

TASAPAINOTAIDOT					
	Yhdellä jalalla seisonta (MABC-2)	oikea _____/s vasen _____/s (enintään 30 s)	1.tukijalka paikallaan, paino koko jalkapohjalla 2.vapaa jalka taakse koukistettuna, irti tukijalasta 3.pää vakaana, katse suunnattuna eteenpäin 4.vartalo vakaana ja pystyasennossa 5.kädet irti vartalosta, ei laajoja käsiliikkeitä	OIKEA K / E K / E K / E K / E K / E	VASEN K / E K / E K / E K / E K / E
	Sivuttaishyppely (KTK)	_____/ 15 s			
LIKKUMISTAIDOT					
	Vauhditon pituus (Eurofit)	1. _____ cm 2. _____ cm	1.polvet koukistuvat, kädet ottavat vauhtia vartalon takaa 2.ponnistus tasajalkaa 3.ponnistaessa nilkat, polvet ja lantio suoristuvat 4.ponnistaessa kädet heilahtavat eteen, ilmalennon aikana molemmat kädet vähintään olkapäiden tasolla 5.alastulo tasajalkaa polvista joutaen.	K / E K / E K / E K / E K / E	
	Yhden jalan kinkkaus (TGMD3) (4 peräkkäistä kinkkaa, n. 5 m)		1.ponnistava jalka koukistuu alastulossa ja suoristuu ponnistaessa 2.alastulo ja ponnistus pehmeästi joutaen päkiän kautta 3.vapaana oleva jalka on koukussa ja vauhdittaa liikettä käyden tukijalan etu- ja takapuolella 4.pää vakaana, katse eteenpäin suunnattuna 5.kädet koukussa vauhdittaen liikettä.	1. K / E K / E K / E K / E K / E	2. K / E K / E K / E K / E K / E
VÄLINEENKÄSITTELY					
	Heitto-kiinniottoyhdistelmä (MABC2) (2 m etäisyys seinästä)	_____/ 10	heittokäsi: 2.Katse heittokohteeseen 3.Voimankäyttö sopiva 4.Kädet ovat symmetrisesti vastaanottamassa palloa 5. Kiinniotossa katse pallossa 6.Kädet joustavat kiinniotossa	oikea / vasen / ei vakiintunut K / E K / E K / E K / E K / E	
	Keskilinjän ylitys	Oikea käsi Ilman peilikuvaa ____2p Peilikuvasta ____1p Vasen käsi Ilman peilikuvaa ____2p Peilikuvasta ____1p	oikea käsi vasempaan nilkkaan vasen käsi oikeaan nilkkaan		

Lisäohjeet mittauksiin

1. Yhdellä jalalla seiso

(MABC-2, muokattu. Oikeassa testistössä tasapainolauta)

Valmistautuminen:

- riittävästi tilaa ympärille

Ohjeistus:

- Oppilaan on tarkoitus pysyä yhdellä jalalla seisten mahdollisimman kauan (enintään kuitenkin 30 s)
- Oppilas saa itse päättää kummalla jalalla haluaa aloittaa
- Aika lähtee käyntiin siitä, kun lapsi nostaa toisen jalan irti lattiasta ja päättyy siihen, että on pysynyt 30 s tai tehnyt virheen (kuvattu alla).

Harjoittelu:

- Molemmilla jaloilla enintään 10 s.
- Painota seuraavia asioita:
 - toisen jalan tulee olla ilmassa, ei tuettuna maahan tai tukijalkaan
 - käsiä voi tarvittaessa käyttää tasapainon ylläpitämiseksi

Suorittaminen ja pisteytys:

- Molemmat jalat testaan kaksi kertaa. Tulokseksi merkataan parempi aika molemmista jaloista. Jos testattava pysyy ensimmäisellä yrityksellä 30 sekuntia, niin toista suorituskertaa ei tarvitse tehdä.
- Maksimipistemäärä on 30 sekuntia / jalka

Virheellinen suoritus (keskeytä ajanotto):

