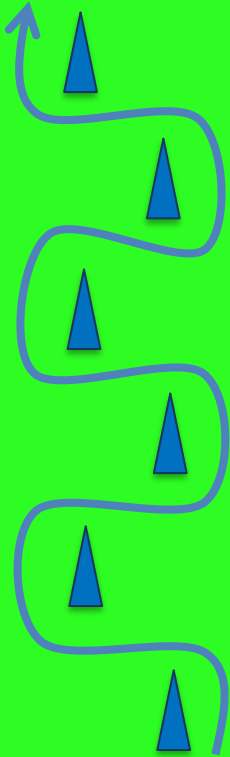


1. PUJOTTELU & HYPPIMINEN

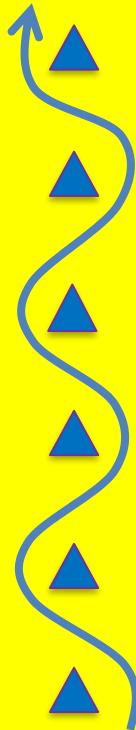
VIHREÄ

➤ 6 ISOA TÖTSÄÄ



KELTAINEN

➤ 6 - 8 TÖTSÄÄ



PUNAINEN

➤ 6 PIENTÄ JUOKSUAITAA

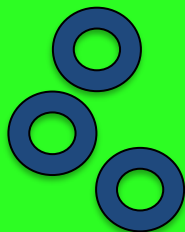


2. HEITTÄMINEN

VIHREÄ

- 1 JUMPPAMATTO
- 3-4 KORIA/ÄMPÄRIÄ
- 4-5 HERNEPUSSIA

1. Jumppamatto on heitto- /lähtöalue. Lähinnä oleva kori on noin 1 metrin päässä heittoalueesta.
2. Hernepusseja heitetään tai tiputetaan eri etäisyyksillä oleviin koreihin.



KELTAINEN

- 1 JUMPPAMATTO
- 3-4 KORIA/ÄMPÄRIÄ
- 4-5 HERNEPUSSIA

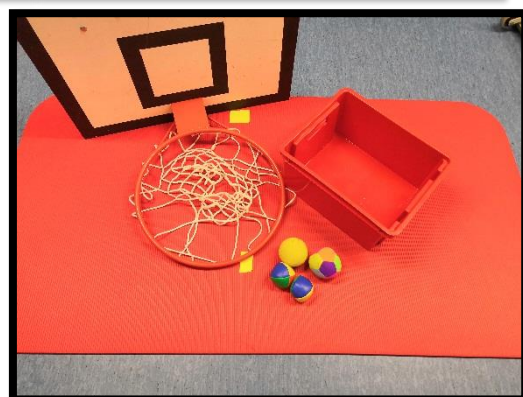
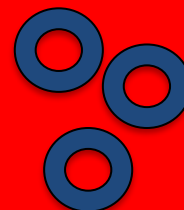
1. Jumppamatto on heittoalue.
2. Koreja voi sijoittaa hieman kauemmaksi kuin vihreässä.
3. Hernepusseja heitetään eri etäisyyksillä oleviin koreihin.



PUNAINEN

- 1 JUMPPAMATTO
- 3 KORIA/ÄMPÄRIÄ
- 1 KORIPALLOKORI (puolapuihin kiinnitettävä)
- 4-5 PALLOA (yhdeällä kädellä heitettäviä)

1. Jumppamatto on heittoalue.
2. Pallot heitetään eri etäisyyksillä oleviin koreihin.



3. KIERIMINEN

VIHREÄ

- 1 PITKÄ VOIMISTELUMATTO
- 1 ALAMÄKIPALIKKA TAI 1 PONNAHDUSLAUTA

1. Ponnahduslauta tulee sijoittaa voimistelumatton alle tai laudan päälle tulee laittaa pehmentävä patja.

2. Oppilas kierii tukkina alamäkeen.

- TUKKI:
 - vartalo tiukkana
 - kädet korvien vieressä suorina, vartalon jatkona
- Pyörätuolilla liikkuvat oppilaat voivat kelata matton päällä.

