Mikko Murina, kenttien kuningas

© Daniel Napp
Översättare till finska: Mirka Lahti
Förlag: Kustannus-Mäkelä Oy

Förord

Motionsstunden kan hållas antingen inne eller ute. Som ledare kan fungera såväl klassens lärare som ledare inom föreningar.

Det lönar sig för ledaren att justera övningarna så att de lämpar sig för den egna gruppen. Uppgifterna kan göras lättare eller svårare enligt situation. Till motionsstunden kan man också välja endast några uppgifter eller testa dem alla.

Det är viktigt att ledaren lever sig in i situationen och kastar sig in i bokens karaktärer och uppgifter. Entusiasmen smittar av sig.

Det är bra om alla deltagare har egen boll. Om det inte finns bollar tillgängliga lönar det sig för ledaren att välja de delar där bollar inte behövs.

Fint att ni är med!
Bubi & Helmi önskar er glada läs- och motio

Start

1

Vi hälsar på alla, kommer överens om/repeterar spelreglerna och utvärderar boken som lästs tillsammans.

Ledaren

- samlar ihop gruppen i en ring
- önskar alla välkomna till Mikko Murina -lektionen
- påminner gruppen om coronaanvisningarna (t.ex. om att hålla säkerhetsavstånd, om man får röra andra barn, handtvätt/handdesinficering o.s.v.)
- börjar genom att fråga om barnens åsikter om boken. Använd t.ex. kroppen som måttstock:

  ”Om du tyckte att boken var **riktigt bra** lyfter du båda händerna mot taket och sträcker dem upp mot himlen. Du kan riktigt ställa dig på tårna.”

  ”**Om du inte alls tyckte om boken** sätter du dig på huk – gör dig så liten som möjligt.”

  ”Om du tyckte att boken var **någonting däremellan** kan du ställa dig på lämplig höjd.”

ledaren visar hur man sträcker upp händerna och gör kroppen så lång som möjligt

ledaren visar hur man gör kroppen så liten och låg som möjligt

ledaren visar hur man kan ställa sig på mellannivå

”Alla visar sin åsikt N.U., nu!”

- Ledaren kan också fråga om motiveringarna till barnens åsikter: Vad var det som gjorde boken bra? Vilka saker i boken var det som intresserade? Vem har spelat fotboll någon gång?

Lyssna på visslingar!

2

Vi bekantar oss med utrymmet samt hur man börjar och avslutar i fotboll.

I leken bekantar vi oss med utrymmet och tränar på att lyssna på instruktioner som ges med visselpipa. Visselpipan fungerar under hela lektionen som start- och avslutningssignal. Om ledaren inte har någon visselpipa kan ni komma överens om ett speciellt rop som motsvarar en visselsignal (t.ex. PIIIIIP!)

Ledaren

- ”Vem kommer ihåg hur Kuokkamaa startade och blåste av fotbollsspelet i boken?”
- ”Fint ihågkommet.”
- ”Vi börjar denna lektion med en lek där man måste lyssna efter och lyda visselsignaler. När jag blåser i visselpipan får alla springa iväg. När jag blåser igen ska alla stanna på sin plats och svänga sig mot mig. Lekens gränser är... ”. .

Ledaren kan vid behov ändra på rörelseuppgiften t.ex. såhär:

- spring med olika tempo: långsamt, snabbt, varierat tempo
- spring i olika riktningar: framlänges, baklänges och sidlänges
- spring på olika nivåer: uppe, nere, mellannivå och genom att turvis byta nivå

Segergesttafatt!

3

Utlopp för energi, komma ihåg boken och leva sig in i karaktärerna.

Ledaren

- berättar att lekområdet är detsamma som i föregående övning
- påminner barnen om följande segergester som förekom i boken (segergestordlista)
  - Gorilla
  - Blixt
  - Hjärta
  - Tittut och
  - Superhjälte
- väljer fasttagare i leken och ber denne att välja ut en av de ovannämnda segergesterna. T.ex. gorillasegergest.

”När Matti rör vid någon, ska den som blivit fast göra en gorillasegergest tills någon kommer och räddar denne. Räddningen sker genom att göra samma segergest framför den som blivit fast.”

Ledaren kan vid behov välja flera fasttagare. Då blir det oftast mera fart på leken.

