

Tasapainotaidot jaksosuunnitelman kuvat

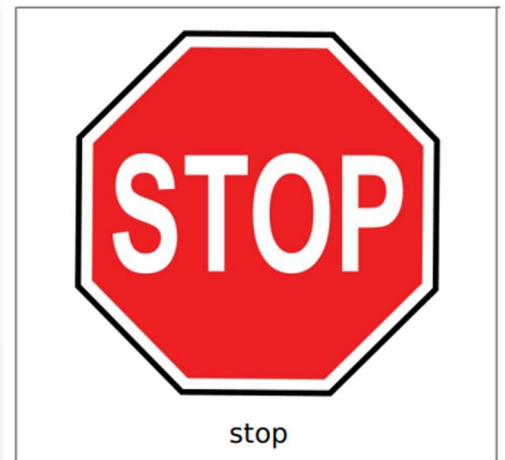
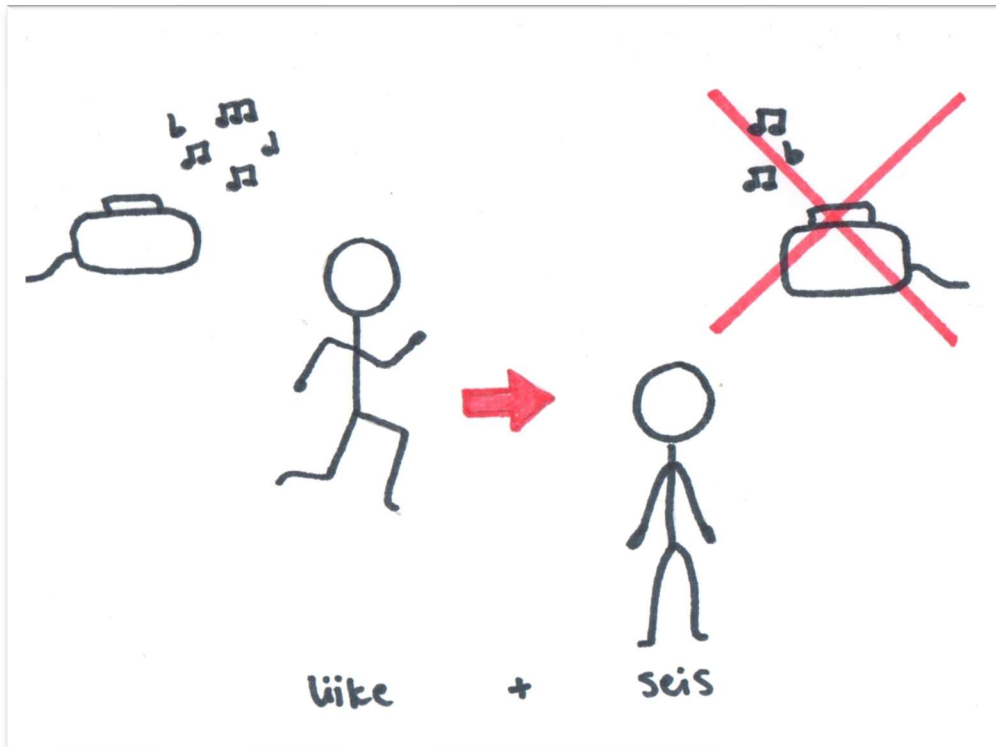
Anni Kirmanen & Vilma Vanhanen