KELTAINEN

- 1 PITKÄ VOIMISTELUMATTO
- 1 ALAMÄKIPALIKKA TAI 1 PONNAHDUSLAUTA

1. Ponnahduslauta tulee sijoittaa voimistelumatton alle tai laudan päälle tulee laittaa pehmentävä patja.

2. Oppilas kierii tukkina alamäkeen tai tasaisella alustalla.

PUNAINEN

- 1 PITKÄ VOIMISTELUMATTO
- 1 ALAMÄKIPALIKKA TAI 1 PONNAHDUSLAUTA

1. Ponnahduslauta tulee sijoittaa voimistelumatton alle tai laudan päälle tulee laittaa pehmentävä patja.

2. Oppilas kierii tukkina tai kuperkeikalla alamäkeen tai tasaisella alustalla.

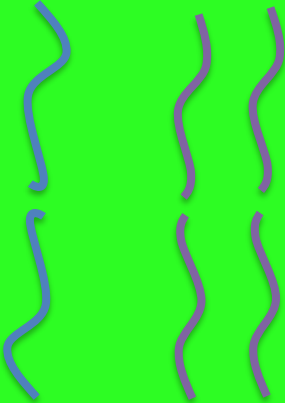


4. TASAPAINO

VIHREÄ

➤ 3-6 HYPPYNARUA

1. Hyppynarut voi asettaa lattialle suorina tai mutkitellen.
 2. Hyppynarujen päällä kävellään tai kelataan pyörätuolilla.
- Kelata voi niin, että naru jää pyörien väliin tai naruista voi muodostaa kujan, jonka sisällä kelaajan tulee pysyä.



KELTAINEN

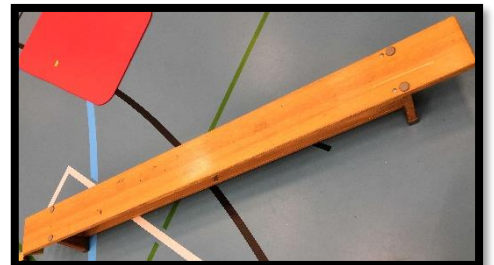
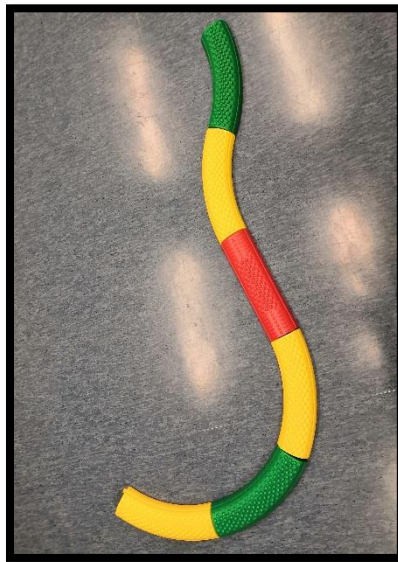
➤ 4-6 AISTIPALIKKAA



PUNAINEN

➤ 2 VOIMISTELU-PENKKIÄ

1. Toinen penkeistä voidaan kääntää ylösalaisin, jolloin kapeampi lankku on ylöspäin.



5. POTKAISEMINEN & VIERITTÄMINEN

VIHREÄ

- 1 JUMPPAMATTO
- 2-3 ERIKOKOISTA MAALIA (pikkumaalit, salibandymaalit)
- 1-3 ISOA (koripallon kokoista) PEHMOPALLOA

1. Jumppamatto on potkaisu-/vieritysalustana.
 2. Pallot potkaistaan tai vieritetään maaleihin.
- Vieritykseen voidaan käyttää apuna kourua.

KELTAINEN

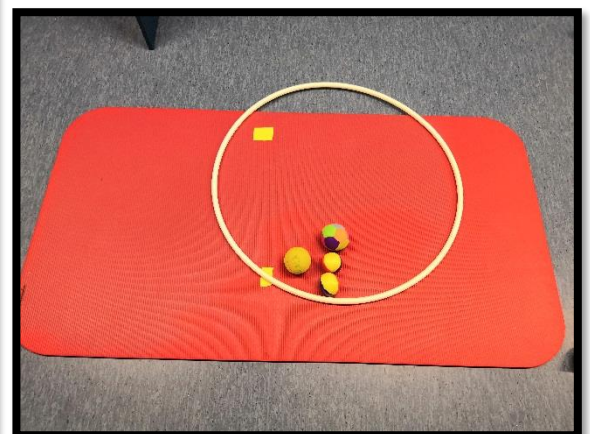
- 1 JUMPPAMATTO
- 2-3 ERIKOKOISTA MAALIA (pikkumaalit, salibandymaalit)
- 1-3 (käsipallon kokoista) PEHMOPALLOA