Lekvariant

Välj tre segergester tillsammans med barnen (t.ex. Blixt, Hjärta och Tittut). Då fasttagaren rör vid någon berättar hen alltid vilken segergest som ska göras. Räddningen sker på samma sätt som i första leken.

Det lönar sig för ledaren att också instruera barnen vad de ska göra om fasttagaren glömmer bort att säga vilken segergest som ska göras:

”Gör alltid Blixten om fasttagaren glömmer bort att berätta vad ni ska göra”.

Uppvärmning med Mikko Murinas lag

4

Vi rör oss på olika sätt genom att leva oss in i bokens karaktärer.

Ledaren

- ber barnen att ställa sig på en rad vid ena sidan av området och vända sig mot områdets andra sida. Målsättningen är att röra sig från ena sidan av området till den andra. Se till att alla har tillräckligt med utrymme att röra sig på.
- berättar för barnen om de kommer att få en ny instruktion alltid då de kommer till andra sidan eller om de ska göra samma rörelse längre.

Vi rör oss

- som Mikko Murina: ”Hur rör sig en stor björn?”
- som Sini Valas: ”Hur rör fiskarna sig?”
- som Siili Piikikäs: ”Hur rör igelkotten sig? I boken var den en kvick dribblare med bollen.”
- som Matti Majava: ”Hur tycker ni att bävern rör sig? Kommer ni ihåg – den hade en svans som den serverade fina passningar med till de andra spelarna.”
- som Manu Mäyrä: ”Kommer ni ihåg hurdan målvakt grävlingen var i boken? Den nappade åt sig alla bollar – oavsett från vilket håll de kom.”
- som uttrarna: ”Kommer ni ihåg hur vännerna beundrade uttrarnas färdigheter då de kom till planen? De hade fotbollsskor och allt. Hur tycker ni att skickliga spelare rör sig på planen?”

I denna övning finns inget rätt eller fel sätt att röra sig. Man kan också använda bokens bilder för att hitta idéer för rörelsesätten. Det viktigaste är att låta barnens (och ledarens) fantasi flöda. Barnens rörelsefärdigheter utvecklas via mångsidiga motionserfarenheter – nu är det alltså tid att modigt testa alla slags rörelsesätt.

Matti Majavas målvaktsövningar: skickliga händer!

5

Vi lär oss viktiga färdigheter för målvakten: kasta och fånga bollen samt uppfattningsfärdigheter.

Vi fortsätter röra oss från ena sidan av området till den andra. Ledaren berättar hur länge man ska göra rörelsen. Ska man vänta på ny instruktion alltid då man kommer till följande sida eller rör man sig först fram och tillbaka på området? Används visselpipa som signal för när man ska börja och sluta?

Alla har egen boll.

Ledaren visar exempel på varje rörelse för gruppen.

1. Jogga framåt och kasta bollen högt upp i luften. Fånga bollen efter en studs. Fortsätt jogga och kasta igen. Kom ihåg att byta hand vid varje kast.".
2. "Jogga framåt och kasta bollen högt upp i luften. Fånga bollen i famnen."
3. "Jogga framåt och kasta bollen högt upp i luften. Försök fånga bollen mellan handflatorna."
4. "Jogga framåt och kasta bollen högt upp i luften. Försök fånga bollen så att du tar ett knälyftshopp i luften just innan du tar fast bollen. Du fångar alltså bollen i luften."

Övningsvariant

- Vi ställer oss parvis mot varandra. Avståndet kan till en början vara ca 2 - 4 meter. Det lönar sig att välja avståndet så att det lämpar sig för barnens färdigheter och uppgiften.

Ledaren

- ber att alla ställer sig med ansiktet mot kompisen
- instruerar alla att göra ett mål åt sig själv genom att rita linjer på marken eller genom att lägga koner på sidorna. Lämplig bredd för målet är till en början ca 2 meter. Genom att öka bredden blir övningen svårare.
- Se till att alla får lyckas, både med att göra mål och göra räddningar
- visa en rätt slags räddning (man tar fast bollen med bägge händerna, fingrarna bakom bollen, gör en triangel av fingrarna)
- berätta att båda turvis får vara målvakt och målgörare i denna lek

ledaren visar hur man fångar bollen mellan bröstet och under armarnan

1. "Rulla bollen mot parets mål. Målet godkänns om bollen går in mellan stolparna. Parets målsättning är att rädda målet genom att fånga bollen innan den rullar in i eget mål. Rollerna byts alltid efter varje försök. Man börjar alltid rulla bollen från eget mål mellan målstolparna."
2. "Som följande försöker vi studsa bollen i mål. Bollen måste alltså träffa marken åtminstone en gång före kompisens mål."
3. "Försök få bollen i mål genom att kasta den. Nu måste målvakten alltså fånga bollen i luften."