Varhaisvuosien soveltava liikunta

ELIP1006

## Ensimmäinen kerta:

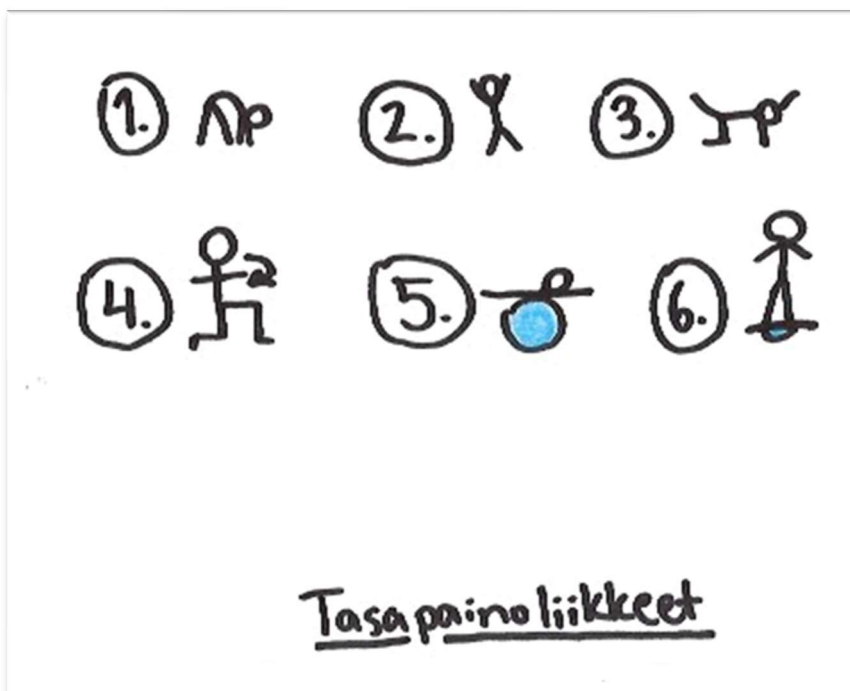
### 1. Lämmittelyleikki: liike + seis

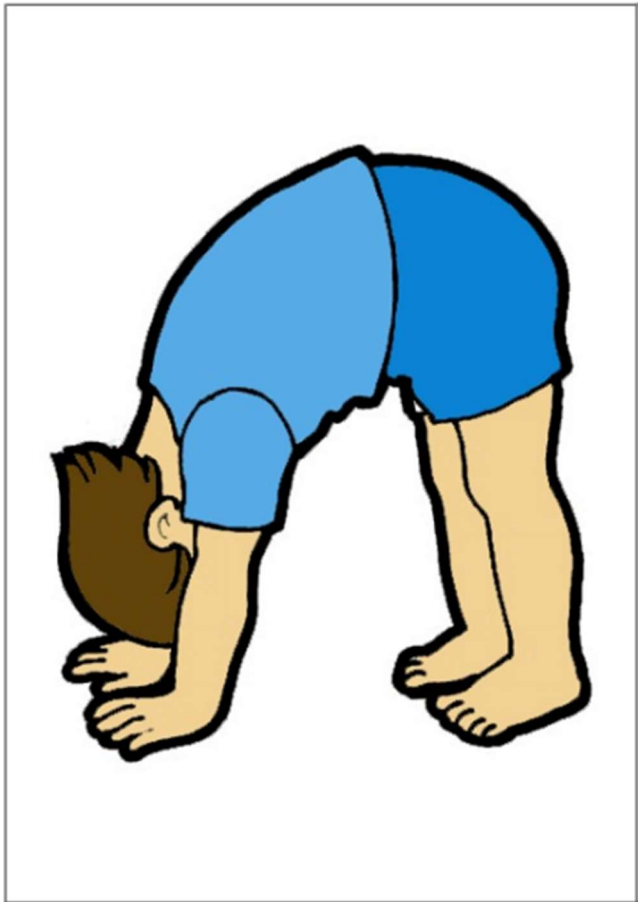


Kuva: Papunet

### 2. Tasapainoliikkeet

Leikkikortti, tasapainoliikkeiden kortit

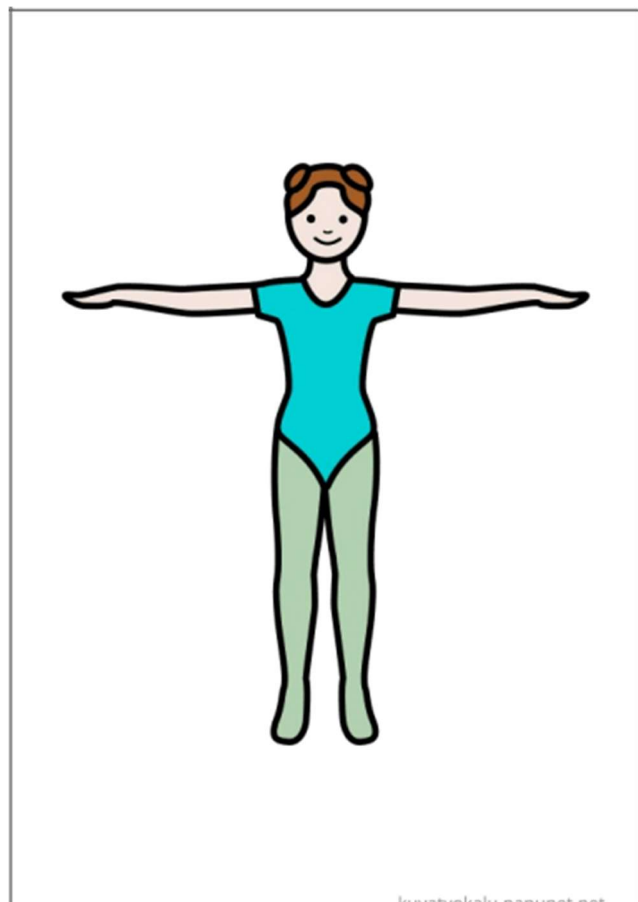




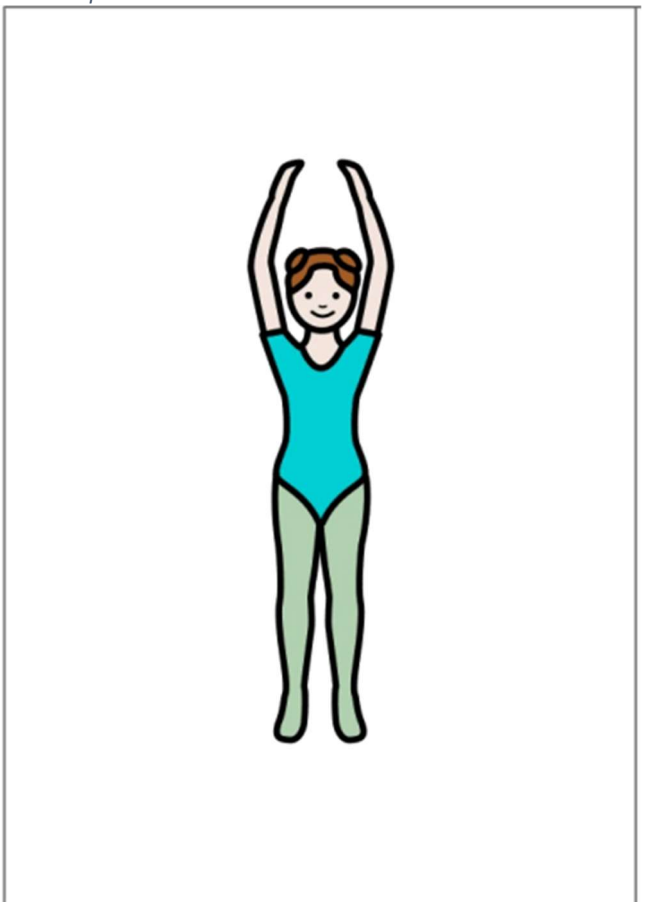
Kuva: Papunet



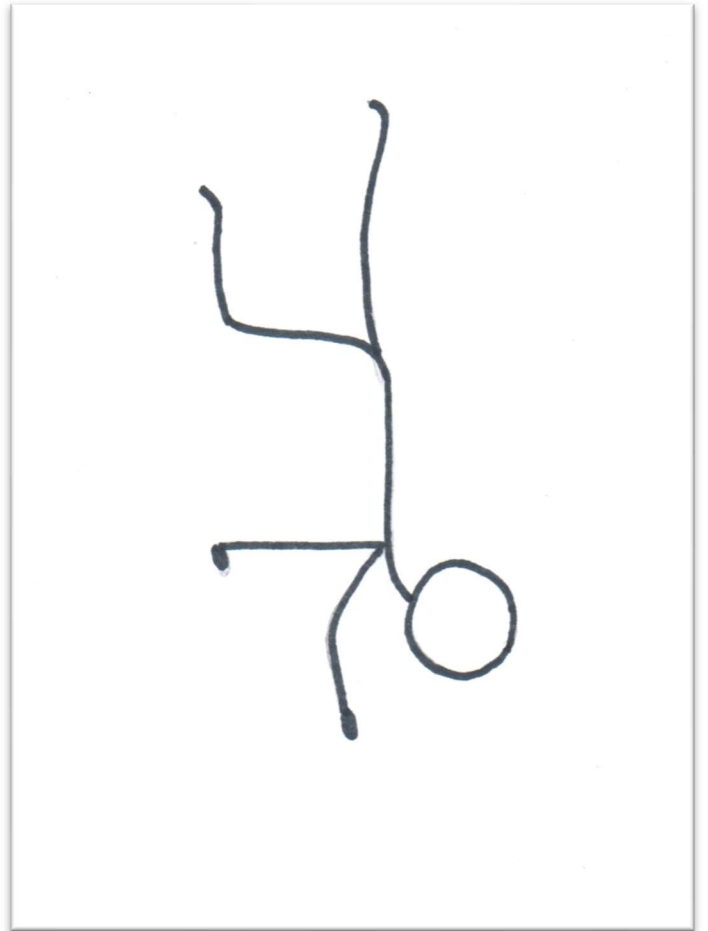
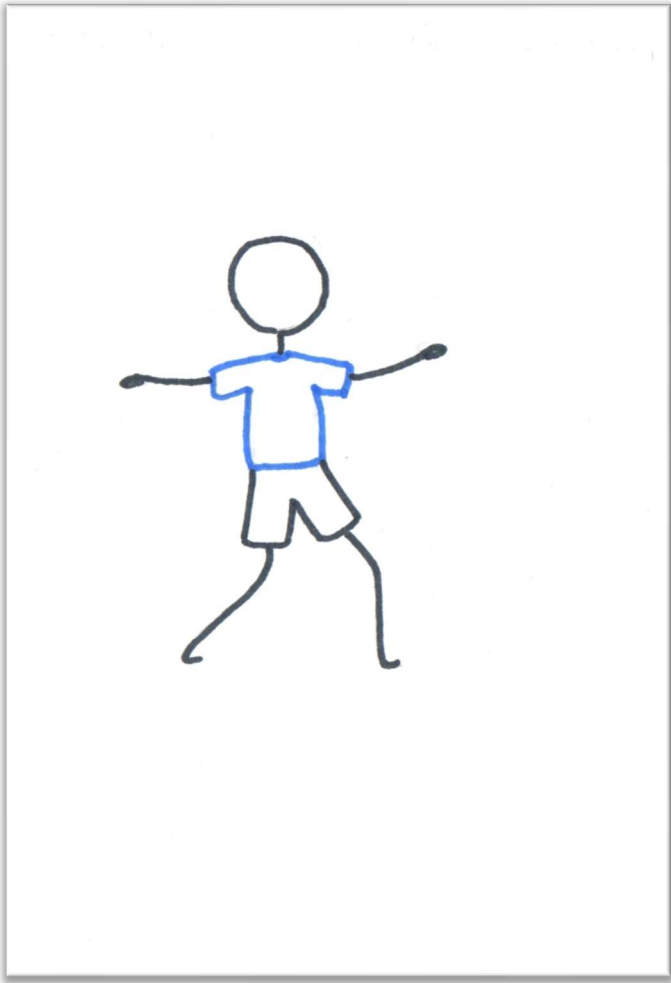
Kuva: Papunet



Kuva: Papunet



Kuva: Papunet



Kuva: Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi.