- Vapaa jalka koskee maata tai ottaa tukea toisesta jalasta

2. Sivuttaishyppely (KTK)

Valmistautuminen ja välineet:

- Kumipohjainen matto (100 x 60 cm), jonka keskelle on kiinnitetty puurima (60 x 4 x 2 cm).
- Ajanottokello/ajastin.
- Jos mattoa ei käytettävissä, voi käyttää esim. noin 4 cm leveää teippiä, jonka pituus 60 cm

Harjoittelu:

- Pyydä oppilasta asettumaan suoritusmatolle seisomaan kylki viivaa kohden ja hyppimään viisi tasajalkahyppyä riman yli sivuttain niin nopeasti kuin pääsee
- molempien jalkojen tulee irrota matosta ja laskeutua riman toiselle puolelle (ei riman päälle)
- kantapäiden ei tarvitse osua mattoon
- jos oppilas ei hypi tasahypyillä, tulee harjoitus keskeyttää ja näyttää oikea suoritus uudestaan
- jalkojen ei tarvitse pysyä matolla (ei haittaa, vaikka oppilas koskettaa lattiaa maton ulkopuolella)
- jalkojen ei tarvitse olla rinnakkain (toinen jalka saa olla toisen takana)

Suorittaminen:

- Oppilas asettuu seisomaan matolle ja odottaa lähtömerkkiä. Valmiina – nyt. Lähtömerkin jälkeen oppilas hyppii mahdollisimman nopeasti riman yli puolelta toiselle 15 s ajan. Hyppyjen tulisi olla tasahyppyjä, eli jalat irtoavat maasta ja tulevat maahan yhtä aikaa. Eriaikaisuutta ei kutienkaan katsota virheeksi, mikäli molemmat jalat ylittävät riman toiselle puolelle.

”Asetu matolle seisomaan jalat vierekkäin. Aloita mahdollisimman nopeat hyppy puuriman yli lähtömerkistä valmiina - nyt. Jatka suoritusta, kunnes kuulet päättymismerkin - seis. Hypi niin nopeasti kuin pystyt. Jos astut vahingossa riman päälle, niin älä lopeta hyppäämistä, vaan jatka hyppimistä.”

Pisteytys:

- Testi koostuu kahdesta onnistuneesta suorituksesta. Yksi suoritus kestää 15 sekuntia.
- Oppilas tulee ohjeistaa jatkamaan hyppimistä, vaikka hän vahingossa osuisikin rimaan tai hyppy laskeutuisi maton ulkopuolelle tai tekisi virheellisiä suorituksia. Jos huomautuksista huolimatta tulee paljon virheellisiä suorituksia (enemmän kuin viisi huomautusta) voi antaa uuden yrityksen (enintään kuitenkin kaksi kertaa uusinta). Jos joudut antamaan uuden yrityksen demonstroi oikea tekniikka uudestaan (eli varmistetaan että testattava on ymmärtänyt oikean tekniikan).
- Jokaisesta hyväksytystä riman ylityksestä saa yhden pisteen. Pisteen saa, vaikka oppilas ei pysyisi testimatolla.

Virheet:

- Ylitystä ei lasketa, mikäli toinen jalka jää riman päälle tai jalat hyppäävät haaraan eri puolille rimaa. Laskijan kannattaa nostaa sormi jokaisesta epäpuhtaasta ylityksestä ja vähentää niiden summa lopuksi.

Vinkki:

- Ajanotossa kannattaa käyttää puhelimella olevaa ajastinta, joka piippaa kun 15 s on kulunut.

3. Vauhditon pituus (Eurofit)

Välineet:

- teippiä, pitkä matto, jossa apuviivat (5–10 cm välein), merkkauškeppi

Suoritusohjeet:

- *”Seiso tasajalkaa kapeassa haara-asennossa varpaat aivan viivan takana. Koukista polviasia ja nosta kätesi eteen – heilauta käsiäsi voimakkaasti taakse eteen - ja hyppää niin kauas kuin pystyt. Yritä tehdä tasajalka alastulo ja pysyä pystyssä.”*
- Näytetään mallisuoritus ja annetaan harjoitella yhden kerran.
- Mittaaja on sivulla osoitinkepin kanssa ja merkkaa sillä alastulokohdan.