Mikko Murinas nickar

6

Vi tränar på grunderna i huvudspel och vi lever oss in i bokens bilder.

Ledaren

- använder mjuka bollar i denna övning om sådana finns tillgängliga
- berättar för barnen att nu ska vi träna på att nicka bollen på samma sätt som Mikko Murina
- övningen startar och avslutas med vissel-signal
- övningen kan antingen göras så att man rör sig från ena sidan till den andra av om-rådet eller så att man står på stället (alla har eget utrymme)
- målsättningen är att barnen ska veta mot vilken del av huvudet som bollen ska träf-fa (pannan) och de får pröva på att nicka med hjälp av några lätta övningar
- visa exempel på hur detta ska utföras inn-an barnen börjar testa övningen själva

1. ”Placera bollen på pannan och försök att balansera den där så länge som möjligt.”
2. ”Försök att studsa bollen på samma punkt. Får du två studsar?”
3. ”Håll bollen med båda händerna framför pannan. Nicka bort bollen från händerna med pannan. Kom ihåg att hålla ögonen öppna och munnen stängd. Hämta bollen och försök igen.”

Uttrarnas bolltricks

7

Vi tränar bollkontroll med olika kroppsdelar.

Ledaren kan visa bilden på sid 3 för barnen innan man börjar på (uttrarnas bolltricks).

Ledaren

- berättar att alla tar eget utrymme och boll
- berättar att man börjar och slutar vid visselsignal

Balansera med bollen

- ”Som följande testar vi uttrarnas bolltricks.”
- Balansera med bollen på huvudet: ”Placera bollen på huvudet, ta bort händerna från bollen och försök balansera den på ditt huvud så länge som möjligt.”
- Balansera med bollen i nacken: ”Böj dig framåt och placera bollen på nacken och övre ryggen. Ta bort händerna från bollen. Hur länge kan du balansera bollen?”
- Saxning med bollen mellan fötterna: ”Sitt ner. Lägg bollen mellan vristerna och fötterna. Gör en pendel d.v.s. flytta fötterna upp och ner.”

Jonglera med bollen

Om det är svårt för gruppen att jonglera med bollen lönar det sig att instruera dem såhär: ”Bollen får studsa på marken mellan studsarna.”

- Jonglera med handflatan: ”Testa och se hur många studsar du får med handflatan. Testa också med andra handen. Med vilken hand var det lättare?”
- Jonglera med armbågen: ”Har du någonsin studsat bollen med armbågen? Nu är det ett bra tillfälle att testa!”
- Jonglera med överarmen: ”Testa och se hur många studsar du får med axeln/överarmen?”
- Jonglera med huvudet: ”Testa och se hur många studsar du får på huvudet?”
- Jonglera med låren: ”Testa som följande att studsa bollen på låret. Testa med bägge benen och genom att turvis byta ben.”
- Jonglera med fötterna: ”Till slut studsar vi bollen med fötterna. Lyckas det?”

Hur gick det för dig?

Efter jongleringsövningen kan ledaren fråga av barnen hur det gick. T.ex. såhär:

- ”Hoppa jämfotahopp som uttrarna, om du fick ett eller flera.”
- ”Hoppa hukhopp som igelkotten, om du fick mera än tre studsar.”
- ”Ropa JIPPIIII som en björn om du fick mera än fem studsar.”

Obs! Målsättningen är att alla kan svara ”ja” på åtminstone första frågan. Det lönar sig alltså för ledaren att alltid börja från en lyckad prestation/studs.

Uttrarnas passningsskola

8

Övningen görs parvis. Varje par behöver en boll. Ledaren kan låta barnen själva välja par eller utse dem själv.