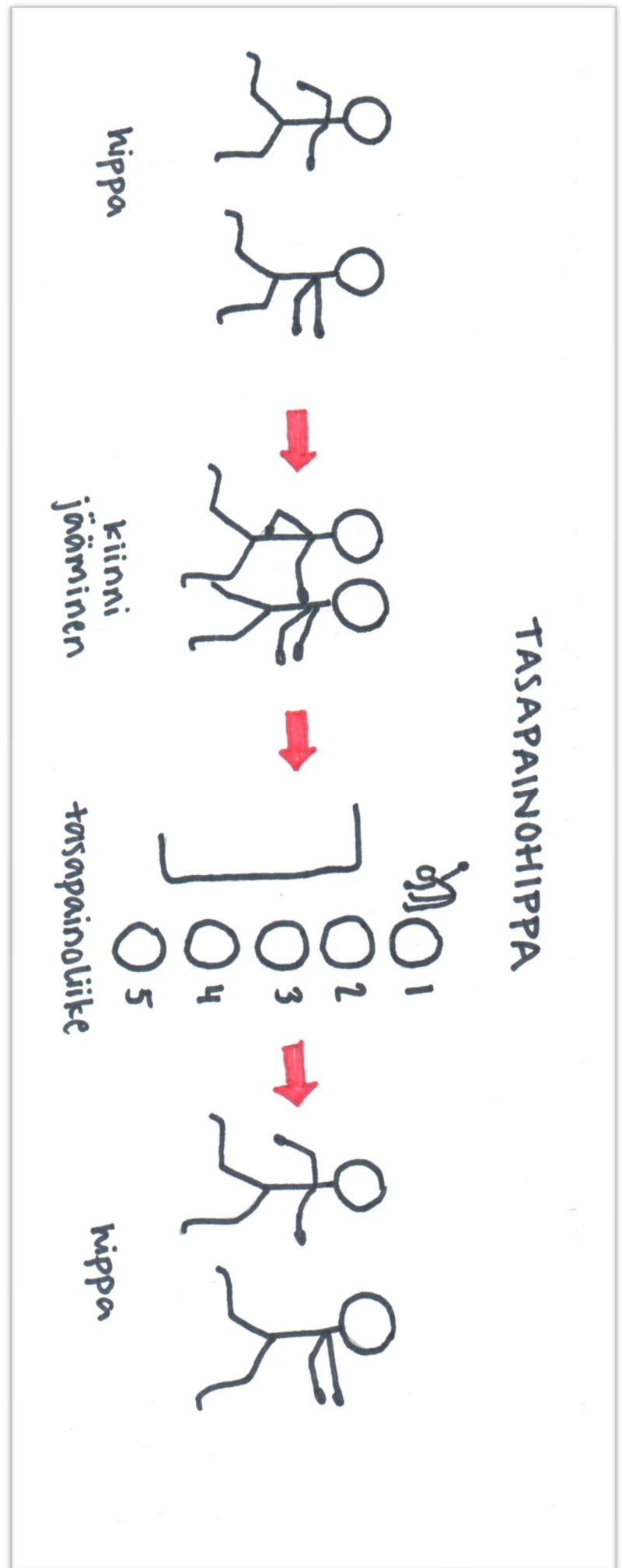
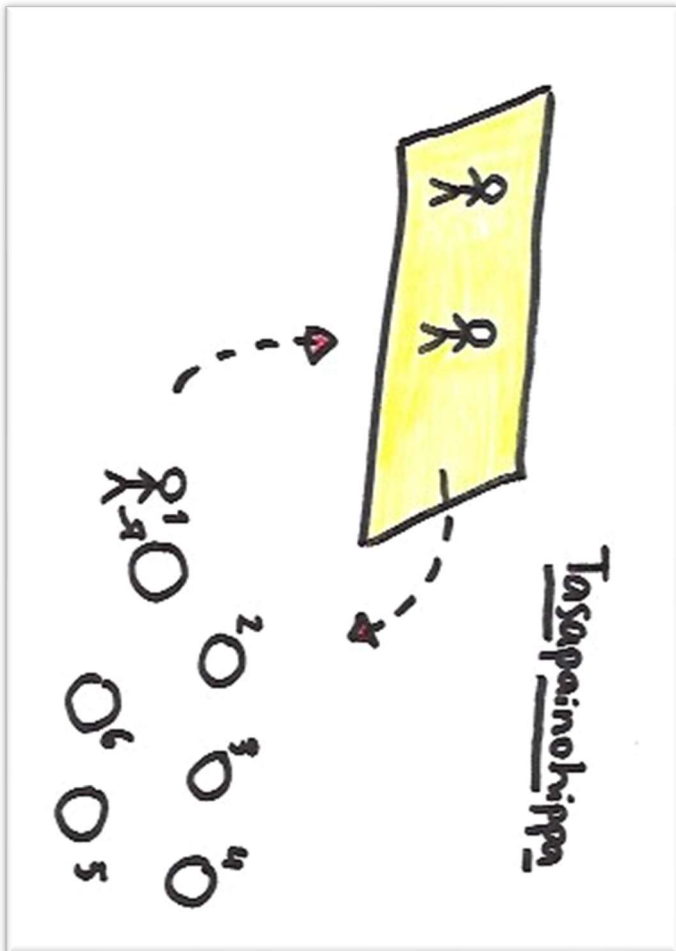


