

# TYÖKORTTI 2. Viisiloikka

## Oppimisen tavoite:

- A. MOVE -Viisiloikka
- B. Kehonhallinta -Hyppyyn voimaa -Hypyn suuntaaminen -Rytmi

## Välineet:

- Hyppyalusta (IS-Vet)
- Hyppyalusta (IS-Vet)
- Matto alustan alle
- Metrimitta

## Työohje:

**Työ tehdään parityönä. Hypätään ilmaan kolmella eri tekniikalla.**

- 1. Hyppy päkiöillä**
- 2. Hyppy reisiä käyttäen**
- 3. Hyppy reisiä ja käsiä hyödyntäen**

**Miten erilaiset hyppytekniikat eroavat toisistaan?**

---

---

---

---

**hyppyjä  
eroja hyppyjen**

**Kun hyppytekniikan ovat kunnossa tehdään isommissa ryhmissä  
hyppyalustalla. Hyppyalusta mittaa sekä voimaa että aikaa. Huomaatko  
ilmassaoloajan?**

---

---

---

---

**Mikä olisi suotuisin hyppukulma viisiloikassa.**

**Eli mihin suuntaan hyppy tulisi viisiloikassa suunnata?**

---

---

---

---