

# EDELLISELLÄ KERRALLA 20.2.2026

- EDELLISEN KERRAN KUULUMISET JA KYSYMYKSET
- TEORIAOSUUDESTA: MOTORISET PERUSTAIIDOT -> TASAPAINOTAIDOT
- RYHMÄT JA PISTETYÖSKENTELEY:
  - PIENRYHMÄT: SUUNNITTELU JA TOTEUTUS
    - STAATTINEN/DYNAAMINEN/PYSÄHTYMINEN/PYÖRIMINEN
- JÄÄLLÄ
  - MM. POTKUT, JARRUTUKSET, LIU'UT, SEURAA JOHTAJAA, MUODOSTELMAT

# TEMPPUILUA JA TASAPAINOILUA

- PYÖRIMINEN
  - ERI SUUNNAT / AKSELIT
  - (ERI TASOT)
  - > KUPERKEIKAT
- TASAPAINO
  - STAATTINEN, DYNAAMINEN, NIIDEN YHDISTELMÄT
  - (VÄLINEEN HALLINTA)
  - ➔ NISKA-, PÄÄ- JA KÄSINSEISONTA



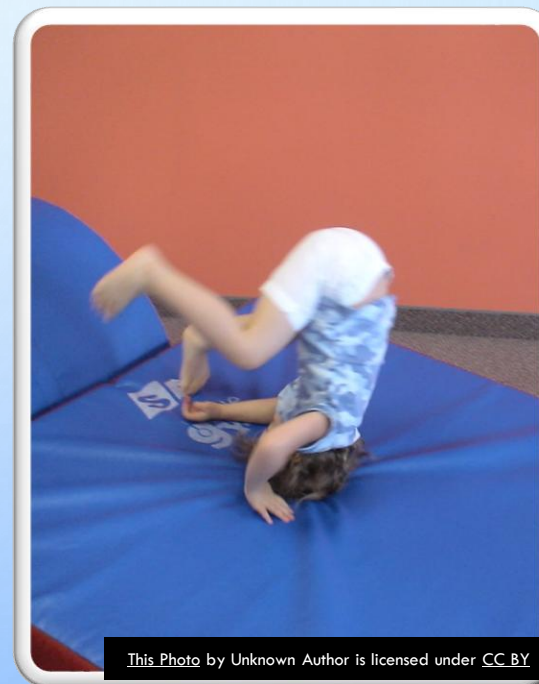
# TELINEILLÄ LIIKUNNAN TELINESALISSA

- ALKUVERRYTTELY -> TÄRKEÄÄ, LÄMMITTÄÄ KEHO JA ENNEN KAIKKEA LIHAKSET TULEVAAN
  - YHTÄLAILLA LAPSILLE KUIN AIKUISILLE – MEILLE VARSINKIN ;)
- PARKOUR –TYYPPIINEN RATA
  - OPIKELIJAT ITSE RAKENTAVAT, 'KISAILLAAN' JOUKKUEITTAIN, RATOJEN VAIHTO
- TELINERATA / KIERTO HARJOITUS: RENKAAT, KÖYDET, ESTEET, PUOLAPUUT, PENKKI, REKKI, TRAMPOLIINI, AIR TRACK –PATJA, PUOMI
- VAPAA HARJOITTELU
- PARI/KOLMIKKO/RYHMÄ AKROBATIA, PYRAMIDI
- LOPPUYHTEENVETO



# MEKANIikkaA...

- TUKIPISTE / -PINTA
- PAINOPISTE
- PAINON SIIRTO
- PYÖRIMISSUUNTA
  
- KÄYTÄNNÖSSÄ KUPERKEIKKA  
JA KÄSILLÄSEISONTA



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY

# MARIAN KYSELY