

PALLOILUPAKETTI

LIIKUNTALÄKSY



LISÄTÄÄN  
PALLON-  
KÄSITTELY-  
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.



## KOPITTELU

HEITTELE PALLOA YSTÄVÄSI TAI PERHEENJÄSENESEI KANSSA. VAIHTELE HEITTOTYYLEJÄ. KOKEILE ESIMERKIKSI MOLEMMILLA KÄSILLÄ YLÄKAUTTA JA ALAKAUTTA, OIKEALLA KÄDELLÄ, VASEMMALLA KÄDELLÄ, JALKOJEN VÄLISTÄ JA SIVULTA.



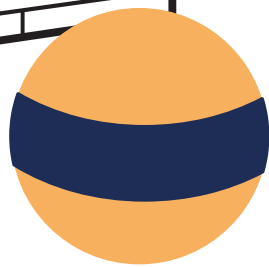


## TARKKUUS- HEITTO

HEITÄ PALLOA SEINÄÄN. KOITA OSUA  
AINA SAMAN KOHTAAN SEINÄSSÄ JA  
VAIHELE HEITTOTYYLEJÄ KUTEN  
EDELLEISELLÄ VEEKOLLA. TÄMÄ TEHTÄVÄ  
KANNATTA SUORITTA ULKONA.

VIIKKO 3

LIIKUNTALÄKSY



# POTKI PALLOA SEINÄÄN

POTKI PALLOA SEINÄÄN. KOKEILE  
MOLEMMILLA JALOILLA.



TURKU  
ÅBO

VIIKKO 4

LIIKUNTALÄKSY



## LAJIKOKEILU

KOKEILE YSTÄVÄSI TAI PERHEENJÄSENESEI  
KANSSA PELATA SULKAPALLOA,  
KEILAUSTA, SÄHLYÄ, JALKAPALLOA TAI  
LENTOPALLOA



**TURKU  
ÅBO**

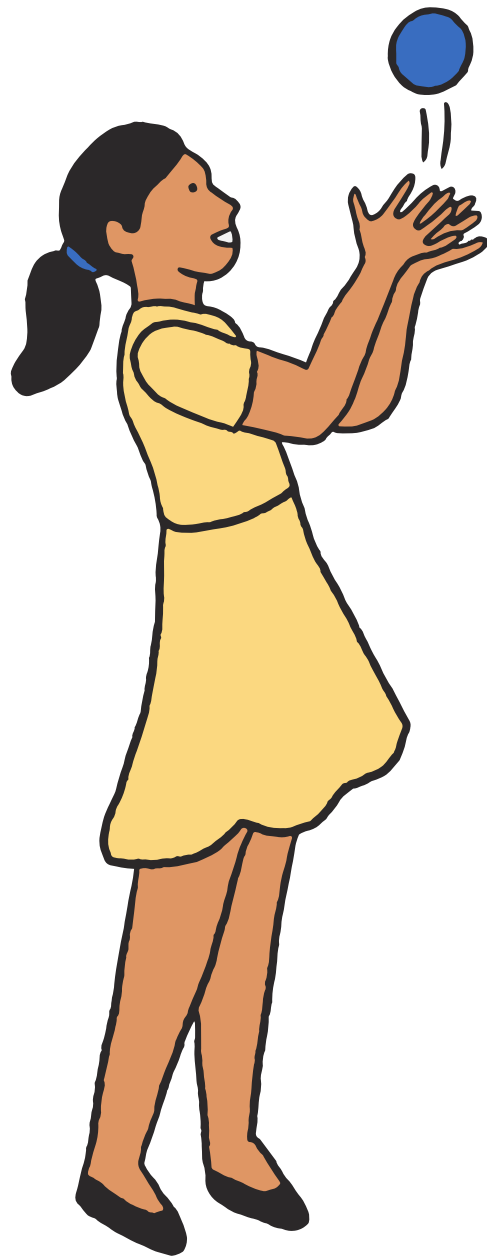
VIIKKO 5

LIIKUNTALÄKSY



## PETANKKI

ASETA JOKIN ESINE (ESIM. KIVI) MAAHAN N. 2-3 METRIN PÄÄHÄN ITSESTÄSI. YRITÄ SITTEN HEITTÄÄ PALLO (TAI SUKKAMYTTY) MAHDOLLISIMMAN LÄHELLE MAASSA OLEVAA ESINETTÄ. VOIT KISATA YSTÄVÄN TAI PERHEENJÄSENEEN KANSSA.