1. Jumppamatto on potkaisualustana.
2. Pallot potkaistaan maaleihin.


PUNAINEN

- 1 JUMPPAMATTO
- 3 VOIMISTELUVANNETTA
- 5 PIENTÄ (tennispallon kokoista) PALLOA

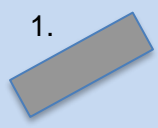
1. Jumppamatto on vieritysalustana.
 2. Pallot vieritetään niin, että ne pysyisivät vanteiden sisällä.
- Voi laskea pisteitä: kauimmasta vanteesta saa 3 pistettä, keskimmäisestä 2 ja lähimmästä 1 pisteen.



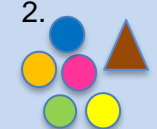
Hajuaisti
1., 2. & 3.



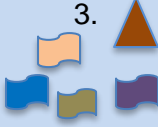
Tuntoaisti
1.




2.



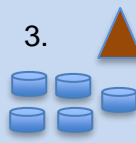
3.



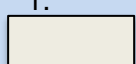
Tuntoaisti : Aarteenetsintä
1. & 2.




3.




Kinesteettinen aisti
1.




2. & 3.




Tuntoaisti : Rentoutuminen
1.



2.

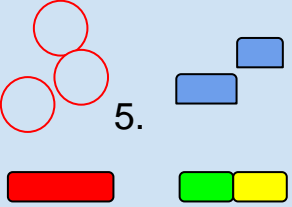


3.

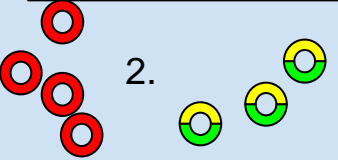


Motoriikkarata

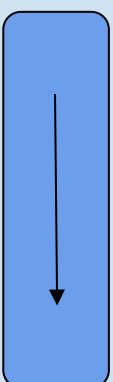
5.



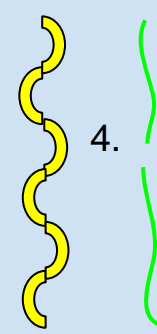
2.



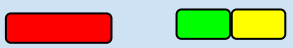

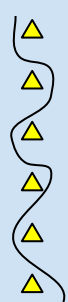

3.



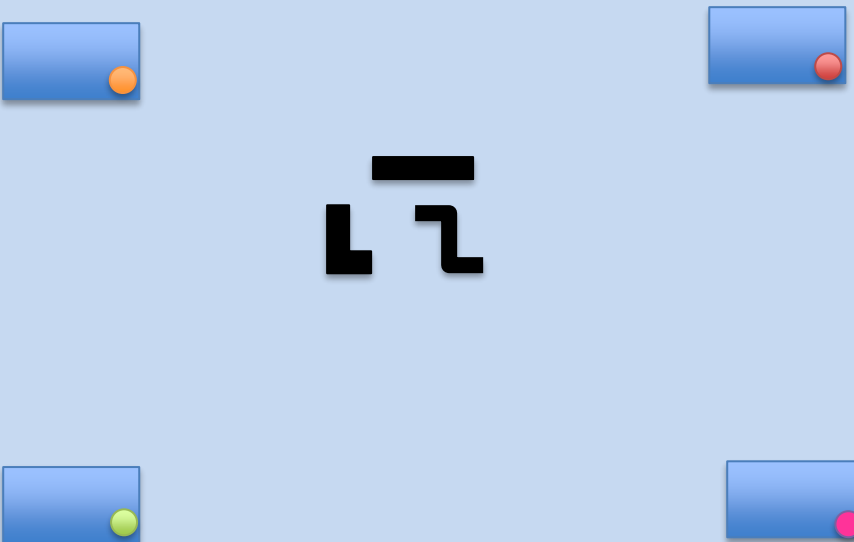

4.



1.

Liikuntalautapeli : Avaruus

Yhteistoiminta : Leikkivarjo