Kuva: Papunet

### 3. Tasapainohippa

Leikkikortti, vaiheittainen ohjeistus, numerokortit vanteisiin

+ edelliset tasapainokortit



1



2



3



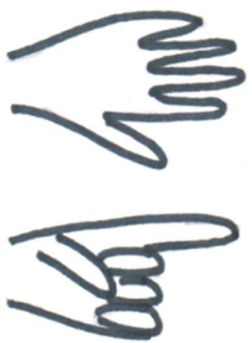
4



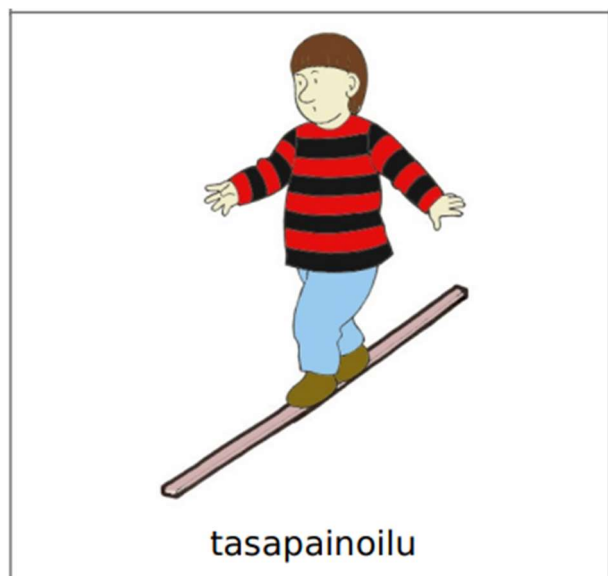
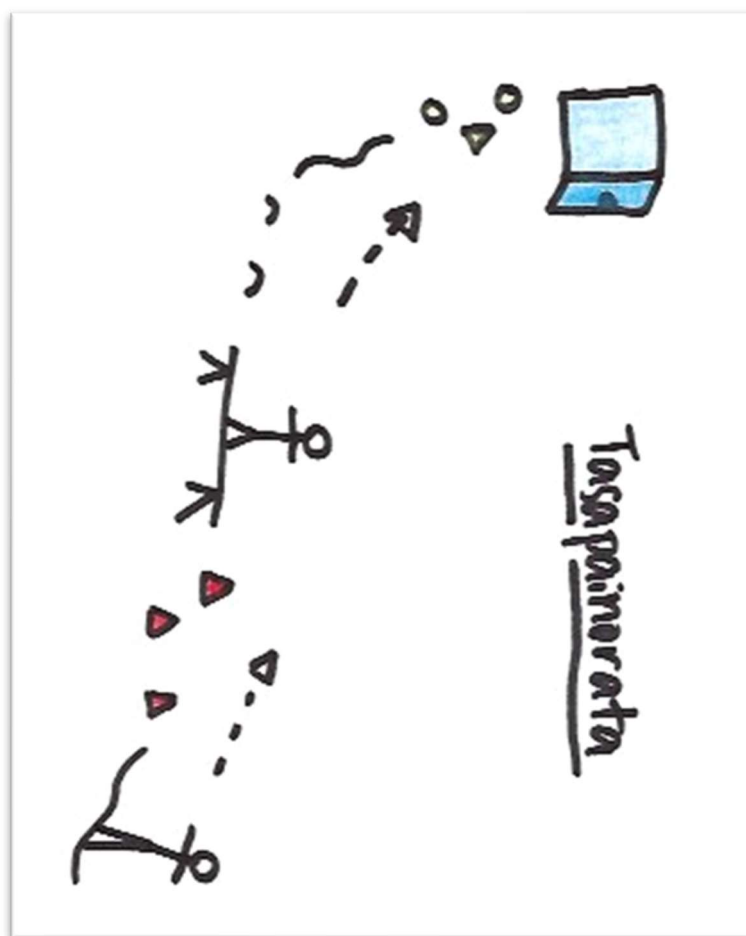
5