## PALLO KÄDESTÄ TOISEEN

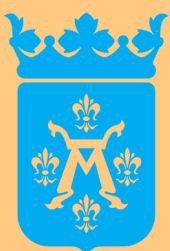
HEITÄ PALLOA TAI SUKKAMYTTYÄ TOISELLA  
KÄDELLÄ YLÖSPÄIN MAHDOLLISIMMAN  
KORKEALLE JA OTA KIINNI TOISELLA  
KÄDELLÄ. JATKA VAIHDELLEN KÄTTÄ.





## PALLON- RYÖSTÖHIPPA

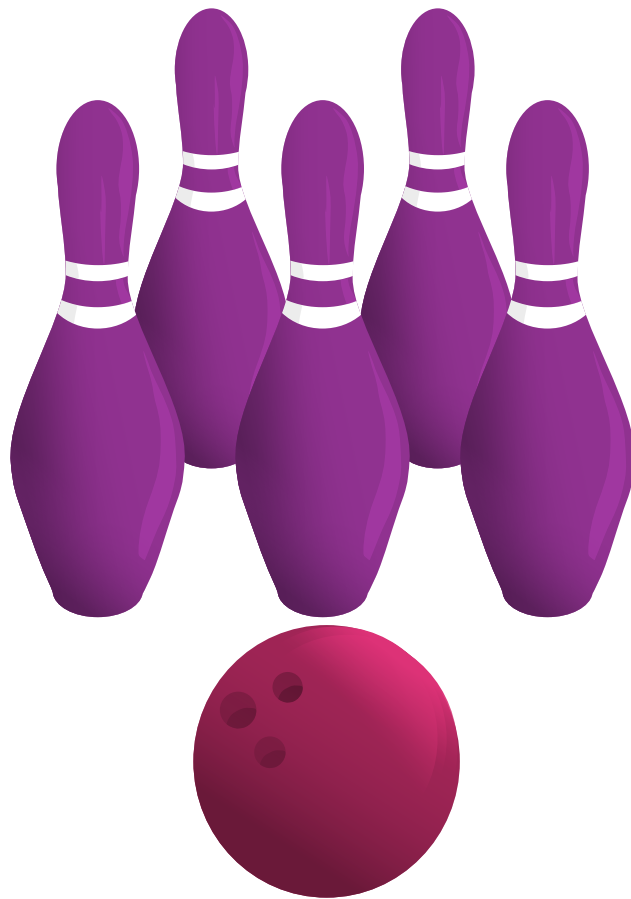
-PELAA ULKONA YSTÄVÄSI TAI PERHEENJÄSENESEI KANSSA PALLONRYÖSTÖHIPPIA. MUIILLA OSALLISTUJILLA ON PALLO KÄDESSÄ JA HIPPA YRITTÄÄ SAADA NAPATTUA PALLOA ITSELLEEN, JOLLOIN HIPPA VAIHTUU. PALLON TILALLA VOI KÄYTTÄÄ MYÖS ESIMERKIKSI KÄPYÄ.





