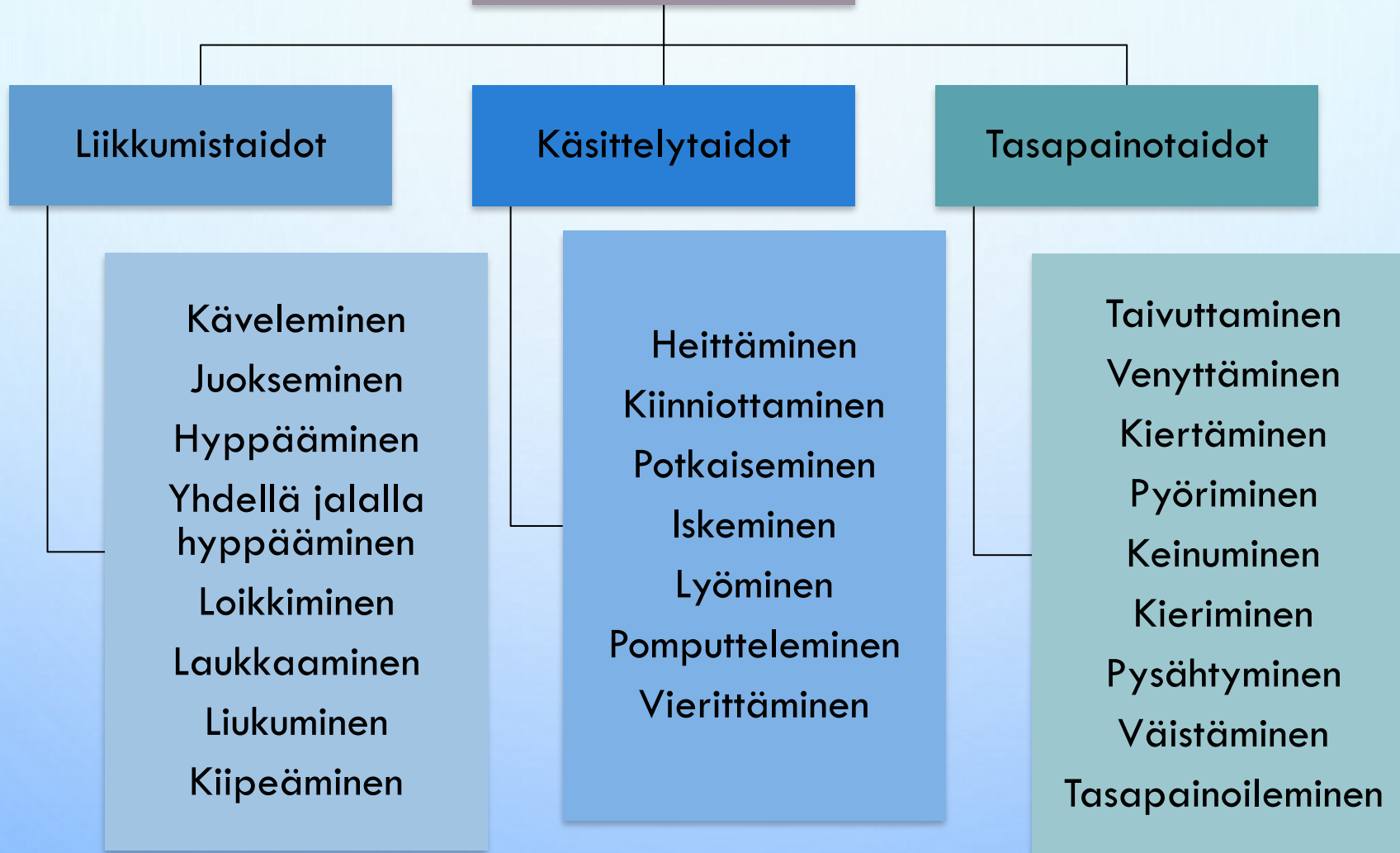


# EDELISELLÄ KERRALLA 13.2.2026

- EDELISEN KERRAN KUULUMISET JA KYSYMYKSET
- JATKETTIIN VÄLINEENKÄSITTELYÄ MONIPUOLISESTI:
  - Vanteet
  - ultimate
- TEORIAOSUUDESTA: VEDEN MEKANIIKASTA JA UINNIN TEKNIIKASTA LYHYESTI
- KÄYTÄNNÖSSÄ ALTAALLA:
  - Lötköpötköt ja niiden mahdollisuudet sekä mekaniikan, tekniikan että vesipelastuksen kannalta
  - Uimalaudat samoin
  - Tekniikoista lyhyesti – 'istujat' apuopettajina antamassa palautetta yksilöllisesti