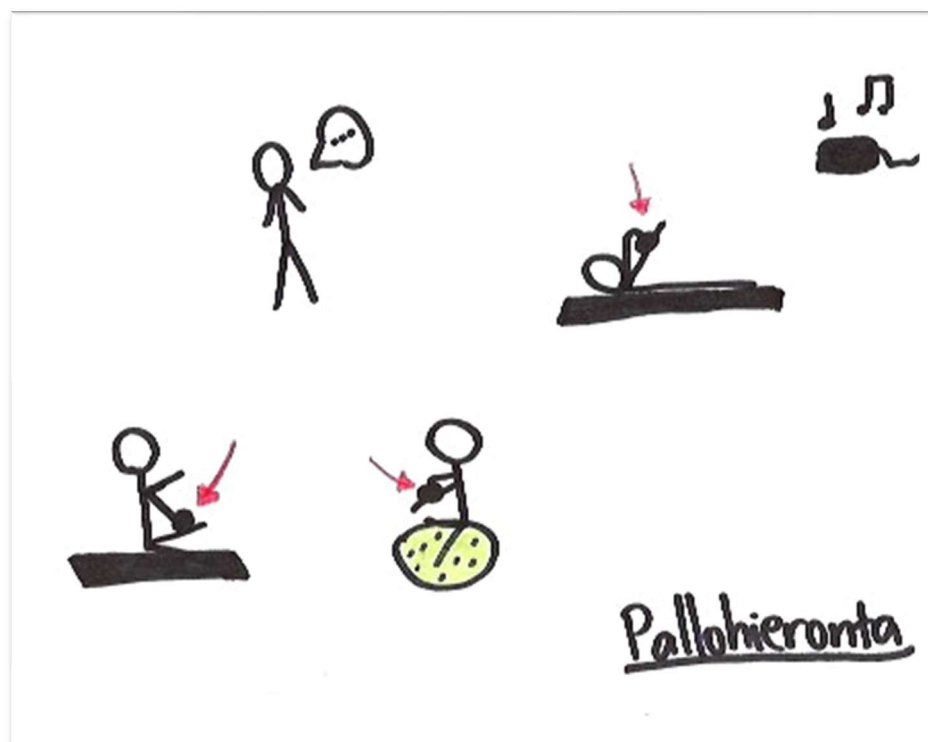
6



#### 4. Tasapainorata



#### 5. Pallohieronta

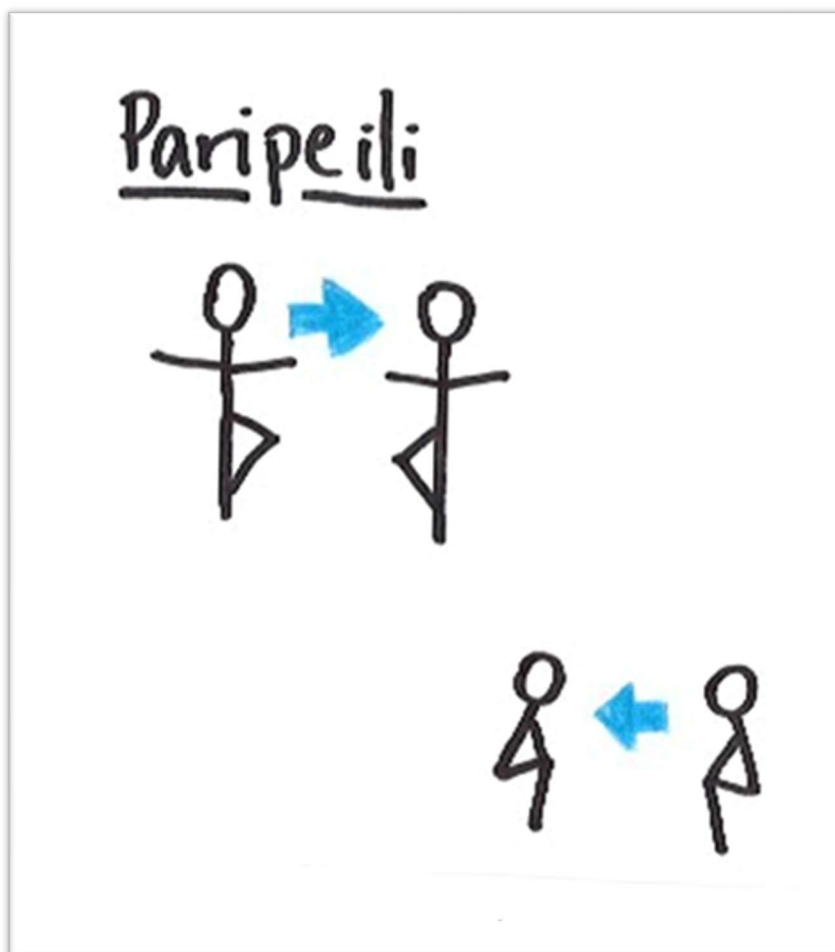


## Toinen kerta:

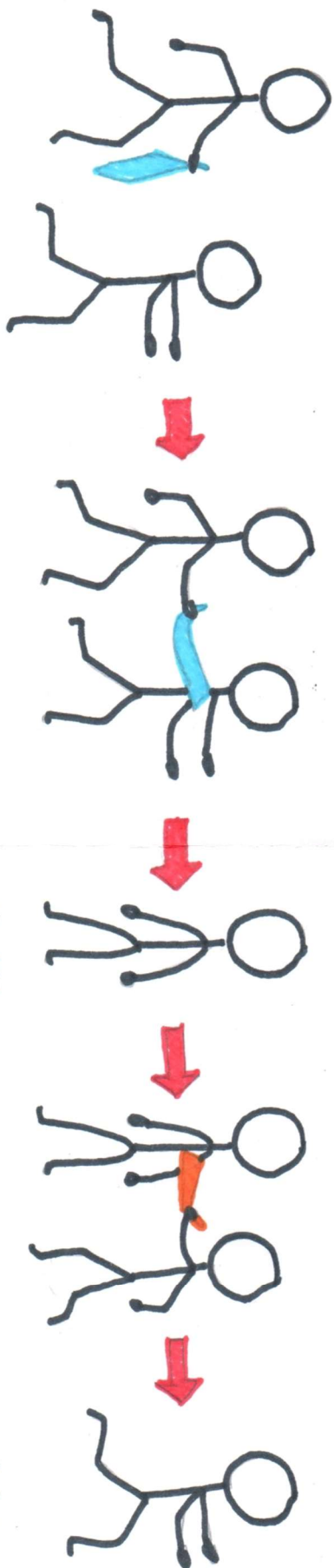
1. Formulakiset (+liikkumistavan valintataulu tiedoston lopussa)