Ledaren visar och förklarar alla rörelser innan barnen får prova på.

Ledaren

- ”Ställ dig mot ditt par. Den som har boll passar till paret. Stödfoten placeras bredvid bollen så att tårna pekar mot det håll dit man vill sparka. Det vill säga mot paret. Sparken görs med insidan av foten. Paret stannar bollen framför sig med fotsulan. Efter detta är det dennes tur att sparka bollen. Övningen börjar och slutar med visselsignal.”
- ”Samma övning, men den här gången stannar man inte bollen. Paret sparkar bollen tillbaka direkt på pass. Visselsignalen fungerar igen som tecken på att övningen börjar och slutar.”

Mika Väyrynens passmomgsvideo

Uttrarna mot Murinas lag

9

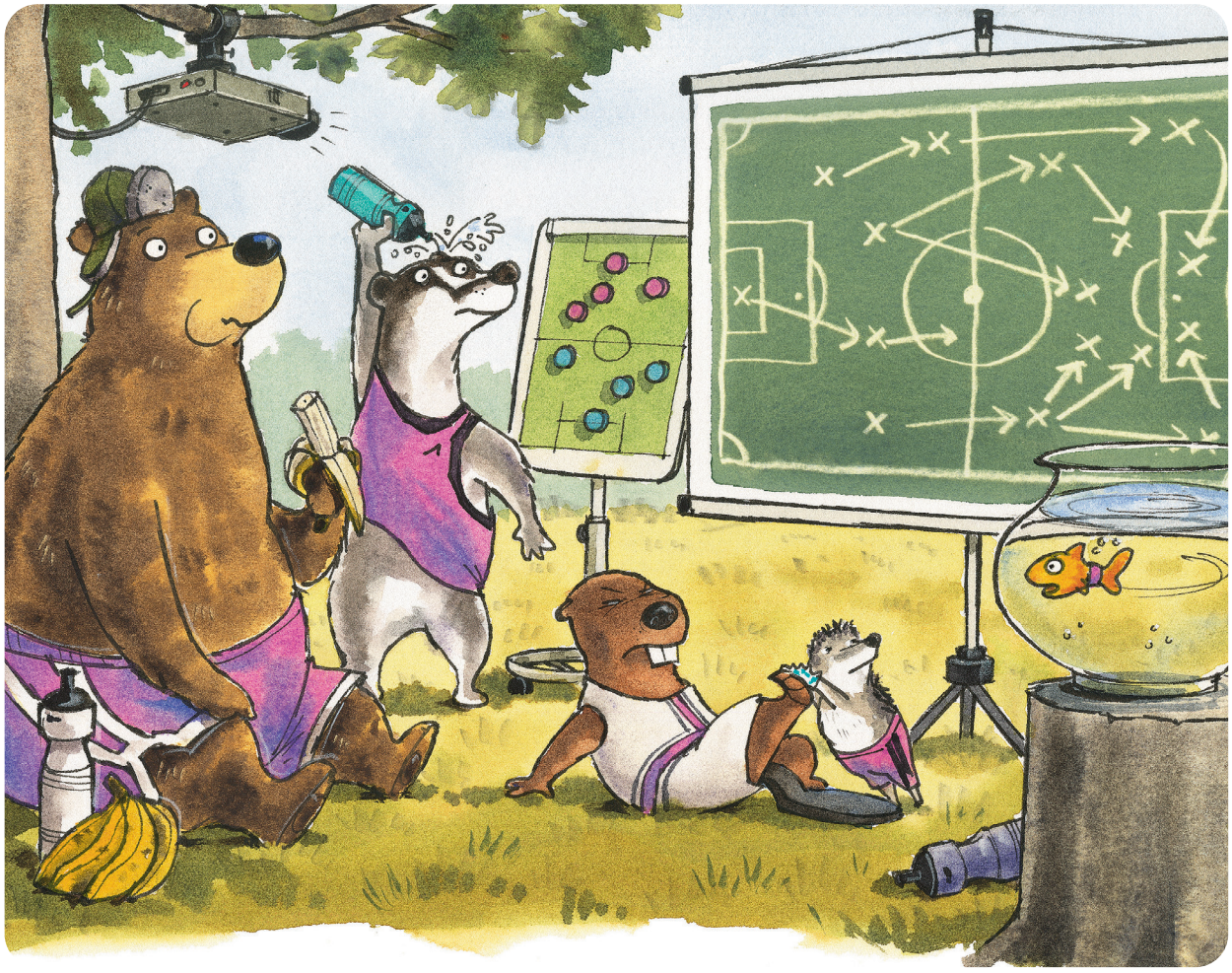
Vi spelar fotboll med små lag (t.ex. 4x4-lag som i boken).

