

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

MARIAN KYSELY

MEKANIikkaA...

- TUKIPISTE / -PINTA
- PAINOPISTE
- PAINON SIIRTO
- PYÖRIMISSUUNTA

- KÄYTÄNNÖSSÄ KUPERKEIKKA
JA KÄSILLÄSEISONTA



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
 - OPISKELIJAT ITSE RAKENTAVAT, 'KISAILLAAN' JOUKKUEITTAIN, RATOJEN VAIHTO
- TELINERATA / KIERTOHarjoitus: RENKAAT, KÖYDET, ESTEET, PUOLAPUUT, PENKKI, REKKI, TRAMPOLIINI, AIR TRACK –PATJA, PUOMI
- VAPAA HARJOITTELU
- PARI/KOLMIKKO/RYHMÄ AKROBATIA, PYRAMIDI
- LOPPUYHTEENVETO

