

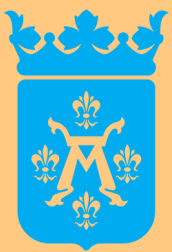
HYPY- JA
TASAPAINOPAKETTI

LIIKUNTALÄKSY



LISÄTÄÄN
HYPY- JA
TASAPAINO-
TAITOJA

TEHTÄVIÄ 15 VIIKOKSI



TURKU
ÅBO

TARKISTUSLOMAKE

LIIKUNTALÄKSY

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	nähtyt
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								



MERKITSE RASTI RUUTUUN, KUN OLET TEHNYT LÄKSYN. TAVOITE ON TEHDÄ TEHTÄVÄ VÄHINTÄÄN 2 KERTAA VIIKOSSA. PALAUTA OPETTAJALLE 15 VIIKON JÄLKEEN. HUOLTAJIEN OLISI HYVÄ SEURATA LIIKUNTALÄKSYN SUORITUSTA JA MAHDOLLISESTI OSALLISTUA LÄKSYJEN TEKOON.

VIIKKO 1

LIIKUNTALÄKSY



TASAJALKA- HYPYT KORKEALLE

HYPPÄÄ TASAJALKAA NIIN KORKEALLE KUIN PYSTYT 15 KERTAA. PIDÄ PIENI TAUKO VÄLISSÄ JA TOISTA 15 HYPPYÄ UUDESTAAN. JOS JAKSAT, TEE VIELÄ KOLMAS SARJA.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 2

LIIKUNTALÄKSY



HYPPYNARULLA HYPPIMINEN

HYPI HYPPYNARULLA NIIN KAUAN, ETTÄ HENGÄSTYT VOIMAKKAASTI. VOIT SAMALLA LASKEA KUINKA MONTA HYPPYÄ PYSTYIT HYPPÄÄMÄÄN PERÄKKÄIN.



**TURKU
ÅBO**



X-HYPPYT KORKEALLE

HYPI X-HYPPYJÄ MAHDOLLISIMMAN
KORKEALLE NIIN, ETTÄ NOSTAT KÄDET JA
JALAT JOKA KERTA MAHDOLLISIMMAN
YLÖS. HYPI 20 KERTAA, TEE 3 SARJAA.



VIIKKO 4

LIIKUNTALÄKSY



TÄHTIASENTO

SEISO YHDELLÄ JALALLA JA OJENNA TOINEN JALKA SUORAKSI SIVULLE. KUROTA KÄSILLÄ KOHTI KATTOA ERI SUUNTIIN IKÄÄN KUIN OLISIT TÄHTI. PYSY ASENNOSSA LASKIEN 30:EEEN JA TOISTA MOLEMMILLE PUOLILLE 2 KERTAA.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 5

LIIKUNTALÄKSY



YHDELLÄ JALALLA SEISOMINEN

YRITÄ SEISOA YHDELLÄ JALALLA
MAHDOLLISIMMAN PITKÄÄN 5 KERTAA.
ÄLÄ OTA TUKEA MISTÄÄN. JOS HALUAT
HAASTAA ITSEÄSI, VOIT NOSTAA KÄDET
KOHTI KATTOA JA SULKEA SILMÄT. TEE
MYÖS TOISELLA JALALLA.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 6

LIIKUNTALÄKSY



LUISTELUHYPYT

TEE ISOJA LOIKKIA PUOLELTA TOISELLE JALALTA TOISELLE. JOKAISEN HYPYN JÄLKEEN PYSÄYTÄ LIIKE JA YRITÄ PYSYÄ TASAPAINOSSA YHDELLÄ JALALLA. TEE KUMMALLEKIN JALALLE 10 HYPYÄ, TEE 3 SARJAA.



**TURKU
ÅBO**



5-LOIKKA

TEE MOVE!-TESTEISTÄ TUTTUA 5-LOIKKAA. HYPPÄÄ ENSIN TASAJALOILTA ETEENPÄIN, SITTEEN HYPPÄÄ 4 LOIKKAA VUOROJALAIN JA LASKEUDU VIIMEISELTÄ HYPYLTÄ TASAJALOILLE. TOISTA LIIKE 10 KERTAA JA YRITÄ HYPÄTÄ JOKA KERTA HIEMAN PIDEMMÄLLE.