2. Paripeili



# PAKKANEN JA AURINKO -HIPPA



hippa  
pakkanen kiinnittäjänä

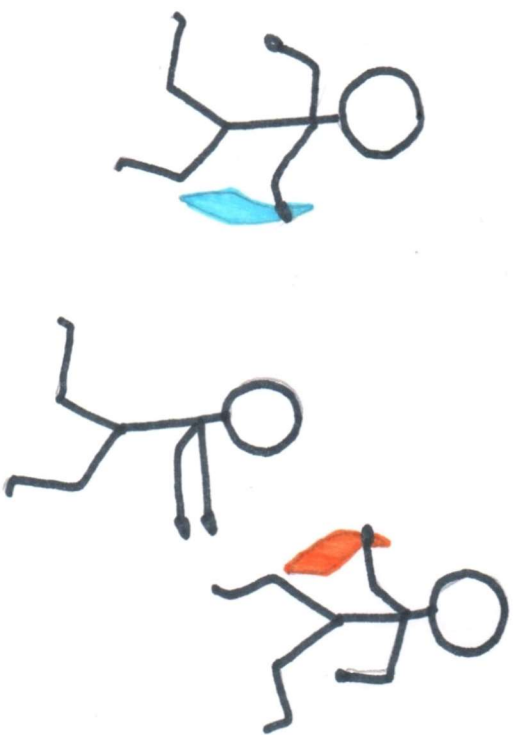
kiinni  
jäätminen

paikalle  
jäätyminen

aurinko  
sulattaa

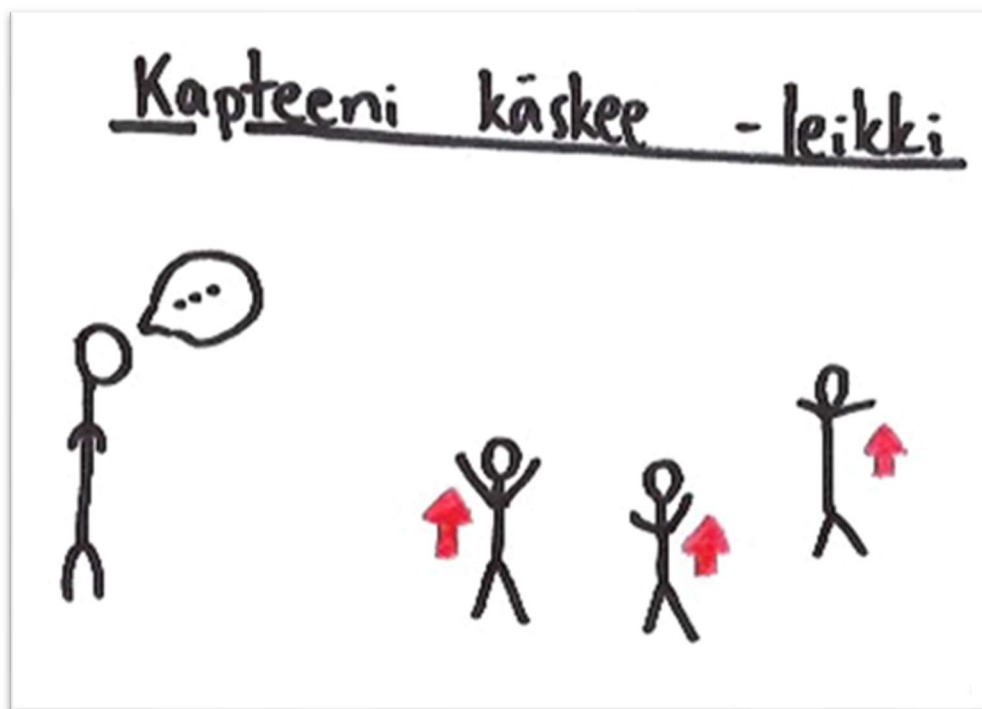
hipan  
jatkuminen

## 3. Pakkanen ja aurinko

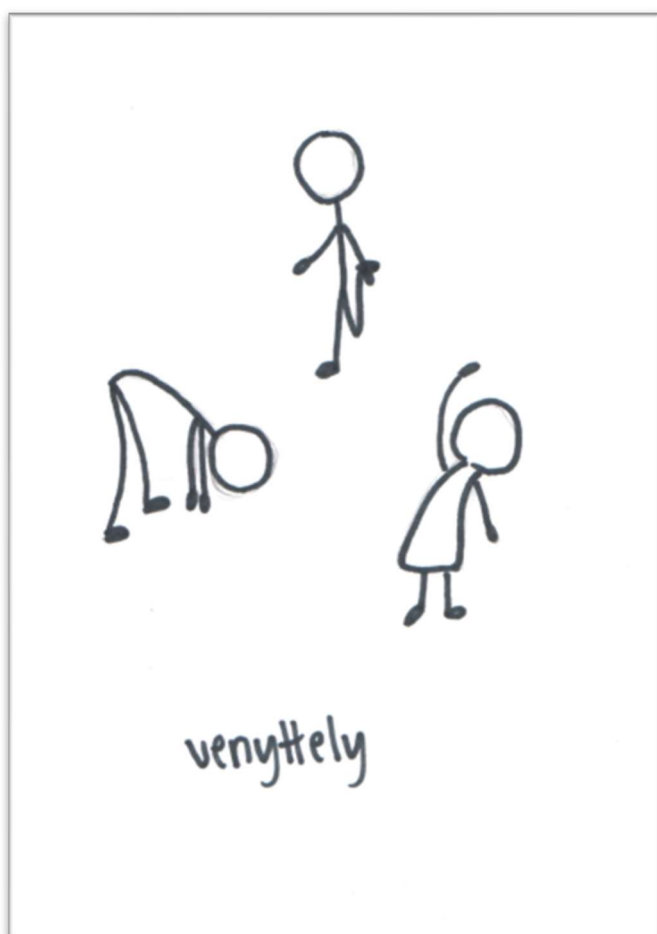


pakkanen ja aurinko -hippa

4. Kapteeni käskee -leikki (+esimerkki liikkeitä&liikkumistapoja tiedoston lopussa)

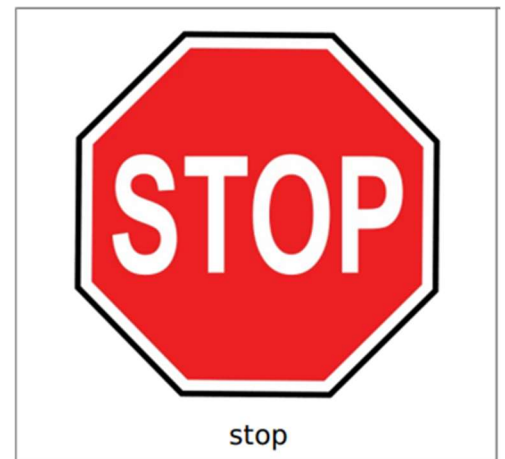
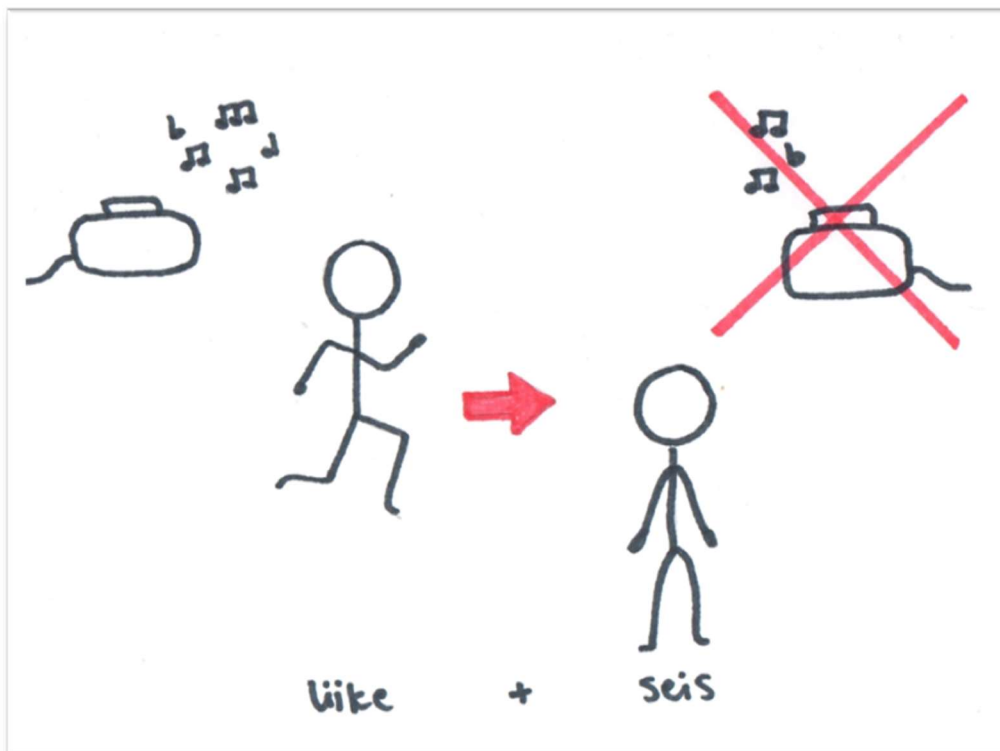


5. Loppuvenyttelyt



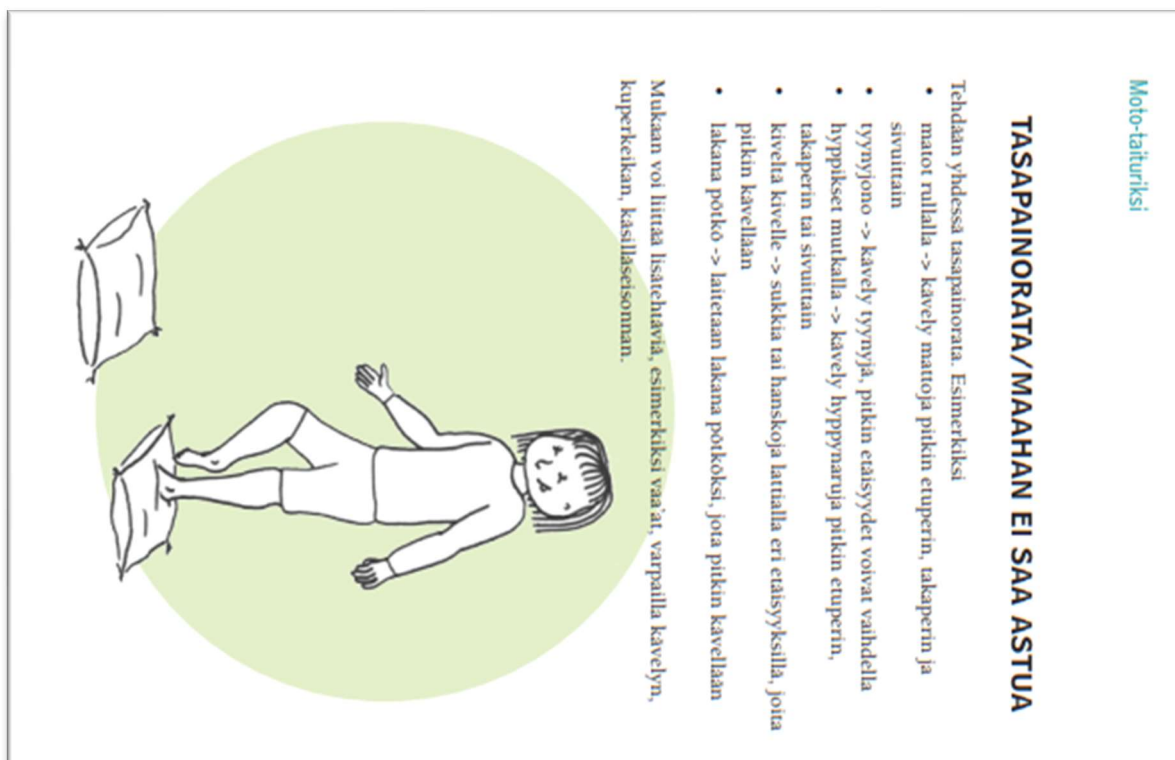
## Kolmas kerta:

### 1. Lämmittelyleikki: liike + seis



Kuva: Papunet

### 3. Lattia polttaa -leikki (+esimerkki liikkumistapoja tiedoston lopussa)



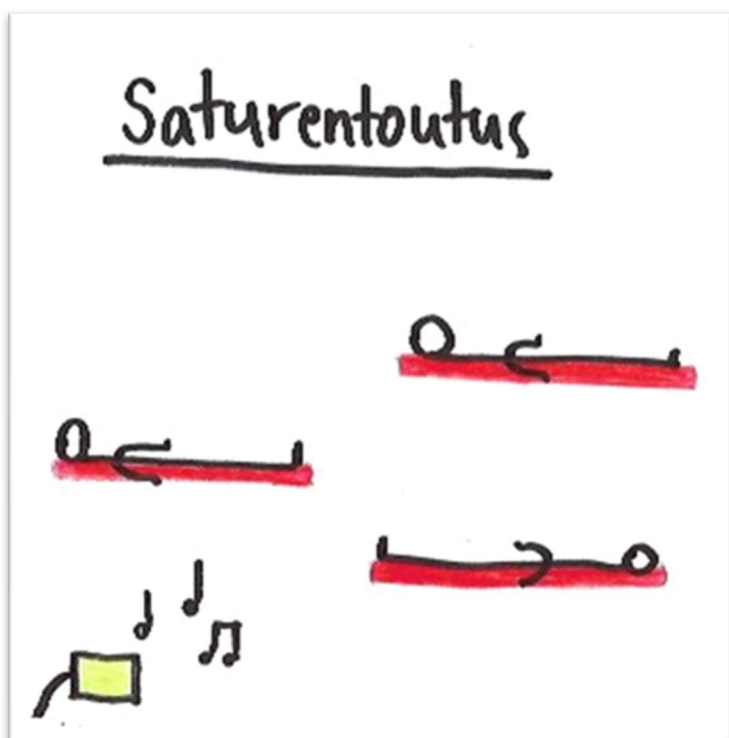
Kuva: Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi

