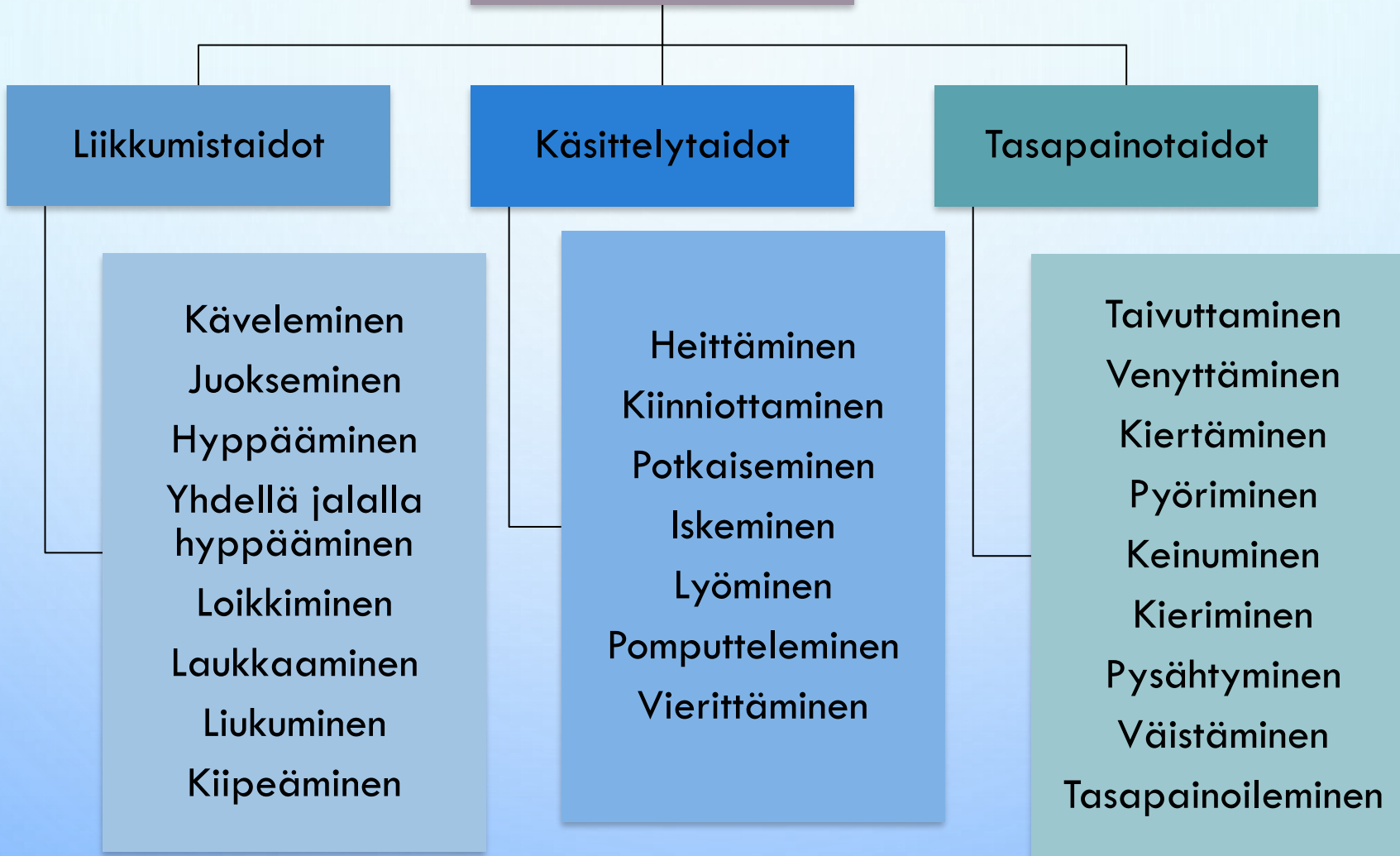


EDELLISELLÄ KERRALLA 13.2.2026

- EDELLISEN 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. LIIKKUMALLA ERILAISSA MAASTOISSA ERILAISILLA VÄLINEILLÄ TAI MUSIIKKIA ILMENTÄEN
- HELPPOA LIIKUNTATEHTÄVÄÄ 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:

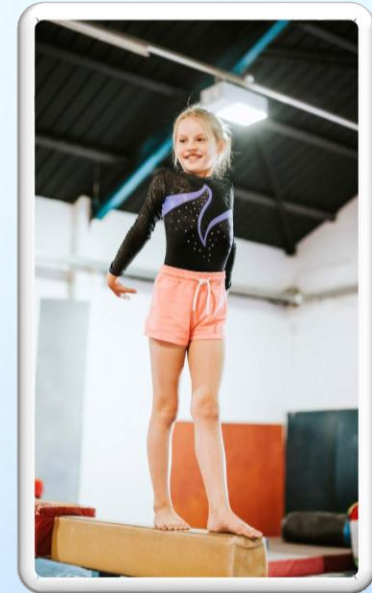
- RULLALAUTAILU
- LUISTELU
- HIIHTO
- LASKETTELU JA LUMILAUTAILU
- VOIMISTELU
- KUNTOSALIHARJOITTELU
- **MUSIIKKI- JA TANSSILIIKUNTA.**

Lumo/POMM1054/2026/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





JÄÄLLÄ

Lumo/POMM1054/2026/KL