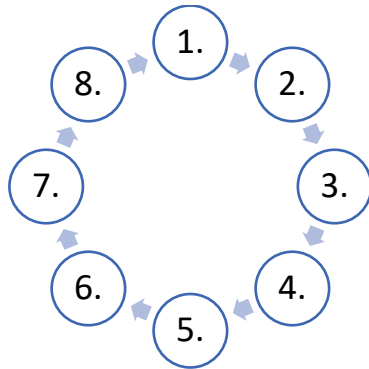


Pallonhallinta-Kimble

Voimisteluvanteista muodostetaan pelilauta salin keskelle. Keskellä on yksi vanne ja sen ympärillä piirissä 8 vannetta. Jokainen kerholainen valitsee itselleen pelimerkin, esimerkiksi pallokotelon tai pipon. Aina tehtävän suoritettuaan lapsi saa siirtää pelimerkkiään seuraavaan vanteeseen. Maaliin asti edenneet lapset siirtyvät suorittamaan pelilaudalla viimeisenä etenevän lapsen kanssa yhdessä puuttuvia tehtäviä. Tehtävien kuvaus on joko suorituspaikoilla olevilla lapuilla tai keskitetysti fläppitaululla.

Tehtävät voivat sisältää esimerkiksi seuraavanlaisia harjoitteita:

1. Sulkapallon pomputtelu vuorotellen kämmenellä ja rystyllä / 20 kertaa
2. Pallon heitto koriin / 5 kertaa
3. Lentopallon sormilyönti seinään / 10 kertaa
4. Jalkapallon kuljetus kartioista tehdyn pujotteluradan läpi / 3 kertaa
5. Tennispallon heitto seinään 5 metrin päästä + kiinniotto / 10 kertaa (5 heittoa per käsi)
6. Pallon pomputtelu pesäpallomailalla / 20 kertaa
7. Omasta heitosta lentopallon pukkaaminen seinään / 10 kertaa
8. Sählypallon kuljetus tehdyn pujotteluradan läpi / 3 kertaa



Muuta pallonhallintaa:

- Kahdella pallolla pomputtelu (=koripallopomputtelu yhtä aikaa kummallakin kädellä)
- Kahdella pallolla pomputtelu eri aikaan
- Tasapainoilu kahdella pallolla (=pallo kämmenellä, toinen pallo ensimmäisen päällä, tasapainoilua)
- Pallon pomputtelu toisella pallolla (ensin kahdella, sitten yhdellä kädellä)
- Pallo kummassakin kädessä, heitto siten, että pallot törmäävät ilmassa, kiinniotto
- Pallon pomputtelu kämmenellä / oikea + vasen käsi
- Pallon pomputtelu kämmenselällä / oikea + vasen käsi
- Pallon pomputtelu vuorotellen kämmenellä/kämmenselällä / oikea + vasen käsi
- Samat kuin kaksi edellistä vuorokäsin
- Pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös, laskeutuminen polvilleen (istumaan, selälleen) - kiinniotto
- Pallon heitto ilmaan, käännös 180 astetta, laskeutuminen selälleen - kiinniotto
- Pallon heitto ilmaan, meno selälleen, jalkojen nosto ylös - kiinniotto reisien takaa
- Pallon heitto ilmaan, käännös 360 astetta - kiinniotto
- Pallon heitto ilmaan, käännös 360 astetta - istumaan - kiinniotto