

# Jäätyneet hernepussit

Säännöt: Jokaiselle osallistujalle jaetaan hernepussi, joka asetetaan pään päälle. Ohjaaja määrää liikkumistavan, esimerkiksi kävely, juoksu tai hyppiminen. Jos hernepussi tippuu maahan, osallistuja jähmettyy paikoilleen. Toinen osallistuja voi sulattaa jähmettyneen asettamalla hernepussin takaisin jähmettyneen pään päälle. Jos sulattajan hernepussi tippuu pään päältä, myös hän jähmettyy.

## IISI

Liikuntasalissa voidaan kulkea viivoja pitkin.

## SEMI

Osallistujat liikkuvat pareittain, jolloin hernepussin tippuessa vain toiselta, molemmat jähmettyvät. Myös sulattaminen on tehtävä yhdessä.

## EKSTRIIMI

Lisätään mukaan hippa, joka vaihtuu hipan saadessa kiinni. Hippa ei voi ottaa jähmettyneitä kiinni.

Soveltaminen pyörätuolin käyttäjälle: Liikkumistapaa voidaan muuttaa esimerkiksi kelaamalla takaperin tai yhdellä kädellä.