Ledaren

- går igenom spelområdets gränser tillsammans med barnen
- tillräckligt stora mål så att det kommer mål och lyckade prestationer
- väljer lag
- i spelet kan det finnas målvakter som får ta bollen med händerna framför eget mål, börja utan målvakter med spel 4v4
- spelet börjar och slutar med visselsignal
- i spelet får man inte tackla, sätta krokben, knuffas, kom överens om spelreglerna och vad som händer om någon bryter reglerna, t.ex. bollen till motståndaren och spelet fortsätter
- litet spelområde – många beröringar, alla kan delta i spelet

Till en början kan man diskutera sjyst spel tillsammans med spelarna.

- Vad är sjyst spel?
- Hurdan är en sjyst spelare?
- Alla får spela och delta
- Heja på kompisen också på planen och efter spelet



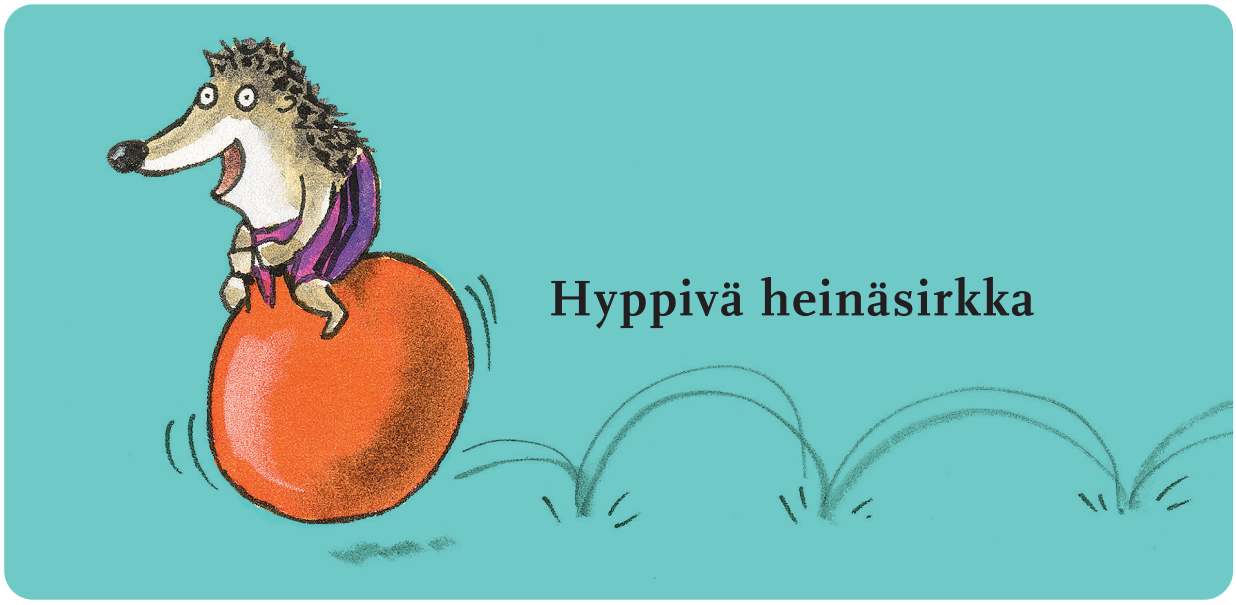
Nu gör vi segergester!

10

Vi tänker på och minns bokens segergester igen.
Samtidigt tränar vi på att öka rörelse från långsam till snabb.

