialle ja luikerrellaan eteenpäin.
- Lintu: Levitetään kädet sivulle ja tiidellään.
- Karhu: Kädet ja jalkapohjat maahan, pidetään kädet ja jalat mahdollisimman suorina.
- Voitte keksiä myös ihan omia eläimiä ja niiden liikkeitä.

Välineet:



KOTITEHTÄVÄ 4

STOP!

Harjoittele yhdessä aikuisen kanssa nopeaa pysähtymistä ulkona, pihalla tai kentällä. Kävele ensin ja kiihdytä aikuisen merkistä juoksuun. Aikuisen sanoessa STOP, pysähdy mahdollisimman nopeasti.

Vaihtakaa rooleja, jotta sinäkin pääset pysäyttämään aikuisen sanalla STOP!

Välineet:



Idea: Lisätä lasten liikkumista vapaa-ajalla matalalla kynnyksellä yhdessä perheen kanssa.

Toteutus: Jokainen osallistuja saa 24-sivuisen kotitehtävävihon, jossa on 20 perheelle suunnattua tehtävää kotiin. Suoritettu tehtävä palkitaan tarralla, jonka lapsi saa seuraavalla pesisliikkarikerralla ohjaajalta.

Kotitehtävävihkoja löytyy kaksi eri versiota; sininen vihko talvikaudelle, oranssi kesäkaudelle.

Jokaiselle liikkariin osallistuvalla lapsella voi tilata oman kotitehtävävihkon ja siihen kuuluvat tarrat.

Harjoitepankki ja tuntisuunnitelmat

Tuntisuunnitelmat

Malliksi on luotu tuntisuunnitelmia, joissa toistuu sama rakenne jokaisella liikkaritunnilla.

Tuntisuunnitelmiin on sisällytetty myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelua sekä yhteiset alku- ja lopputuokit.

Tuntisuunnitelmat löytyvät Pesäpalloliiton [kotisivuilta](#).

Harjoitepankki

Icareus-alustalle on luotu pesisliikkarin oma harjoitepankki, joka sisältää 50 harjoitevideota.

Mukana on myös videoita tehtäväkorteista löytyvistä harjoitteista.

Harjoitepankkiin pääset helposti www.pesis.fi/pesisliikkari -sivulta löytyvän linkin kautta.



Kunnariketun pesisliikkari

TUNTISUUNNITELMA



ALKUTUOKIO 5min

Kokoa ryhmä yhteen, piiriin / riviin seisomaan. Tehkää aluksi yhteinen alkujumppa! Alkujumpan jälkeen käydään nimikierroksen yhteydessä oma fiilis läpi. Ohjeet alkujumppaan sekä fiiliskierrokseen erillisellä tiedostolla.

ALKULEIKKI 10min

Pidä puolesi puhtaana

Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen, rajataan alue, jolla ja jaetaan molemmille puolin saman verran hernepusseja/pehmeitä palloja. Hernepusseja/sulka-/pehmapalloja pyritään heittämään vastustajajoukkueen puolelle. Kun peli puhalletaan poikki, niin se joukkue voittaa kumman puolella on vähemmän hernepusseja/palloja.

LYÖNTI 10-12min

Lyönnin harjoittelu

Lyöntiä harjoitellaan lyöntitelineen päältä lyöden. Ohjaaja näyttää ensin mallisuorituksen.

Lyödään pehmapalloa. Lyönti tapahtuu pienissä 2-3 pelaajan ryhmissä. Kukin pelaaja lyö kerralla aina 3 lyöntiä. Lyönti tapahtuu joko seinää päin tai vuoroaan odottavat lapset toimivat kiinniottajina.

Vaihtoehtoja:

- Roikkuvan häntäpallon lyöminen pehmailalla
- Narussa roikkuvan juomapullon lyöminen
- Lyöntitelineen päällä olevan juomapullon lyöminen
- Jne.



