**MOVE! treenit 4-luokkalaisille/ pallonheitto + kestävyys**

**Alkulämmittely; lattia on laavaa -variaatio (voidaan käyttää musiikkia)**

-Liikutaan eri tyyleillä ympäri salia -> Kannat peppuun juoksu, Laukka, kyykkykävely, marjanpoiminta (toinen jalka jää suoraksi, venytys takareiteen), karhukävely, polvennostojuoksu, varpailla kävely, rapukävely…

-Kun musiikki loppuu/opettaja huutaa lattia on laavaa, mennään turvaan ja tehdään jokin asento, jonka opettaja näyttää -> Kyykkyasento pito, Ylävartalonnosto, Punnerrus, Kyykkyhyppy, Takareisivenytys kädet lattiaan, Kylkilankku, Peppu maassa ja kädet + jalat irti maasta (vatsapito)…

**Pallonheitto harjoitteet (tytöt 7m etäisyys, pojat 8m)**

-Käydään läpi heittoasento

-Harjoitteet:

* Lähellä seinää heitto + yhden pompun kautta kahden käden kiinni otto
* Lähellä seinää heitto + yhden käden kiinni otto
* Lähellä seinää toista edelliset toisella kädellä
* Lähellä seinää yhden käden heitto ja toisen käden kiinniotto
* Oikealta etäisyydeltä heitto + kiinniotto (mene vastaan), taputa jalkojen alta ennen kiinniottoa, käy istumassa ennen kiinniottoa, pyörähdä ympäri ennen kiinniottoa
* 3 hengen joukkueet/parin kanssa jonossa: heitto + kiinniotto oikealta etäisyydeltä, kiinniottaja vaihtuu

**Kestävyys/Lyhyt HIIT (20s liikettä, 10s tauko) esim 3 kierrosta -> yht 4,5 minuuttia**

1. Polvennostojuoksu
2. Kyykkyhyppy
3. Vatsa lattiaan ja ylös

* vaihtele tehtäviä liikkeitä, vaihtele pituutta