

Välineet: Jos haluaa, niin tennis- tai reaktiopallot, tötsät ja nopeustikkaat (tai tehdään viivalla)

1. Sormilla vaihto peace & rock / peace & chill



2. Haara-perushyppy paikallaan - kädet sivulta ylös x 5 → juoksu etuperin 10-15 m & takaperin...

3. Haara-perushyppy - kädet edestä ylös-alas x 5 → sivulaukka käsiä pyörittäen eteenpäin 10-15 m → Haara-perushyppy x 5 → sivulaukka takaisin (toinen kylki edellä) käsiä pyörittäen taaksepäin...



4. Haara-perushyppy - jalat hiihtohypyillä - kädet auki & ristiin edessä x 5 → ristiaskel juoksu sivuttain 10- 15 m → Haara-perushyppy...



5. Parin kanssa sivulaukka peilinä parin kanssa (vetäjä saa sekoittaa). Sivulaukkaa 10-15 m X vaihtelee käsiä (ylös-alas edestä tai sivulta), joita Y seuraa. (pyörähdys mukaan 9.lk)

6. Ympyrässä reipasta hölkkää ja komennosta: istumaan, Burpee, ja roskan poiminta

7. Polvennostajuoksu, jossa saman puolen polvi osuu kämmeneen (tai/ + aukikierrolla, jossa kantapää osuu vastakkaiseen kämmeneen)



8. "Kanta pepun ohi-juoksu", jossa saman puolen kanta osuu kämmeneen. (sormet ja kämmenet tiukkana, ja sormet osoittavat eteenpäin)



9.a) Vuorotellen 2 x 7. ja 8.

b) Vuorotellen 4 x 7. ja 8. (4+2+2+4+2+2+4...?)

10. Mittarimato (polvet pysyvät suorana ja hyvä lapatuki etunojassa & kämmenet lattiassa koko ajan)



11. Sivusiirtymä lankussa (cross over tai saman puolen raajat)



12. Break dancer (JV/RV pancé)



13. Etuketjun avaus taakse askeleella



14. Syvä ristiaskel ylävartalon kierrolla



15. Siltaan nousu/ punnerrus siltaan (etenkin käsis + koris)



16. Askelkyykky askelella eteen- ja taaksepäin vartalon vastakierrolla (paikoillaan pysyen ja aina hyvä tasapaino)



NOPEUSTIKKAAT/ VIIVAN KANSSA ASKELLUKSET

17. Singer etuperin ja takaperin (oik. jalka vas. jalka sivutikkiä) (4 jako) + sama ristiaskelilla



18. Icky shuffle etuperin ja takaperin (3 jako)



19. 1 sis.,2 sis.,3 ulos, tasajalka ulos etuperin ja takaperin (4 jako)



20. Lateraalisesti singer (sivutikki eteen) oik. ja vasen (4 jako)



21. Pujottelu (tötsät) jonossa ja hieman siksakissa, jotta enemmän sivuliikettä.

22. Viivajuoksu (viivojen väli 5m). **(Huomioi luokka-aste ylhäältä!)**

Reaktio (tähän aistien (näkö ja kuulo) ja tilan rajausta)

23. Komennosta (reaktiolähtönä) viivajuoksu yksi tai molemmat puolet

24. Reaktiolähdöt rivissä eri lähtöasennot (jos paririvissä, niin chase down ajattelun haasteella)

Motoriikkaa lisäksi: (huomioi ja eriytä taitotason mukaan) liikkeet erikseen tai yhdistettynä

25. Kärrynpyörät

26. Kuperkeikat

27. Tasaloikka ja kinkat taaksepäin

28. **5-loikka** -> (3. askel sivulle -> monimutkainen 5-loikka jossa lähtö takaperin ja 3. loikka kääntyy etuperin).

KINKAT TAITOTASON JA LUOKKA-ASTEEN MUKAAN (8. & 9. LK)

Loppujäähdyttely: Höntsäillen

1. Haara-perushyppy paikallaan - kädet sivulta ylös x 5 -> juoksu etuperin 10-15 m & takaperin...

2. Haara-perushyppy - kädet edestä ylös-alas x 5 -> sivulaukka käsiä pyörittäen eteenpäin 10-15 m -> Haara-perushyppy x 5 -> sivulaukka takaisin (toinen kylki edellä) käsiä pyörittäen taaksepäin...

3. Haara-perushyppy - jalat hiihtohypyillä - kädet auki & ristiin edessä x 5 -> ristiaskel juoksu sivuttain 10-15 m -> Haara-perushyppy...

8. **Mittarimato** (polvet pysyvät suorana ja hyvä lapatuki etunojassa)

Suunnanmuutos:

7.lk Suunnanmuutos ja leikkaava käänös

8.lk Suunnanmuutos lattiakosketuksella (eri tasot) ja eteen taakse

9.lk Suunnanmuutos pyörähdyksillä, kierähdyksillä (olisiko myös 8m ketteryysrata?)

Ketteryys:

7.lk Pujottelut, jalkojen askellukset sekä perusmotoriset taidot 1

8.lk Yllä + mukaan pujahdukset. Perusmotoriset taidot 2

9.lk Yllä + mukaan 8m ketteryysrata? Perusmotoriset taidot 3

Havainnointi, reaktio ja tilan hahmotus:

7.lk Reaktiolähdöt

8.lk Reaktiolähdöt, aistien rajoittaminen & tilan rajaaminen

9.lk Reaktiolähdöt, aistien rajoittaminen, tilan rajoittaminen & rajaaminen

Välineet: Jos haluaa, niin tennis- tai reaktiopallot, tötsät ja nopeustikkaat (tai tehdään viivalla)