MOTORIIKKA 10-12min

Katerpillarit

Kaksi toisiaan vastaan työntävää katerpillaria istuu selät vastakkain lattialla. Merkistä kumpikin alkaa työntämään selällään toista pois alueelta / sovitun viivan yli jaloilla ja käsillä lattiasta ponnistaen. Vaihdellaan pareja.

Tiikerin kaato

Toinen lapsista on tukevassa konttausasennossa ja toinen yrittää kaataa häntä.

Sumot

Kaksi sumopainijaa yrittää saada kaverin astumaan sovitun rajan yli tai jokin muu vartalon osa kuin jalkapohja koskemaan aluetta. Leikkialue voi olla patja tai salin ympyrä tms. Vaihdellaan pareja.

PELIOSIO 10min

Tunnelipesis

Pelataan tunnelipalloa kahdella 4-5 lapsen joukkueella. Toinen joukkueista on kiinniottamassa ja toinen sisäpelissä keräämässä pisteitä. Sisäjoukkueen pelaaja lyö pallon ja lyönnin lähdeytyä toisten pelaajien tehtävänä on juosta karttolla merkattua väliä yrittäen ehtiä juosta mahdollisimman monta kertaa ennen kuin kiinniottovuorossa oleva joukkue palauttaa pallon kotipesään. Kiinniottavan joukkue tekee jonon sen lapsen taakse, joka saa lyönnin kiinni. Pallo vieritetään jaloista muodostuneesta tunnelista jonon viimeiselle lapselle, joka heittää pallon kotipesässä olevalle ohjaajalle. Kun ohjaaja saa pallon kiinni kotipesässä, päättyy sisäpelijoukkueen juoksuaika. Kun kaikki sisäjoukkueen lapset ovat lyöneet, vuoro vaihtuu. Joukkueet laskevat juoksujen (ehdityt kartion välit) yhteistuloksen.

LOPPUTUOKIO 5min

Kokoa loppuleikin jälkeen ryhmä yhteen, piiriin / riviin seisomaan. Tehdään uudestaan Pomppu Banskun pomput sekä Kiva Kirahvin venytykset. Pyydä lapset lopputuokion jälkeen jonoon. Hyvästele lapset jokaisen toivomalla tavalla. Ohjeet lopputuokioon erillisellä tiedostolla.

VÄLINEET

erilaisia pehmapalloja/hernepusseja, lyöntitelineet, pesismailoja tai pehmailloja, häntäpalloja, juomapulloja, kartiot

Tuntisuunnitelmat

Pesisliikkaritunteja varten on laadittu 17 erilaista tuntisuunnitelmaa.

Jokaisessa tuntisuunnitelmassa toistuu sama rakenne:

- Alkutuokio
- Alkuleikki
- Pienryhmät: lajitaidot / motoriikka / tunnetaidot / peliosio
- Peliosio / tunnetaidot
- Lopputuokio

Tuntisuunnitelmat ladattavissa osoitteessa www.pesis.fi/pesisliikkari



Materiaalien tilaaminen

Tuote	Hinta	Tilausmäärä
Tehtäväkortit	160 euroa	1
Kotitehtävävihko	85 euroa	20 kpl
Pikkutarrat kotitehtävävihkoon	5 euroa	20 arkkia (480kpl)
Isommat tarrat esim. palkinnoiksi	25 euroa	20 kpl

Materiaalit on tilattavissa www.pesis.fi/pesisliikkari –sivujen tilauslomakkeen kautta.

Materiaalit tilataan osallistujamäärien mukaan. Tilauksen yhteydessä seura voi tilata tarroja sekä kotitehtävävihkoja 5-10 kpl ylimääräisenä.

Materiaalit ovat Pesäpalloliiton jäsenseuroille maksuttomia. Materiaaleja voi tilata kerran talvikaudelle ja kerran kesäkaudelle. Tämän jälkeen **lisätilaukset ovat maksullisia**.

Tilattavia painomateriaaleja ovat:

- Tehtäväkortit (90 kortin korttipakka / 1 kpl seura)
- Kotitehtävävihot (sini- ja oranssikantinen)
 - osallistujille (1 kpl/osallistuja) ja suoritustarrat vihkoon
- Tarrat päiväkotij- ja esikouluvierailuja varten

Jos olet epävarma tilaukseen liittyvissä asioissa, otathan yhteyttä ennen tilauksen tekemistä.



