

Liikkumistaitoja ja liikkuvuusharjoittelua

Muodostetaan liikuntasaliin viisi rataa päästä päähän. Oppilaat jakautuvat näiden ratojen päähän (4-6 oppilasta jonossa per rata). Tarvittaessa ratoja voi myös vähentää ja soveltaa. Suoritetaan ratoja esimerkiksi 5 minuuttia, minkä jälkeen kaikki ryhmät siirtyvät seuraavalle radalle.

Tehtävä 1. Karhunkävely

Edetään karhunkävelyllä tötsien välistä pujotellen. Eri kierroksilla voidaan mennä etuperin, sivuttain ja takaperin. Radan päässä parin kanssa pallolla syöttely käsillä 10 kpl.

Tehtävä 2. Rapukävely

Edetään rapukävelyllä radan päästä päähän. Yritetään samalla pitää palloa, hernepusseja tms. vatsan päällä. Radan päässä parin kanssa pallolla syöttely jaloilla 10 kpl.

Tehtävä 3. Mittarimatokävely ja luisteluliike

Edetään mittarimatona radan päästä päähän. Radan päässä tehdään paikallaan luisteluliikkeitä 10 kpl.

Tehtävä 4. Liskokävely ja skorpioni

Edetään liskokävelyllä radan päästä päähän. Radan päässä tehdään paikallaan skorpioneja 10 kpl ja jalankaatoja 10 kpl.

Tehtävä 5. Aitarata

Edetään aitaradan päästä päähän. Ensimmäisellä kierroksella ryömien ja kyykyssä, ja toisella kierroksella seisten kädet niskan takana. Vuorotellaan näitä.

* Esimerkkisuoritukset kannattaa näyttää ennen aloitusta. Kuvat liikkeistä kannattaa sijoittaa suorituspaikoille. Kuvat on otettu Juniori KalPan liikkuvuusharjoitteluoppaasta.

KARHUNKÄVELY



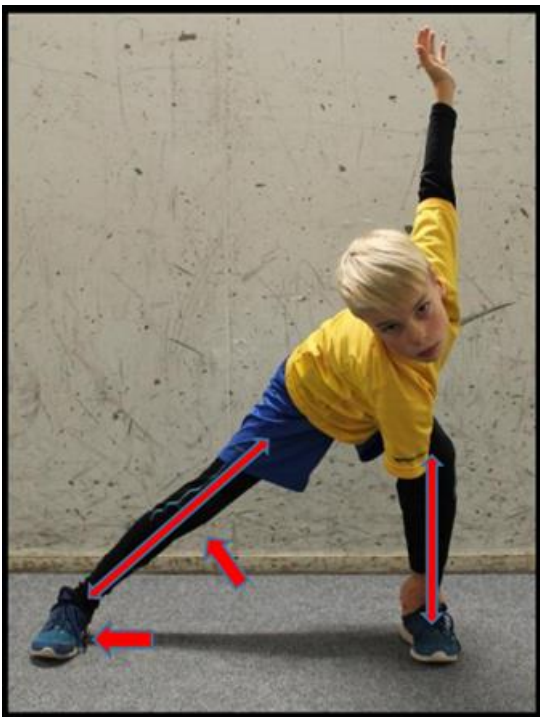
RAPUKÄVELY



MITTARIMATOKÄVELY



LUISTELULIIKE



LISKOKÄVELY



SKORPIONI



JALAN KAATO



AITARATA

