



Keiju JUNIOR JUOKSUKOULU

-PIRISTÄVÄ PYRÄHDYS

Mitä, saako oppitunnilla juosta?

Juoksuhaasteen vastaanottanut luokka saa!

Opettaja saa Juoksulähtetiläältä "korttipakan" josta tunneilla voi pitää minuutin mittaisia treenejä. Tämä **Piristävä Pyrähdys** parantaa keskittymiskykyä lopputunniksi.

- Opettaja voi valita mieluisan tehtävän listasta **tai** arpoa tehtävän korttipakan avulla. Tehtävät on ryhmitelty korttipakan korttien mukaan arvottaviksi.
- Tehtävään kannattaa tutustua lyhyesti ennen kuin esittelee sen luokalle.
- Jokerikortin kanssa kannattaa olla tarkkana – kortti kannattaa valita oikealla hetkellä.

Ruutu

2-7:

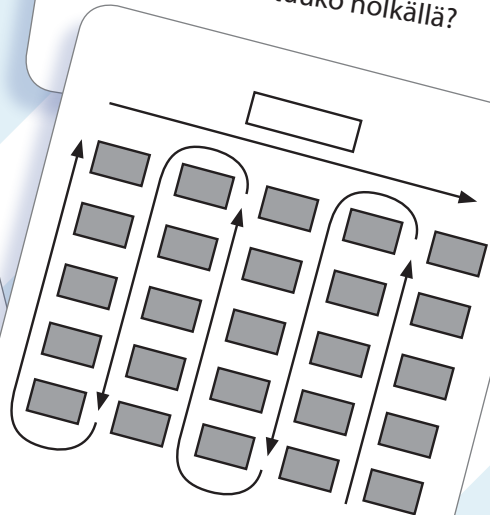
1. Kämmenet nostetaan olkapäältä korkealle (nostetaan kädet suoraksi ilmaan kurottaen) x10.
2. Istutaan ja nouseaan tuolilta/jumppapalloilta x10.
3. Hölkätään paikallaan laskien 10:een.
4. Vatsalihasliike (istumaan nousu) x10.

8-13: Ruutu

1. Seisoma-asennossa, laitetaan jalka ja kantapää vartalon etupuolelle maahan niin, että jalka on täysin suorana sekä jalkaterä on taivutettuna nilkasta ylöspäin -> taivutetaan vyötäröstä kohti jalkaa ja tehdään 3 kevyttä pumppausta (venytys pohje & takareisi) - toistetaan 3 pumppauksen rytmillä molemmille jaloille viidesti.
2. Tehdään viisi hallittua askelkyykyä paikallaan vuorotellen - oikea eteen, pystyyn, vasen eteen, pystyyn.
3. Ravistellaan jalat.

Ruutu

Ässä: Työnnetään tuolit/jumppapallot pulpettien alle/sivuun. Muodostetaan pulpettien (tmv) väleihin jonot; vasemman puoleinen jono kohti luokan etuosaa, seuraavat vuorotellen takosaan ja etuosaan. Lähdetään liikkeelle kävellen niin, että jonot kiemurtelevat pulpettien väleissä ja oikeanpuoleinen jono johtaa koko letkan luokan etuosan kautta uudelle kierrokselle. Menään "juoksukäärmettä" kolme kierrosta. Onnistuuko hölkällä?



Hertta



2-7: Noustaan seisomaan, seisotaan yhdellä jalalla ja otetaan toinen jalka halaukseen (nostetaan polvi korkealle). Pulpetista voi ottaa tukea. Toistetaan molemmille jaloille kolmesti. Sitten juostaan paikallaan 15 sekuntia.

Hertta



8-13: Noustaan seisomaan, toistetaan koko kierros kolmesti:

1. Taivutaan alas, taivutaan kerran molempien jalkojen suuntaan, nousta ylös.
2. Kierretään oikealle kädellä vasemmalle, vasemmalla kädellä oikealle, molemmat kolmesti.
3. Käydään kolmesti kyykyssä (ja uusi kierros...).

Hertta



Ässä: Mennään oma tuolin vasemmalle puolelle tekemään 10 vatsaa, noustaan varovasti tuolin yli toiselle puolelle tehdään 10 kyykyä, kierretään oma pulpetti kavereita varoen 3 kertaa molempiin suuntiin.

Pata



2-7: Tämän voisi näyttää mallipari ennen muita: Parin kanssa käsiläpsy kasvo-
tusten, käänös oikealle 360°,
läpsy, käänös vasemmalle 360°,
läpsy, käänös oikealle 180°,
läpsy alhaalta jalkojen välistä,
käänös vasemmalle 180°,
päättyy kolmeen läpsyyn
vastakkain.

Pata



8-13:

1. Helpot punnerrukset (oman tason mukaan 2-10).
2. Helpot vatsat (2-10).
3. Helpot hyppelyt paikallaan (10).
4. Rennot juoksut paikallaan (20 s).

Pata



Ässä: Hypellään paikallaan rytmejä. Valitse näistä sopiva määrä jotka teette kerralla:

1. oik-vas-oik-oik
2. vas-vas-oik-oik-tasa-tasa-tasa-oik-oik-vas-vas
3. oik-tasa-vas-tasa-oik-vas-tasa
4. oik-oik-oik-viidella tasajalkahyppyllä ympäri, vas-vas-vas
5. Vasen polvi ylhäällä+reisi vaakatasossa oikean jalan hyppyjä x 5, jalat vaihtaa tehtäviä ja vasemman jalan hyppyjä x 5... jatkaen niin, että 4+4, 3+3, 2+2, 1+1.

Risti



2-7: Tee viisi kertaa jokainen hyppy: X-hyppy, hiihtohyppy, kyykkyhyppy.

Risti



8-13: Toista seuraavat kolmesti:

1. Nouse ylös ja nosta kädet korkealle, nouse varpaille ja kurkota korkealle.
2. Laskeudu hitaasti alas ja mene pieneksi palloksi kyykkyyn.

Risti



Ässä: Juoskaa paikallanne rauhallisesti 10 s, hiukan nopeammin 10 s ja taas rauhallisesti 10 s. Tämän jälkeen tehkää 10 x pohjehyppyä kepeästi (jalat suorana, nilkan voimalla pomppien), 10 x hyppyä oikealla ja 10 x hyppyä vasemmalla jalalla.

Jokeri:

Tunti päättyy ja lähdetään ulos juoksemaan! Meidän Omalle Juoksuradalle, Juoksutehtävien pariin tai vapaamuotoisesti tekemään.