## 2. Jäätynet hernepussit

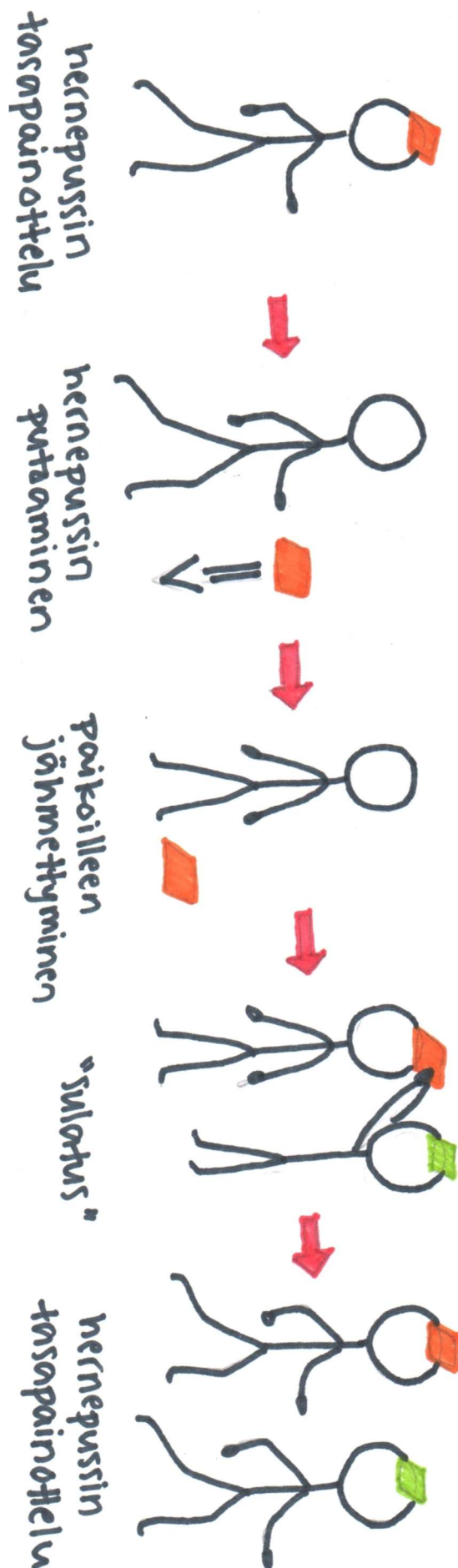


Kuva: Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi.

## 4. Saturentoutus



## JÄÄTYNEET HERNEPUSSIT



## Neljäs kerta:

### 1. Formulakisat (+liikkumistavan valintataulu tiedoston lopussa)



### 2. Flamingot ja kilpikonnat + Leijonan kaato



Moto-taituriksi

#### LEIJONAN KAATO

Toinen pareista menee konntausasentoon lattialle ja yrittää estää pariaan kaatamasta häntä kyljelleen tai selälleen.

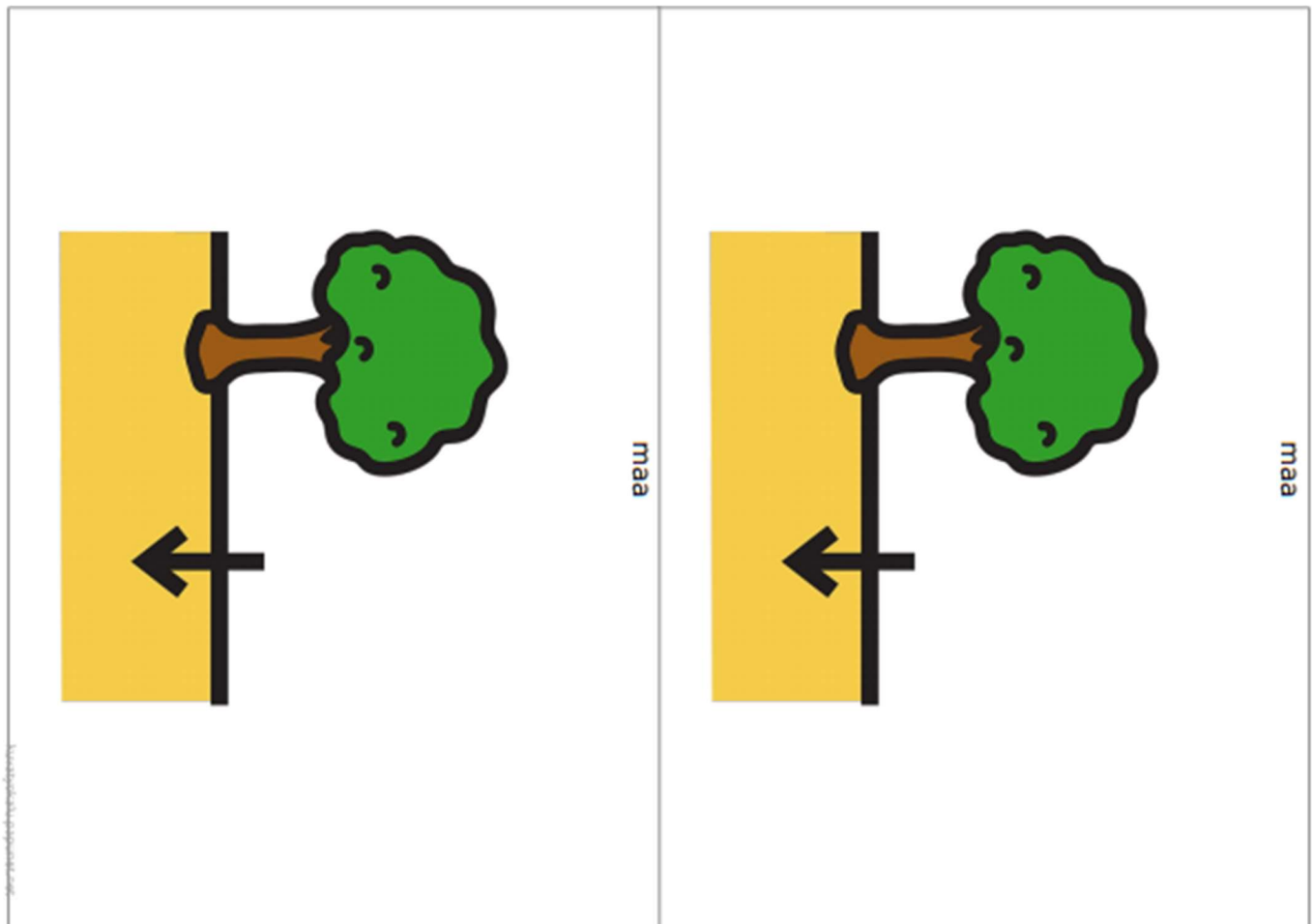
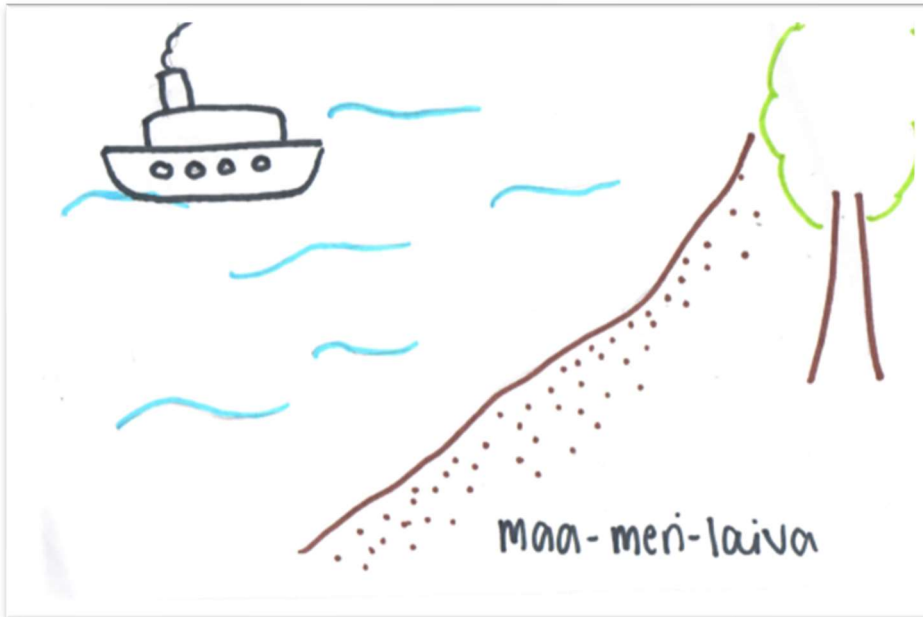
Harjoittelussa tulee huomioida, ettei toista saa vahingoittaa ja kutittaminen on kielletty.



