



1/2025

TAITAVAKSI LIIKKUJAKSI

TUNNIN TAVOITTEET

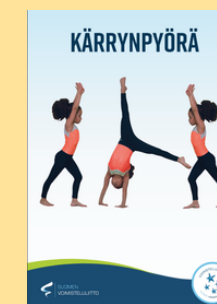
- tasapainotaidot
- kärrynpyörän ydinkohtien läpikäynti
- eläinliikkumiset

TUNNIN SISÄLTÖ

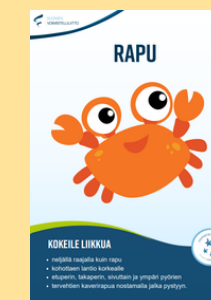
- ALKULÄMMITTELY
 - Tasapainohippa
- 2. TAITO-OSIO
 - eläinliikkumiset
 - rata
- 3. LOPPUJÄÄHDYTTELY

OPETTAJAN VINKIT JA MATERIAALIT

Liikekuvakortit



Eläinliikekortit



I ALKULÄMMITTELY

- Tasapainohippa: valitaan hipat, jotka ottavat muita kiinni. Muistetaan antaa jokin hippamerkki, kuten huivi tai tötsä. Kun hippa saa kiinni, pysähtytään ja keksitään oma tasapainoasento. Ainoa sääntö on, että vain yksi jalka saa osua maahan. Käsillä voi ottaa tukea maasta. Pelastaminen tapahtuu matkimalla tasapainoasentoa omien kykyjensä mukaan.
- Kertaa vielä säännöt lyhyesti kysellen lapsilta ja muistakaa sopia leikkialue!
- ”Mitä teet kun hippa saa sinut kiinni?”
- ”Miten voit pelastaa kaverin?”
- ”Mikä on leikkialue?” Lapset vastaavat.



2 ELÄINLIKKUMISET

Tehdään eläinliikkumisia hyödyntäen Vauhti-voimistelukoulun eläinliikekortteja.

- Karhu: Karhukävely
 - HUOM, ristikkäiset käsi ja jalka astuvat. Korjaa polvia suoraksi, niin saat liikkeestä liikkuvuusliikkeen.
- Rapu: Tarkista hyvä rapuasento. Sormet osoittavat kantapäihin päin ja vartalo on kannatettu ylös.
 - HUOM, monesti aloittelevilla ravuilla sormet kääntyvät ulospäin tai sivuille ja lantio ja peppu tippuvat lähelle lattiaa. Kannusta oikeaan asentoon ja tarvittaessa käy kääntämässä kädet oikeaan asentoon joko puheen tai koskettamisen avulla.
- Rapu-karhu: Yhdistetään aiemmin opitut rapu ja karhu liikkumiset yhdistelmäksi ja kokeile liikkua molemmissa asennoissa sivuttain 4 askelta ja vaihda asentoa. Harjoittele myös karhukävelyä taaksepäin tai eteenpäin yhdistäen käsien välistä jalkojen puikkaaminen eteen rapuasentoon.