# Motoriset perustaidot





# TASAPAINOTAIDOT

- TARKOITTAVAT KYKYÄ HAVAITA KEHON ASENNON MUUTOKSIA SEKÄ SOPEUTUA NÄIHIN MUUTOKSIIN NOPEASTI JA TARKASTI OIKEILLA KORJAAVILLA TOIMILLA.
- OLEELLISIA TASAPAINOTAITOJA OVAT YHDELLÄ JA KAHDELLA JALALLA SEISOMINEN, PYSÄHTYMINEN JA LIUKUMINEN.
- TASAPAINOTAITOJA VOI HARJAANNUTTA A MM. LIKKUMALLA ERILAISSA MAASTOISSA ERILAISILLA VÄLINEILLÄ TAI MUSIIKKIA ILMENTÄEN
- HELPPOA LIKUNTATEHTÄVÄÄ VOI VAIKEUTTAA PIENENTÄMÄLLÄ TUKIPINTAA (ESIM. TASAPAINOILU VOIMISTELUPENKIN PÄÄLLÄ TAI KAPEALLA PUOMILLA) TAI NOSTAMALLA KEHON PAINOPISTETTÄ (ESIM. POLVISEISONNASTA PÄKIÖIDEN VARASSA SEISOMISEEN).
- TASAPAINOTAITOJA TULEE HARJOITELLA JATKUVASTI.

# TASAPAINOTAITOJA VOI KEHITTÄÄ...

...IHAN ARJESSA ESIM. PYÖRÄILEMÄLLÄ, POTKULAUTAILEMALLA JA VAIKKA HYPPIMÄLLÄ KIVELTÄ TAI KANNOLTA TOISELLE.

...NE LIIKUNTAMUODOT, JOISSA KEHOA TULEE HALLITA ERILAISSISSA ASENNOISSA. TÄLLAISIA LIIKUNTAMUOTOJA OVAT ESIMERKIKSI:

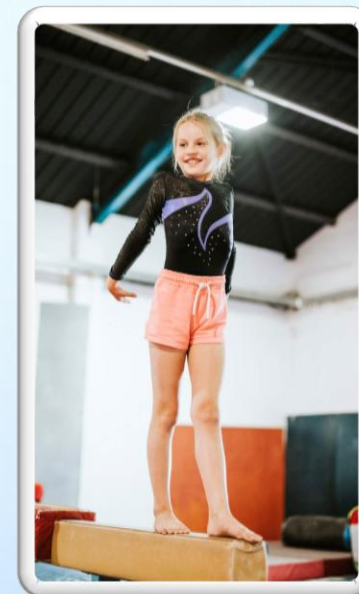
- RULLALAUTAILU
- LUISTELU
- HIIHTO
- LASKETTELU JA LUMILAUTAILU
- VOIMISTELU
- KUNTOSALIHARJOITTELU
- **MUSIIKKI- JA TANSSILIIKUNTA.**

Juliet/POMMT054/2026/KL



# RYHMÄTYÖSKENTELYÄ

- KOLMEN HENGEN RYHMISSÄ SUUNNITELKAA RATA, JOSSA ERILAISIA TASAPAINOHARJOITUKSIA KOHDERYHMÄNÄ ALAKOULULAISET JA ME ITSE
  - STAATTINEN, ELI PAIKALLAAN PYSYVÄ TASAPAINO
  - DYNAAMINEN, ELI LIIKKEESSÄ OLEVA TASAPAINO
  - PYSÄHTYMINEN, ELI LIIKKEEN PYSÄYTTÄVÄ TASAPAINO
  - PYÖRIVÄN LIIKKEEN TASAPAINO





This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

# JÄÄLLÄ

Juliet/POMM1054/2026/KL