Kuva: Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi

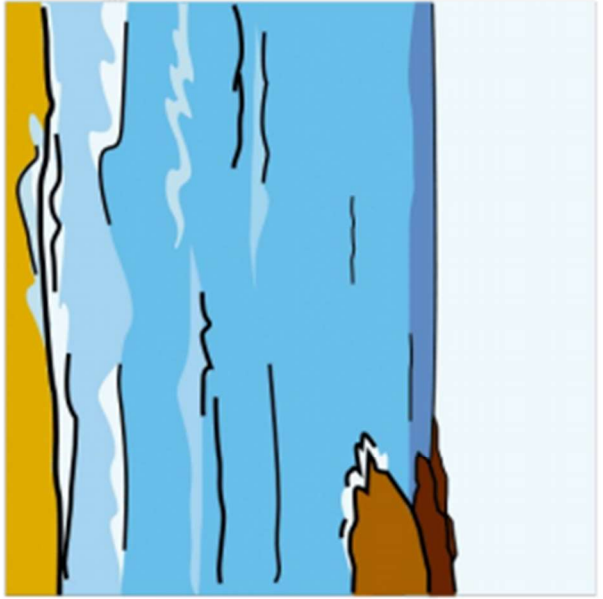
### 3. Maa – meri – laiva

Leikkikortti sekä maa-, meri- ja laiva-kortit rajoille ja ohjaajalle

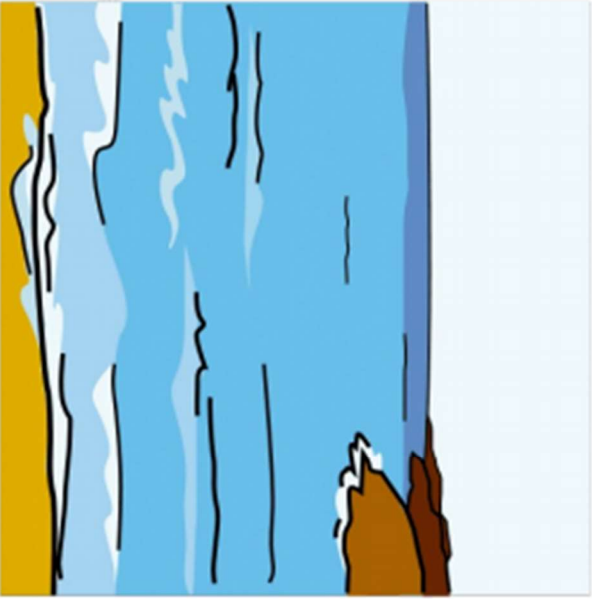


Kuva: Papunet

meri



meri



laiva



laiva



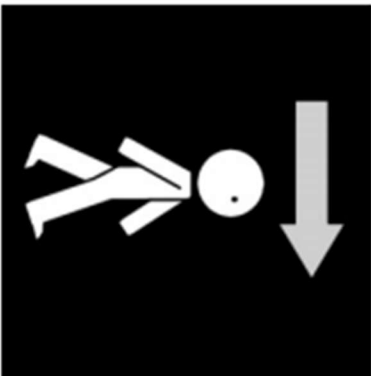
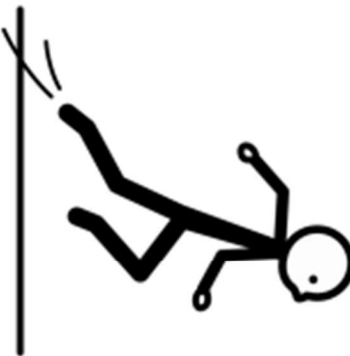
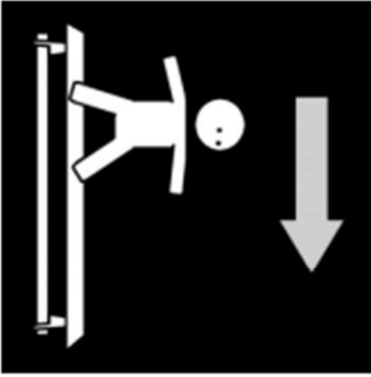
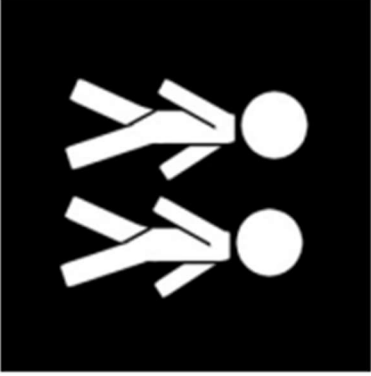
#### 4. Pulkkatasapainoilu



#### 5. Loppuvenyttelyt



Formulakisojen liikkumistavan valintataulu

|                                                                                                       |                                                                                                   |                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>hidas</p>        |  <p>juosta</p>   |  <p>etuperin</p>      |
|  <p>nopea</p>       |  <p>kävellä</p>  |  <p>takaperin</p>    |
|  <p>yksitellen</p> |  <p>hyppiä</p> |  <p>ylki edellä</p> |
|  <p>yhdessä</p>    | <p>Kuvat: Papunet</p>                                                                             |  <p>miten</p>       |

Kapteeni käskee ja Lattia polttaa -leikkeihin esimerkki liikkeitä ja liikkumistapoja

(esim. ohjaajalle nippuun)