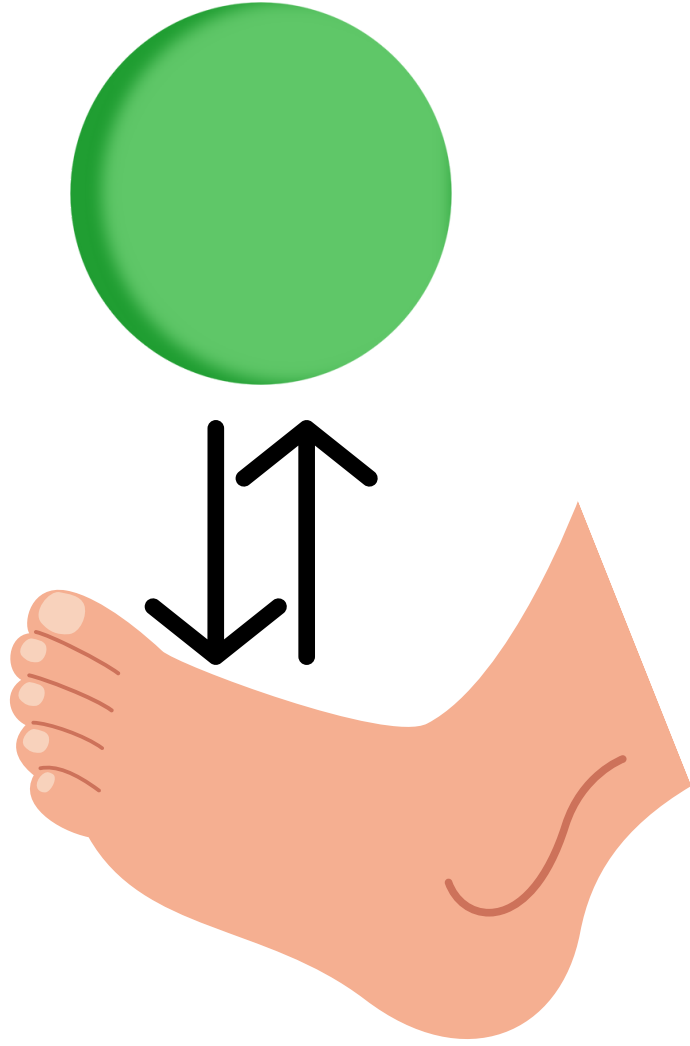
## JONGLÖÖRAUS

HEITÄ PALLOA TAI PYYHEKUMIA KÄDESTÄ TOISEEN YLÄKAUTTA. KUN TÄMÄ SUJUU, OTA KAKSI PALLOA/KUMIA JA YRITÄ HEITTÄÄ NE SAMAN AIKAISESTI KÄDESTÄ TOISEEN. JOS TÄMÄ TUNTUU HELPOLTA LISÄÄ VIELÄ KOLMAS PALLO/KUMI.



## KEILAUS

ASETA ESIM. TYHJIÄ JUOMAPULLOJA  
 PYSTYYN 2-3 METRIN PÄÄHÄN. HEITÄ TAI  
 VIERITÄ PALLOA NIIN ETTÄ  
 MAHDOLLISIMMAN MONI PULLO KAATUU.



## JALKATERÄLLÄ POMPUTTELU

POMPUTA PALLOA (TAI SUKKAMYTTYÄ) JALKATERÄLLÄSI NIIN KAUAN KUIN PYSTYT ILMAN ETTÄ PALLO OSUU MAAHAN. KOKEILE MYÖS TOISELLA JALALLA.



## KOTITÖISSÄ AUTTAMINEN

AUTA PYYKKÄÄMISESSÄ. HEITÄ  
LIKAPYYKIT PYYKKIKORIIN JA VIE  
PUHTAAT VAATTEET KAAPPIIN.

VIIKKO 12

LIIKUNTALÄKSY



## HEITTO JA PYÖRÄHDYS

HEITÄ PALLO TAI SUKKAMYTTY ILMAAN,  
PYÖRÄHDÄ YMPÄRI PAIKALLASI JA OTA  
PALLO KIINNI. PYÖRÄHDÄ SEURAAVALLA  
HEITOLLA YMPÄRI TOISTA KAUTTA.  
TOISTA YHTEENSÄ 20 KERTAA.

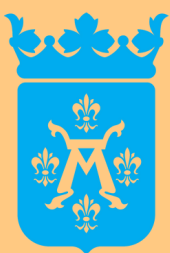


**TURKU  
ÅBO**



## HEITTO JA KOPPI

ISTU MAAHAN RISTI-ISTUNTAAN. HEITÄ PALLO KORKEALLE ILMAAN JA NOUSE SEISOMAAN. YRITÄ VIELÄ SEISOEN NAPATA PALLO KIINNI. VINKKI: VOIT MYÖS KÄYTTÄÄ SUKKAMYTTYÄ TAI PYYHEKUMIA.



VIIKKO 14

LIIKUNTALÄKSY



## PITUUSHEITTO

MENE YKSIN TAI YSTÄVÄSI/  
PERHEENJÄSENESEI KANSSA KOULUN  
KENTÄLLE TAI URHEILUKENTÄLLE. OTA  
MUKAASI PALLO, FRISBEE TAI ETSI  
KENTÄLTÄ HEITTÄMISEEN SOVELTUVA  
KÄPY. HEITÄ PALLO VUOROTELLEN  
KUMMALLAKIN KÄDELLÄ 10 KERTAA  
MAHDOLLISIMMAN PITKÄLLE. PIIRRÄ  
VIIVA SIIHEN MIHIN PALLO LASKEUTUU  
JA YRITÄ JOKA KERTA HEITTÄÄ SE  
PIDEMMÄLLE.



TURKU  
ÅBO



VIIKKO 15

LIIKUNTALÄKSY



## LAJIKOKEILU

KOKEILE YSTÄVÄSI TAI PERHEENJÄSENESEI  
KANSSA PELATA JOTAKIN ITSELLESI  
VIERASTA LAJIA. ESIMERKIKSI  
SULKAPALLOA, KEILAUSTA, SÄHLYÄ,  
PESÄPALLOA, JALKAPALLOA TAI  
LENTOPALLOA



TURKU  
ÅBO