



Liikeketju ja Ilmepeili - harjoitukset

Lähde: Nuorten akatemia. (ei pvm.) Mahiksen harjoituspankki nuorten ryhmätoimintaan. Harjoituspankki Mahis. Viitattu 6.2.2026.

<https://nuortenakatemia.fi/materiaalit/mahiksen-harjoituspankki-nuorten-ryhmatoimintaan/>

Liikeketju

Ryhmäkoko: ei rajoituksia

Kesto: 10–15 min



Toiminta

1. Ryhmä menee piiriin.
2. Ensimmäinen tekee pientä liikettä, jonka toinen toistaa hiukan liioitellen.
3. Piirin lopussa liike on valtava.
4. Liioittelun tulee tapahtua vähän kerrallaan, ei suoraan pienestä suureen.
5. Kun liike on valtava, seuraava vaihtaa uuteen pieneen liikkeeseen.

Voidaan myös käyttää ääntä.

Reflektoivia kysymyksiä

- Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta?
- Miten yhteistyö toimi?
- Onko ryhmän toiminnassa ollut samanlaista "ketjureaktiota"?
- Miten tämä voisi symboloida jotakin tosielämän tilannetta (esim. suuret asiat kasvavat pienistä, pieni idea voi tuottaa valtavan lopputuloksen)?



Liikeketju ja Ilmepeili - harjoitukset

Lähde: Nuorten akatemia. (ei pvm.) Mahiksen harjoituspankki nuorten ryhmätoimintaan. Harjoituspankki Mahis. Viitattu 6.2.2026.

<https://nuortenakatemia.fi/materiaalit/mahiksen-harjoituspankki-nuorten-ryhmatoimintaan/>

Ilmepeili

Ryhmäkoko: ei rajoituksia, parillinen määrä

Kesto: 10 min



Toiminta

1. Osallistujat muodostavat pareja.
2. Parin kanssa asetutaan vastakkain ja katsotaan toista silmiin.
3. Harjoitus tehdään hiljaisuudessa.
4. Kumpikin parista peilaa yhtä aikaa edessä olevan kasvojen ilmeitä ja liikkeitä toistaen liioitellen pienetkin silmänräpäykset ja suupielen nykäykset.
5. Kasvoja ei aluksi väännellä tarkoituksella, vaan koitetaan poimia ilmeestä pieniä ja huomaamattomia liikkeitä ja mukailla niitä.
6. Pikkuhiljaa ilmeet ja eleet kasvavat, kun peilaamista jatketaan, ja lopulta molemmat ilmeilevät samaan tahtiin.
7. Halutessa harjoitusta voi jatkaa myös liikkumiseen asti.

Ohjaaja muistuttaa, että kumpikaan ei johda ilmettä/liikettä tarkoituksella, vaan molemmat haluavat nimenomaan peilata pariaan.