VIIKKO 8

LIIKUNTALÄKSY



**TURKU
ÅBO**

JUOKSU METSÄSSÄ

KÄY JUOKSEMASSA METSÄSSÄ AIKUISEN
TAI KAVERIN KANSSA. VOIT HYPPIÄ
KANTOJEN, KIVIEN JA JUURIEN YLI.

VIIKKO 9

LIIKUNTALÄKSY



YHDELLÄ JALALLA HYPY KOROKKEELLE

ETSI MATALA RAPPUNEN TAI KOROKE, JOLLE VOIT TURVALLISESTI HYPÄTÄ. SEISO YHDELLÄ JALALLA JA HYPÄÄ KOROKKEELLE. HYPÄÄ SAMALLA JALALLA ALAS. TOINEN JALKA PYSYY KOKO AJAN ILMASSA. TOISTA 10 KERTAA JA VAIHDA JALKAA, TOISTA 10 KERTAA.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 10

LIIKUNTALÄKSY



TASAJALKA- HYPPY PORTAALLE

ETSI RAPPUNEN TAI KOROKKE, JOLLE VOIT TURVALLISESTI HYPÄTÄ. HYPPÄÄ TASAJALKAA KOROKKEELLE JA ALAS. HYPPÄÄ 10 KERTAA, TEE 2 SARJAA. VOIT HAASTAA ITSEÄSI ERI KORKUISTEN KOROKKEIDEN KANSSA.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 11

LIIKUNTALÄKSY



ASKELKYYKKY- HYPPY

ASETU TOISPOLVISEISONTAAN. HYPPÄÄ TÄSTÄ ASENNOSTA YLÖS NIIN, ETTÄ VAIHDAT JALKOJEN PAIKKAA TOISINPÄIN ELI TAKANA OLEVA JALKA TULEE NYT ETEEN JA EDESSÄ OLLUT TAAKSE. TOISTA 10 KERTAA, TEE 2 SARJAA. LIIKKEESSÄ EI TARVITSE KÄYTTÄÄ KÄSIPAINOJA.



**TURKU
ÅBO**



PITUUSHYPPY

MENE ULOS ESIMERKIKSI KENTÄLLE TAI KOULUN PIHALLE, JOSSA ON TARPEEKSI TILAA. OTA VAUHTIA JA HYPPÄÄ YHDELLÄ JALALLA NIIN PITKÄLLE KUIN PÄÄSET. YRITÄ LASKEUTUA KAHDEN JALAN VARAAN JA SÄILYTTÄÄ TASAPAINO. TEE 10 HYPPYÄ MOLEMMILLA JALOILLA.

VIIKKO 13

LIIKUNTALÄKSY



KYYKKYHYPPY

ASETU LANTIONLEVYISEEN HAARA-ASENTOON JA LASKEUDU KYKKYYN. HUOMIOI KYKKYASENNOSSA, ETTÄ POLVET JA VARPAAT OSOITTAVAT SAMAA SUUNTAAN ETEENPÄIN. PONNISTA KYKKYSTÄ YLÖS JA HYPPÄÄ MAHDOLLISIMMAN KORKEALLE. LASKEUDU TAKAISIN KYKKYASENTOON. TOISTA HYPPY 5 KERTAA, TEE 3 SARJAA.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 14

LIIKUNTALÄKSY



TASAPAINOILU

SEISO YHDELLÄ JALALLA JA NOSTA TOISEN JALAN JALKAPOHJA REITTÄ TAI SÄÄRTÄ VASTEN. YRITÄ PYSYÄ TÄSSÄ ASENNOSSA 30:EEEN LASKIEN. VOIT HAASTAA ITSEÄSI LAITTAMALLA KÄDET KUTEN KUVASSA JA SULKEMALLA SILMÄT. TOISTA HARJOITE 2 KERTAA MOLEMMILLA JALOILLA



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 15

LIIKUNTALÄKSY



HYPPY JA PYÖRÄHDYS

OTA RIITTÄVÄSTI TILAA ITSELLESI TAI
TEE HARJOITUS ULKONA. HYPPÄÄ
MAHDOLLISIMMAN KORKEALLE JA
PYÖRÄHDÄ ILMASSA PUOLIKAS (180°) TAI
KOKONAINEN (360°) KIERROS. TEE HYPPY
5 KERTAA MOLEMPIIN SUUNTIIN.



**TURKU
ÅBO**