Pisteytys:

- Mitataan ponnistusviivasta taempaan kantapäähän.
- Jos jokin muu kehonosa koskettaa alustaa lähempänä ponnistuspaikkaa kuin kantapää yritys hylätään ja suorituksen saa uusia (yhden kerran)
- Kaksi onnistunutta suoritusta, paremman tulos merkitään (cm)

4. **Yhden jalan kinkkaus** (TGMD-3)

Valmistautuminen ja välineet:

- kaksi kartiota n. 5 metrin päähän toisistaan

Suoritusohjeet:

- Näytä oppilaalle mallia ja pyydä toistamaan perässä
- Tarkoituksena on kinkata vapaasti valittavalla jalalla kartioiden väli
- Suoritetaan kaksi kertaa

Pisteytys:

- ks. kriteerit oppilaan tuloslomakkeesta

5. Heitto-kiinniottoyhdistelmä

Valmistautuminen ja välineet:

- tennispallo, tasainen seinä
- merkkää teipillä seinästä 2m etäisyydelle viiva

Ohjeistus:

”Heitä pallo seinään viivan takaa ja ota se kiinni suoraan ilmasta pelkkien käsien avulla. Pallo ei saa pomppata lattialle etkä saa käyttää kiinni otossa apuna vartaloasi etkä vaatteitasi. Heiton jälkeen ottaessasi palloa kiinni saat astua viivan yli. Saat harjoitella viisi kertaa, jonka jälkeen tehdään 10 varsinaista suoritusta”

- palloa heittäessä tulee seistä heittolinjan takana
- Pallon saa heittää myös kahdella kädellä, mutta jos suoritus vaikuttaisi onnistuvan paremmin yhdellä kädellä tulisi lasta kannustaa käyttämään vain yhtä kättä.
- heittolinjan saa ylittää palloa kiinni otettaessa
- pallo tulee heittää sopivalla voimakkuudella, jotta se pomppaa takaisin riittävän pitkälle
- pallo tulee saada kiinni, ennen kuin se pomppaa lattialle
- pallo otetaan kiinni käsillä, ei kehoa tai vaatteita vasten
- Suoritustekniikka saa korjata vain harjoitusten aikana. Varsinaisten suoritusten aikana pitää kuitenkin kertoa virheistä.

Harjoittelu:

- 5 heittoa, joiden aikana tekniikkaa voidaan korjata.

Suorittaminen ja pisteytys:

- 10 yritystä, laske onnistuneiden suoritusten määrä
- Merkitse käytetty käsi oikea/vasen/molemmat

virheellinen suoritus:

- Astuminen viivan yli heittäessä
- Pallo pomppaa maahan
- Pallon kiinniottaminen vartalolla

6. Keskilinjän ylitys

Suoritusohjeet:

“Ensin asetutaan X-asentoon. Sen jälkeen käydään koskettamassa vastakkaisella kädellä vastakkaisen jalan nilkkaa ja palata sitten X-asentoon. Tämän jälkeen tehdään sama toiselle puolelle. Minä näytän ensin.”

--> Opettaja näyttää mallisuorituksen, jonka jälkeen pyytää oppilasta toistamaan

Mikäli oppilas ei onnistu tekemään suoritusta onnistuneesti opettajan mallin jälkeen, pyydetään oppilasta tekemään suoritus uudestaan yhtä aikaa opettajan kanssa.

Pisteytys:

2p., jos oppilas onnistuu tekemään suorituksen ilman peilikuvaa

1p., jos oppilas onnistuu tekemään suorituksen peilikuvan kanssa

0p., jos suoritus ei onnistu peilikuvan kanssa

- Merkitään molemmat puolet erikseen