Ledaren

- ber igen alla att ställa sig på sidan av området
- går igenom följande segergester: Vilkuti vilkuti, hyppivä heinäsirkka (vi studsar framåt utan boll som hoppande gräshoppor), Keisari Franz (kejsare Franz) och Albatrossin liito (Albatrossens glidning)
- ”Vid visselsignal joggar alla lugnt iväg. När jag ropar namnet på segergesten, ökar du på farten så mycket du kan och gör därefter segergesten. Kom ihåg att försöka få upp en riktigt hård fart innan du gör segergesten – precis som om du hade gjort ditt livs mål och du firar det tillsammans med en stor publik. Stanna när du kommer över till andra sidan av området.”



Vilka är dina styrkor?

11

Vi pratar med barnen om deras egna styrkor. Målsättningen är att alla efter lektionen kan nämna åtminstone en egen styrka.

Vi sitter i ring och diskuterar tillsammans med barnen om Sini Valas första gyllene guldfiskregel.

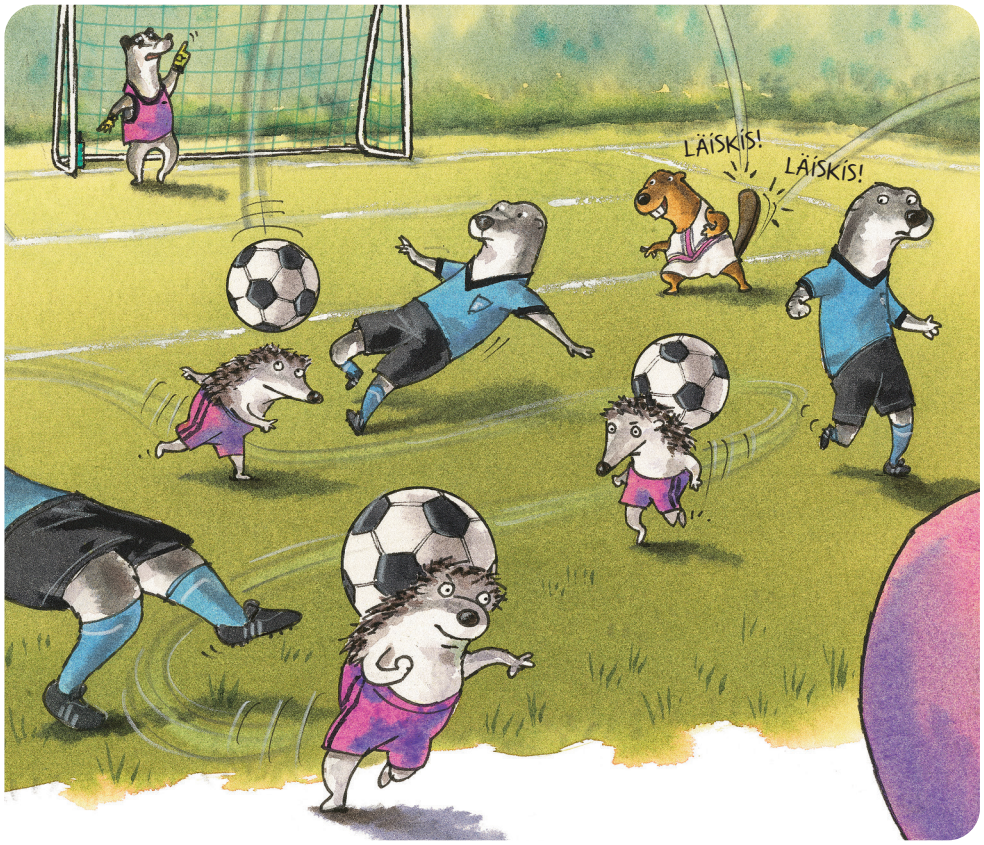
Ledaren

- ber att barnen samlas i en ring
- Kommer ni ihåg när Sini Valas uppmanade alla spelare att vända sin egen svaghet till styrka?"
  - "Kommer ni ihåg vad Piikikäs var bra på?" (kvick dribblare)
  - "Och Mäyrä?" (skickliga händer -> målvakt)
  - "Vem minns vad Sini Valas trodde att Mikko Murina skulle lyckas med?" (göra mål)
- "Nu kan ni alla fundera vad ni själva är bra på och berätta det för oss andra. Vad kunde vara just din styrka i fotboll eller gymnastik?"

Obs! Ibland behöver barnen stöd från vuxna för att hitta sina styrkor. Det är bra om ledaren under lektionen funderar ut åtminstone en sak att berömma för i detta skede till varje deltagare.

