

Taukojumppaa sanomalehtipallolla!



LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

Viiden minuutin pallottelutuokio opiskelun lomassa piristää oppituntia ja kehittää samalla pallonkäsittelytaitoja.

Tarvikkeet: Sanomalehden arkista tiiviiksi teipattu, nyrkkiin sopiva pallo. Sisällä voi olla hiukan riisiä tuomassa massaa pallolle.

Esimerkkejä liikkeiksi:

- Pallon heitto ilmaan
- Pallon heitto kädeltä toiselle
- Pallon heitto kirjoituskädellä (toinen käsi selän taakse)
- Pallon heitto toisella kädellä
- Nostetaan jalkoja vuoroin eteen koukkuun ja vaihdetaan aina palloa kädestä toiseen jalan alta.
- Jalan nosto eteen kuten äsken, mutta nyt pallo heitetään jalan alta.
- Alkuasento x-asento: vaihdetaan palloa kädestä toiseen jalkojen välistä. Palloa vaihdettaessa mennään kyykkyyyn ja ojennetaan pallo kädessä ylös.

Keksikää itse lisää liikkeitä. Jos tila antaa myöten, on pallolla mukava touhuta myös pareittain.