Ohjeistus konseptin käytöstä



Ohjeistus logojen ja piirroskuvien käytöstä

- Kunnariketun pesisliikkarilla on kolme erilaista logoa ja 12 piirroskuvaa.
- Kaikkia voi hyödyntää liikkarin markkinoinnissa ja viestinnässä.
- Käytä logoja niiden alkuperäisessä muodossa, kuten ne ovat alla esitetty.
- Alla oleva logo on pääasiallinen Kunnariketun pesisliikkarin logo.
- Käytä ensisijaisesti aina valmiiksi luotuja logoversioita.
- Älä muuta logon kuvasuhdetta.
- Älä lisää tekstiä liian lähelle logoa.
- Käytä vain määriteltyjä brändivärejä – värejä ei saa muuttaa.
- Jos seurassasi Kunnariketun pesisliikkarin toteuttaa jokin kumppani, kuten *Raunon kuljetus Oy*, älä yhdistä yrityksen logoa ja pesisliikkarilogoja samaan kokonaisuuteen.
- Logot voivat esiintyä esimerkiksi samassa kuvassa, mutta omissa erillisissä tiloissaan.



Ohjeistus konseptin käytöstä



Materiaalit on tarkoitettu vain pesisliikkaritoimintaan – niitä ei tilata pesiskouluun tai seuran muuhun toimintaan.

Materiaalit ovat ainoastaan pesäpalloseurojen käyttöön, eikä seurojen tule luovuttaa niitä kolmansille osapuolille.

Nimen käyttö

- Konseptin virallinen nimi on **Kunnariketun pesisliikkari**
- Ei näin: *Loimi-Hämeen Jätehuollon Kunnariketun pesisliikkari*.
- Näin voi olla: *Humppilan Veikot järjestää Kunnariketun pesisliikkarin, jonka yhteistyössä mahdollistaa Loimi-Hämeen Jätehuolto*.

Logojen, kuvien ja piirrosten käyttö

- Pesäpalloliitto omistaa oikeudet kaikkiin kuviin, logoihin ja piirroksiin.
- Seurat saavat käyttää logoja ja piirroskuvia, mutta niitä ei saa muokata.
- Logoja ja kuvia saa käyttää seuran kotisivuilla ja somekanavissa.
- Logon saa painaa esitteisiin, julisteisiin ja muuhun painomateriaaliin – mutta ei seuran omiin pelipaitoihin tai varusteisiin.
- Ei sallita: värien muuttaminen, venytykset, kuvasuhteen rikkominen tai muut muokkaustoimenpiteet.

Pesispassit on hankittava kaikille toimintaan osallistuville lapsille!



Ohjeistus konseptin käytöstä



Yhteistyökumppanit

- Kunnariketun pesisliikkarilla voi olla seuran omia yhteistyökumppaneita.
- Muista kuitenkin aina nimen oikea käyttö:
 - Ei: *Yrityksen nimen Kunnariketun pesisliikkari*
 - Kyllä: *Seura järjestää Kunnariketun pesisliikkarin, jonka yhteistyössä mahdollistaa [Yritys]*
- Seurat voivat hankkia omia kumppaneita toiminnan tukemiseen.
- Yhteistyötä neuvotellessa muista korostaa toiminnan merkitystä ja arvoa – hyödynnä esimerkiksi dia 4:n nostoja.

Osallistumismaksu

- Arvosta tuotetta ja sitouta toimintaan osallistumismaksulla.
- Vähimmäissuositus osallistumismaksulle on 50 € / kausi (esimerkiksi talvikausi marras–huhtikuu: 50 €).



