



# LORU, LOIKKA JA LUKUMÄÄRÄ -runopolku

*Mennään metsään! Tehdään jo matkasta mukava leikki. Lorutellaan, loikitaan ja lasketaan yhdessä ja hupsista vaan, ollaankin jo perillä.*

Vakakopan runopolku on seitsemän rastin lorupolku, jossa numerot vilisevät ja laskemista sekä numeromerkkejä tehdään tutuksi toiminnallisesti. Voit käyttää loruja siirtymänä, irrallisena rastipolkuna tai liittää lorut osaksi laajempaa matikkakokonaisuutta tai metsämatikkapajaa. Lorupolku sisältää 7 runollista tehtävää ja kattaa lukualueen 1-6 ja bonuksena nollan eli maalin.

## Ohjeita rasteille:

*Rasti nro 5:* Liitä mukaan qr-linkki rauhalliseen lyhyeen musiikkiin, joka on mieluusti ryhmälle entuudestaan tuttu rauhoittumislaulu; esimerkiksi hyvin hiljaa, minä näin kun kettu tai höllää pöllö höllää. Musiikin kuuntelun jälkeen keskustelkaa mitä hyvää näit ympärilläsi, mitä kaunista näit, kiinnittyikö huomiosi johonkin, oliko helppoa vai vaikeaa keskittyä katselemaan ympärilleen, maltoitko pysähtyä katsomaan jotain tiettyä kohtaa tai asiaa?

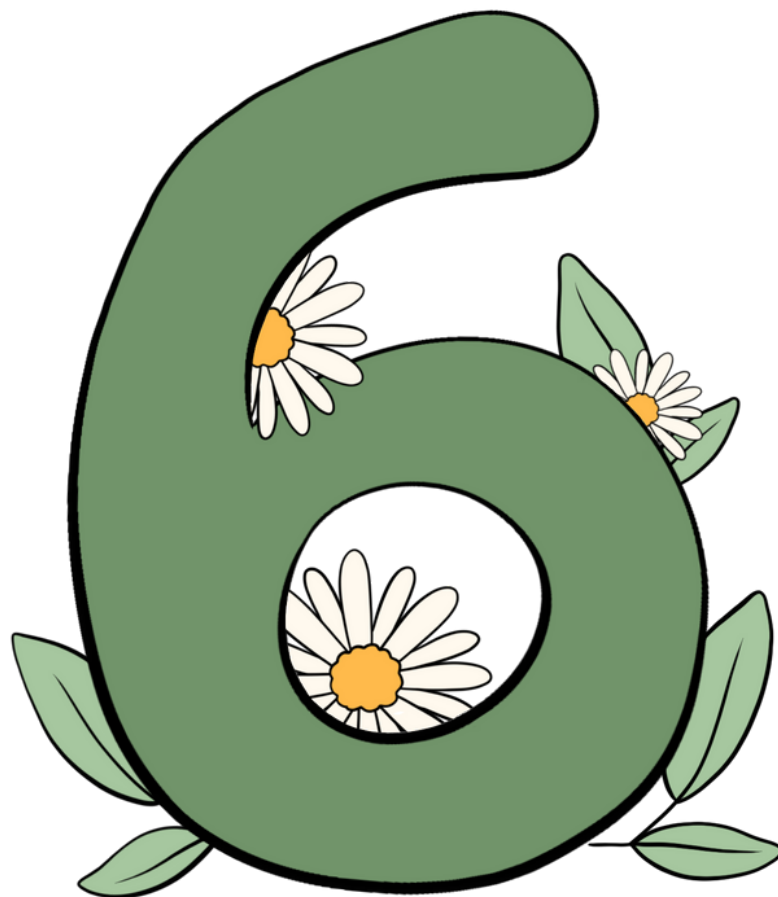
*Rasti nro 4:* Leikkipysäkki. Valitse pisteelle toinen leikeistä; joko maa on laavaa tai (erityisesti jos tilaa on vähän ja ryhmä on hyvä pitää lähellä) kapteeni káskee -leikki. Jos intoa ja virtaa ryhmässä riittää, leikkikää molemmat leikit. Seuraavalle pisteelle voi siirtyä vaikka Paljonko kello on, Herra Susi -leikkiä leikkimällä.

*Rasti nro 3:* Ota mukaan pala yksiväristä kangasta tms, minkä päällä löydetyt asiat voidaan lajitella ja laskea. Voitte myös lajittelun ja laskemisen jälkeen tehdä poimituista asioista yhdessä maataidetta, esimerkiksi numeroita tai suuren yhteisen sydämen jätettäväksi muidenkin polulla kulkijoiden iloksi ja ihmeteltäväksi. Rastilta eteenpäin lähtiessä laskekaa kuinkahan monta rastia mahtaa olla vielä edesspäin, kun nyt on käyty jo rasteilla 6, 5, 4 ja 3.

*Rasti nro 2:* Pohtikaa tai saduttakaa, missä kaikkialla pupuystävykset ovat tänään kulkeneet ja mitä he ovat siellä nähneet ja kokeneet?

*Rasti nro 0 eli maali:* Liitä mukaan qr-koodi ryhmäsi vauhdikkaaseen lempparilauluun tai kahteen; mieluusti sellaiseen mihin voi yhdistää liikettä mukaan tai jonka sanat osaatte ja voitte laulaa luikauttaa oikein kuuluvalla äänellä (*Ehdotuksena Jumppalaulu, Siinan taikaradion viisi sammakkoa tai pomppufiilis*).





