

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

Alkuun peukku ja pupu sormivaihdot



1. Haara-perushyppy paikallaan - kädet sivulta ylös x 5: → juoksu etuperin 10-15 m →

Haaraperushyppy paikallaan – haara-perushyppy paikallaan x 5 → juoksu takaperin 10-15 m... 3X

2. Haara-perushyppy - jalat auki-kiinni - kädet päin vastoin x 5: Sivulaukka käsiä pyörittäen

eteenpäin 10-15 m → x 5 → sivulaukka (toinen kylki edellä) käsiä pyörittäen taaksepäin 10-15 m...3X



3. Haara-perushyppy - jalat hiihtohyppyjä - kädet sivuilta ristiin eteen x 5: → Ristiaskel juoksu

sivuttain 10- 15 m → Haara-perushyppy x 5 → ristiaskel juoksu sivuttain 10-15 m (toinen kylki edellä)3X



4. Parin kanssa sivulaukka peilinä parin kanssa. Sivulaukkaa 10-15 m X vaihtelee käsiä (ylös-alas edestä tai sivulta), joita Y seuraa.

5. Ympyrässä reipasta hölkkää ja komennosta: istumaan, Burpee, ja roskan poiminta (selkä pystyssä)

6. Polvennostajuoksu, jossa saman puolen polvi osuu kämmeneen



7. "Kanta pepun ohi-juoksu", jossa saman puolen kanta osuu kämmeneen. (sormet ja kämmenet

tiukkana, ja sormet osoittavat eteenpäin)



8. Kantapäätä takaa ristiin kosketuksella vastakkaiseen kämmeneen



b) Vuorotellen 6., 7. & 8.

9. Mittarimato etuperin ja takaperin (polvet pysyvät suorana ja hyvä lapatuki)

10. Sivusiirtymä lankussa (kuvassa cross over tai saman puolen raajat)



11. Break dancer (JV/RV panché lähtöasentona)



12. Etuketjun avaus taakse askeleella (liikkuen taaksepäin, ponnistaen etujalalta)



13. Siltaan nousu/ punnerrus siltaan pitäisi pystyä 5 kertaa (etenkin käsis + koris)

14. Askel kyykky, eteen ja taaksepäin vartalon vastakierrolla (paikalla pysyen ja hyvä tasapaino aina välissä)



NOPEUSTIKKAAT/ VIIVAN KANSSA ASKELLUKSET

16. Singer etuperin ja takaperin (oik. jalka vas. jalka sivutikkiä) (4 jako)

17. Icky shuffle etuperin ja takaperin (3 jako)

18. 1 sis.,2 sis.,3 ulos, tasajalka ulos etuperin ja takaperin (4 jako)

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

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

21. Viivajuoksu (viivojen väli 5m). **(Huomioi luokka-aste alta!)**

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

22. Komennosta (reaktiolähtönä) viivajuoksu yksi tai molemmat puolet

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

Motoriikkaa lisäksi: (huomioi ja eriytä taitotason mukaan)

24. Kärrynpyörät

25. Kuperkeikat

26. Tasaloikka ja kinkat taaksepäin

27. 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)

28. Tasapaino yhdellä jalalla tai esim. puomilla tai pyörinnästä (silmät kiinni, kuulo rajattuna)

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

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