KATSO VIDEO

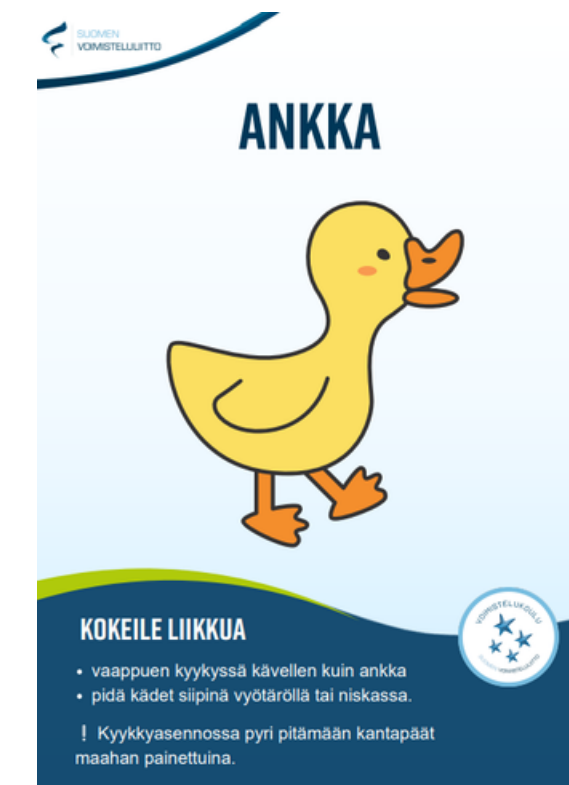


2 ELÄINLIKKUMISET JATKUVAT

- Ankka: Kyykyssä kävelyä eteenpäin. Kädet voivat olla nilkoissa kiinni, vyötäröllä pikkusiipinä tai sivulle ojennettuina. Tavoitteena on lisätä hallintaa ja liikkuvuutta sekä harjoittaa liikkumista monipuolisissa asennoissa, jotka haastavat tasapainoa.
 - HUOM: Katso leikki qr-koodista
- Sisilisko: Pitkiä, matalia askelia eteenpäin vuorojaloin, niin että lonkankoukistaja venyy. Liiku itse mukana lasten seassa. Liikkukaa vapaasti tilassa eli unohda piirit ja rivit. Kun lapset hahmottavat, miten sisilisko liikkuu, nouse ylös havainnoimaan liikettä. Voit kannustaa ja korjata liikkeen tekniikkaa.
- Karhunpyörä: Lähdetään toinen jalka edessä hyvin matalasta asennosta. Kädet tulevat vuorotellen eteen maahan ja jaloilla pompataan vuorotellen käsien ohi. Pidetään kädet vahvoina ja pyritään tulemaan jaloilleen. Opetellaan hokemaan tehdessä käsi-käsi-jalka-jalka.



KATSO VIDEO



RATAHARJOITTELU

Seuraavaksi harjoitellaan kärrynpyörää ja tasapainoja radan muodossa.

Kuvakortit helpottavat lapsia muistamaan mitä tehdään ja miltä liike näyttää:

- Kärrynpyörä/karhunpyörä korokkeen yli
- Kärrynpyöräkone
- Aasinpotku
- Jalat korokkeelle (penkille) ja käsien varassa sivuttain kävely
- Kuperkeikka ja kellahdus
- Narun päällä tasapainoilu
- Tasapaino asento lattialla
- Kapealla penkin päällä/puomilla kävely (voit haastaa kävelemään kukkokävelyä tai varpailla)
- Välipisteinä eläinliikkumisia

KÄRRYNPYÖRÄKONE

Laita opetuksen tueksi palikan tai muun korokkeen päälle käsimerkit tai jotkut muut merkit. Ja laita narut V muodostelmaan. Pyydä lasta ponnistamaan jalat vuorotellen narujen toiselle puolelle. Voit merkitä myös jalkojen paikat.

Toista liikettä useampi kerta.



KATSO VIDEO



3. LOPPUJÄÄHDETELY

Asetutaan piiriin ja tehdään yhdessä seuraavat venytykset:

- Perhonen/salmiakki: istutaan jalkapohjat yhdessä. Heilutellaan jalkoja. Voidaan koettaa painaa itse kevyesti jalkoja, polvia lähelle lattiaa. Tehdään eteentaivutus pitäen samalla jalkapohjat yhdessä.
- Hartiavenytys (aurinkotuoli): istutaan ja lähdetään viemään käsiä pepun vierestä taaksepäin mahdollisimman pitkälle. Pidetään peppu ja jalat maassa koukussa. Pidetään kädet lähekkäin selän takana.
 - HUOM, kädet lähtevät lapsilla helposti liian kauaksi toisistaan selällään ollessa
- Matkalaukku: täysistunnassa eteentaivutus. Jalat yhdessä polvet suorina. Ensin voidaan pakata matkalaukkuun eli syliin tavaroita. Laitetaan matkalaukku kiinni kurottamalla varpaisiin. Katsotaan, että polvet ovat suorina eikä jää hiirenkoloja polvien alle. Pyri ohjaajana korjaamaan, että lapset istuvat istuinkyhmyjen päällä eivätkä ”sohvalla röhnöttäen”.



Venytyksen aikana voidaan laskea kussakin asennossa yhdessä hitaasti kymmeneen tai voidaan laskea eri kielillä, jos ryhmässä on osaamista. Voit myös hyödyntää loruja tai musiikkia.