T.ex.

- när Maija har berättat om sin egen styrka: "Fint vald styrka Maija. Jag tycker att din styrka också kunde vara löpning. Med hjälp av träning kan du bli riktigt kvick – precis som Piikikäs".
- när Tapani har berättat om sin egen styrka: "Bra Tapani, det är en strålande styrka. Du är också riktigt ivrig på att tricksa med bollen så dina färdigheter utvecklas säkert snabbt. Det viktigaste är att man orkar upprepa tricken tillräckligt mycket."



Mål!

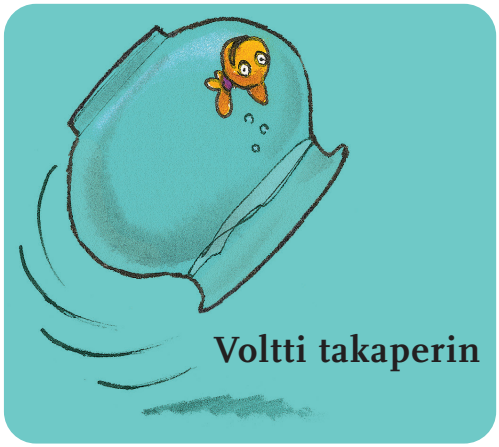
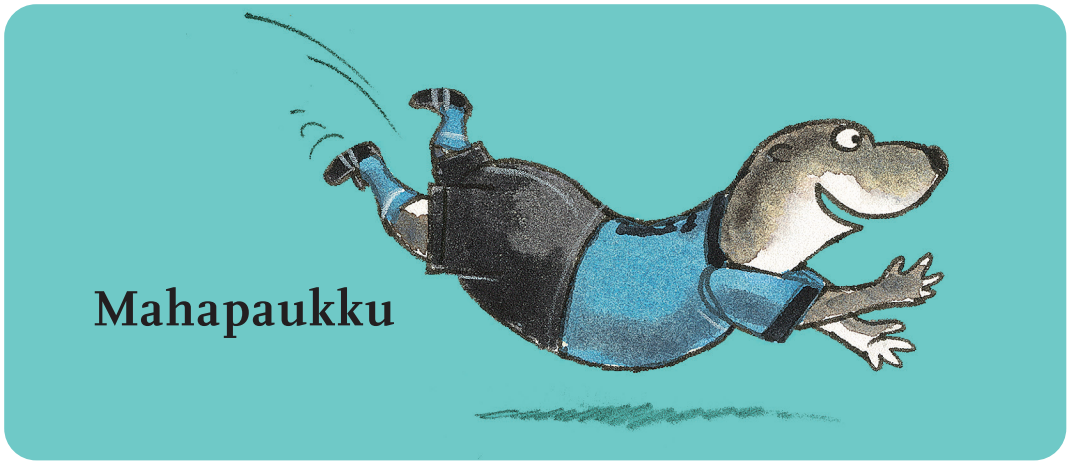
12

Vi avslutar lektionen med en lyckad prestation.

Om det i utrymmet inte finns något riktigt mål kan man komma överens om var det finns ett fantasimål. Ledaren kan också välja om man gör mål med riktig boll eller fantasiboll. Obs! Med fantasiboll lyckas man garanterat.

Barnen står antingen vid sidan av området eller i ring. Ledaren skickar iväg ett barn i taget för att göra mål och hejar på dem tillsammans med de andra barnen. Målsättningen är att höja stämningen till taket!

Ledaren

- ber barnen att stå i ring eller vid sidan av området
- ”Vi avslutar lektionen så att var och en turvis går och gör sitt livs mål. Genast efter målet måste man göra en segergest. Som segergest kan du välja någon av dem som vi redan testat på idag eller så hittar du på en egen. Alla andra hurrar och klappar.”
- ”Den första som går och gör mål är Maija. Och vi andra börjar genast att heja på... Lycka till Maija! JEEE!!!”

Till slut bildar man en ring och avslutar träningen med ett gemensamt hejarop, barnen kan bestämma vad som ropas. Du kan också välja ett tema från boken, vi ropar som ”Mikko Murina” eller ”Matti Majava” ”Ett sjyst spel spelade vi, läste och rörde på oss gjorde vi”