Pesispassien lunastaminen

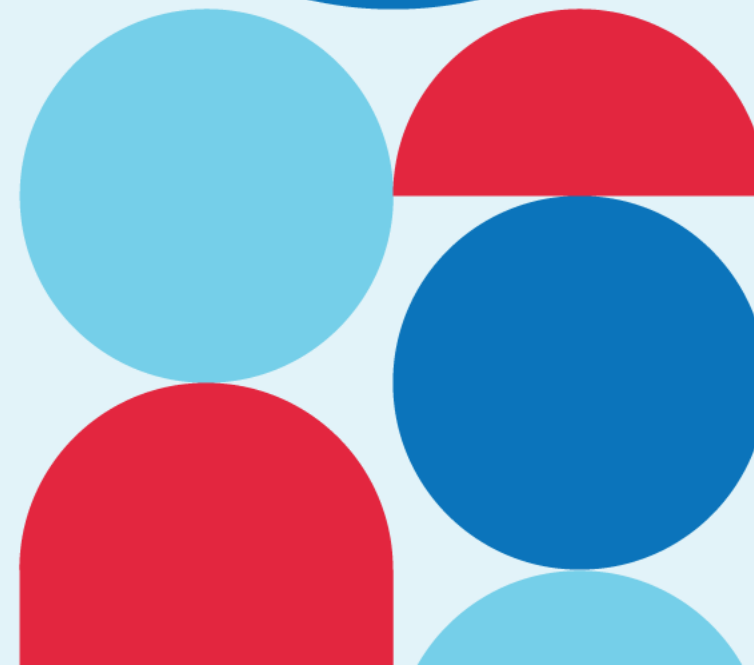
PESISPASSI JA VAKUUTUS OVAT JOKAISEN PESISLIIKKARILAISEN PERUSOIKEUS

- Kunnariketun pesisliikkarin toteuttamisen edellytyksenä on, että seura hankkii kaikille osallistujille pesispassit.
- Vakuutusellinen pesispassi maksaa tänä vuonna 15€
 - Suomisportin transaktiomaksu 1,50 €.
- Mikäli liikkaritoimintaa järjestetään ilman passien hankintaa, seuraa 1 000–10 000 € sanktio.
 - Päätöksen sanktiosta tekee Pesäpalloliiton johtokunta.
(Vrt. materiaalipaketti ym.)

[Pesispassin tuoteseloste](#)

[Ohjeet pesispassien lunastamiseen \(seura\)](#)

[Ohjeet pesispassien lunastamiseen \(lapsen huoltaja\)](#)



Liikkaritoiminnasta raportointi

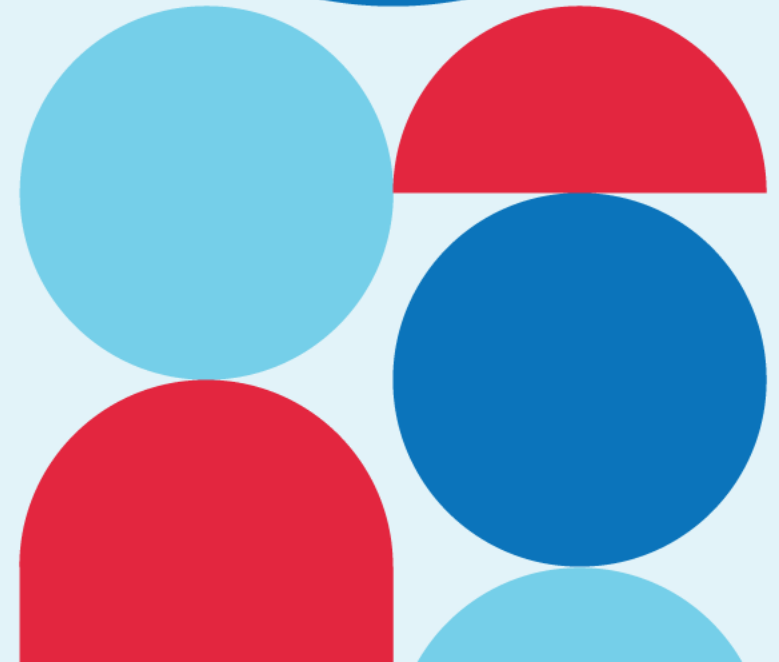
Jokaiselle Kunnariketun pesisliikkari -konseptia käyttävälle seuralle lähetetään elokuussa raportointilomake, joka seuran tulee täyttää.