Nyt sitä mennään – kaikki tasajalkaa  
tästä se yhteinen runoretki alkaa.

Hetken kovasti tömisee maa,  
yhdessä kaikki on hauskempaa.  
Tömistä samalla kun lasket kuuteen,  
Yhdessä loikataan loruun uuteen.

1-2-3-4-5-KUUSI !!

Hei! tee se vielä uudestaan –  
saatteko allanne tärähtämään maan.



No mutta! Kukas se tänne noin nopeasti kiisi ?  
Runorastin numero on nyt siis ..... viisi.  
Jos sulla on joskus kiire,  
tai harmitus tai menossa joku suuri kriisi,  
silloin tarvitaan rauhoittumista ja siihen sopiva biisi.  
Tehtäväsi tällä rastilla on ihan iisi,  
uppoudu hetkeksi ajatuksiisi.  
Sulje suusi ja hengitä syvään  
– keskity ympärillä olevaan hyvään.



### Maa on laavaa -leikki

On mukavaa kun saa leikkiä  
kaverin kanssa hetki yhdessä.  
Kuvitellaan, että varpaita polttaa ja  
laavaa on allamme oleva maa.  
Siispä jalat nyt alle ottaa saa.  
Kiipeä, kävele tai juokse,  
ja pelastaudu nopeasti kiven  
tai kannon luokse.

### Kapteeni käskee -leikki

Kapteeni käskee pomppikaa  
Perämies sanoo, LOPETA  
Turha on perämiehen komentaa  
Ei me totella kuin kapua.  
Kapteeni sanoo, LOPETA

Kapteeni käskee kädet ylös nostakaa  
ja kurkotelkaa kohti taivasta  
Perämies käskee lopettaa  
ja kädet alas laskea  
Mut ei me totella kuin kapua

Kapteeni käskee kädet alas laskekaa  
Ja nostakaa neljä kertaa polvea  
Perämies sanoo; kolmen jälkeen  
lopettakaa  
Mut ei me totella kuin kapua  
Ja neljään osataan laskea.

Kapteeni käskee jalkaa vaihtakaa  
ja nostakaa saman verran toista polvea  
Perämies sanoo jatkakaa,  
riittäähän näitä lukuja  
Kapteeni käskee neljän jälkeen lopeta.

Kapteeni sanoo, kuunnelkaa;  
ja yhdellä jalalla seisokaa.  
Perämies käskee; loikkikaa  
Mutta ei me totella kuin kapua.  
Nyt kapteeni sanoo; LOPETA



Mahtaako missään näkyä kahta kaunista käpyä?  
Tai sitten kolmea kiveä, ala ympäriltäsi etsiä.  
Voit myös erilailla toimia ja neljä neulasta poimia.  
Tai viisi varissutta lehteä, samaa tai eri väriä.  
Jos etsiminen houkuttaa, poimi kuusi mitä vaan,  
samanlaista asiaa.

Lopuksi kaikki löytönne tänne tuokaa  
ja kaikille omat kasat luokaa.  
Minkä määrä pienimmäksi jää?  
Laskemalla asia selviää.



Kaksi pientä pupua,  
katsoo tähtitaivasta.

Samaan tahtiin hännät huiskaa,  
toinen toisen korvaan kuiskaa;  
”Kuljettu on päivä kaksistaan,  
kiitos kun kanssas olla saan.

Kun on kulkijoita kaksi,  
tulee pitkäkin matka hauskemmaksiksi.”

Mitä kaikkea ovatkaan puput tänään nähneet,  
yhdessä kokeneet ja tehneet?

Mikä on sun ehdotus,  
tieto taikka arvaus ?



On olemassa juttu yksi,  
mikä on sulle hyödyksi.  
Se on nimittäin taukojumppa,  
(ei, kuulit väärin,  
nyt ei ollut kyseessä humppa.)

Alkuun seiso suorana näin  
sitten pyörittele käsiä taaksepäin...

Nyt käännä kädet pyörimään toisin päin  
ja jatka vielä hetki näin.

Nosta sitten polvia oikein korkealle  
ja venytä käsiä taivahalle.

Yksi polvi ja yksi käsi kerrallaan,  
tai jotenkin muuten, anna mennä vaan.

Ainakin kerran korkealle ilmaan loikkaa,  
sitten kumarru ja muurahaista moikkaa.  
Toista tämä pari kertaa,  
ja jos on vielä paljon virtaa (ja kuiva maa),  
voit ehkä kerran tai kaksi myös punnertaa.



Vihdoinkin perillä – tässä on maali

Ja maalissa odottaa tiukka vaali:

Tämä on juttu ihan tosi,  
sun pitää arvata listasta palkintosi.

Onko se kukkakaali?

Entäs hapankaali? kiinankaali? lehtikaali?

Maukas ja maistuva emmentaali?

Miltä kuulostaisi tehtaissa kiehunut kemikaali?

ehkä sittenkin navettaan kuuluva rehupaali?

Onhan tässä vaihtoehtoja aikamoinen arsenaali,  
mutta oikea vastaus on tietysti ....

**MUSIKAALI.**