Raportointilomakkeessa kysytään mm.:

- palautetta uuden konseptin toimivuudesta
- seuran omasta liikkaritoiminnasta
- päiväkotij- ja eskarivierailujen määristä

Pesäpalloliitto seuraa pesisliikkarilaisten määrien kehitystä sekä pesispassien lunastamista.

- Pesispassit tarkistetaan helmi-maaliskuussa ja kesä-heinäkuussa.



Koulutukset ohjaajille sekä järjestäjille



Pesisliikkari -koulutukset

Uuden liikkarikonseptin, Kunnariketun pesisliikkarin, myötä koulutukset ovat pakollisia ohjaajille ja järjestäjille.

Järjestäjien infokoulutus

Järjestäjiä varten on laadittu lyhyt videokoulutus, jossa esitellään Kunnariketun pesisliikkari -konsepti. Videolla käydään läpi myös toiminnan käynnistämistä ja toteuttamista varten laadittu järjestäjän opas. Toiminnan käynnistämiseen ja käytännön järjestämiseen liittyvissä asioissa ota yhteyttä lasten ja nuorten toiminnan koordinaattoriin.

Pesisliikkaritunnin sisällöt

Pesisliikkaritunnin sisällöt -koulutus tarjoaa tiiviin katsauksen onnistuneen pesisliikkaritunnin rakenteeseen ja ohjaajan toimintaan tunnilla. Koulutuksessa käydään läpi, miten Kunnariketun tehtäväkortteja ja muita materiaaleja hyödynnetään pesisliikkarissa, sekä annetaan käytännön vinkkejä toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot pesisliikkarissa

Tunne- ja vuorovaikutustaidot -koulutus toteutetaan yhteistyössä Ympyräisten kanssa. Koulutuksessa Ympyräiset avaa 3–6-vuotiaiden lasten kasvun ja kehityksen näkökulmia, kertoo mitä tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat ja miksi niiden harjoittaminen on tärkeää. Lisäksi koulutus tarjoaa käytännön ohjeita ja vinkkejä, miten näitä taitoja voidaan harjoitella pesisliikkarissa.



Muuta tietoa konseptista



Vinkit toiminnan markkinointiin

Hyödynnä valmiita materiaaleja!

Pesäpalloliiton tarjoamat materiaalit löytyvät osoitteesta pesis.fi/pesisliikkari:

- Tiedote
- Markkinointivideo (voit lisätä videon loppuun oman liikkarisi perustiedot)
- Somepohjat
- Kunnariketun logot ja kuvat

Viestintä ja markkinointi seurassa

- Kerro seurasi järjestämästä Kunnariketun pesisliikkarista monipuolisesti oman seuran kanavissa:
 - nettisivut, somekanavat, uutiskirje jne
- Mainosta liikkaria paikkakunnallasi esim.:
 - muun muassa tapahtumissa, ilmoitustauluilla, paikallislehdissä
- Hyödynnä some-mainontaa – jo muutamalla kympillä tavoittaa tehokkaasti lasten vanhempia (Facebook, Instagram).

Viestinnän kärjet – nosta nämä aina esiin

- Kunnariketun pesisliikkari
- 3–6-vuotiaille
- Milloin liikkari järjestetään
- Miten ja missä ilmoitaudutaan

Jaa pesisliikkarin kuvia ja päivityksiä somessa!

Käytä päivityksissä tägiä #Kunnariketunpesisliikkari



Lähtekää mukaan liikkumisen ja pesäpallon
ilosanoman levittämiseen!



Jos seuranne haluaa järjestää
Kunnariketun pesisliikkarin, olkaa
yhteydessä – autamme alkuun!

**Lasten ja nuorten toiminnan
koordinaattori**

Mona Hupli-Kotiranta
mona.hupli-kotiranta@pesis.fi
040 761 3068

