

HYPY- JA
TASAPAINOPAKETTI

LIIKUNTALÄKSY



LISÄTÄÄN
HYPY- JA
TASAPAINO-
TAITOJA

TEHTÄVIÄ 15 VIIKOKSI



TARKISTUSLOMAKE

LIKUNTALÄKSY

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	nähty
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 LIKUNTALÄKSYN SUORITUSTA JA MAHDOLLISESTI OSALLISTUA LÄKSYJEN TEKOON.



VIIKKO 1

LIIKUNTALÄKSY



X-HYPPY

HYPPÄÄ X-HYPPYJÄ 20 KERTAA.



TURKU
ÅBO



VAAKA

SEISO YHDELLÄ JALALLA JA KALLISTA VARTALO VAAKATASOON, PIDÄ SELKÄ SUORANA. KOKEILE, SAATKO NAPATTUA KIINNI LATTIALLA OLEVASTA VARPAASTA JA KURKOTETTUA VASTAKKAISELLA KÄDELLÄ KOHTI KATTOA. TEE MYÖS TOISELLA JALALLA.



YHDELLÄ JALALLA SEISOMINEN

KOKEILE, KUINKA KAUAN PYSTYT SEISOMAAN YHDELLÄ JALALLA. SULJE SILMÄT JA KOKEILE UDESTAAN. TEE MYÖS TOISELLA JALALLA. HAASTA VANHEMMAT JA SISARUKSET MUKAAN. VOIT TEHDÄ TÄMÄN LÄKSYN VAIKKA HANNAITA HARJATESSASI.



VIIKKO 4

LIIKUNTALÄKSY



PYSÄYTYS- LOIKKA

LOIKI PERÄKKÄISIÄ LOIKKIA SAMALLA JALALLA JA PYSÄYTÄ LIIKE AINA LOIKKIEN VÄLILLÄ. PYRI PITÄMÄÄN TASAPAINO PYSÄYTYKSEN AIKANA. TEE 10 LOIKKAA MOLEMMILLA JALOILLA.

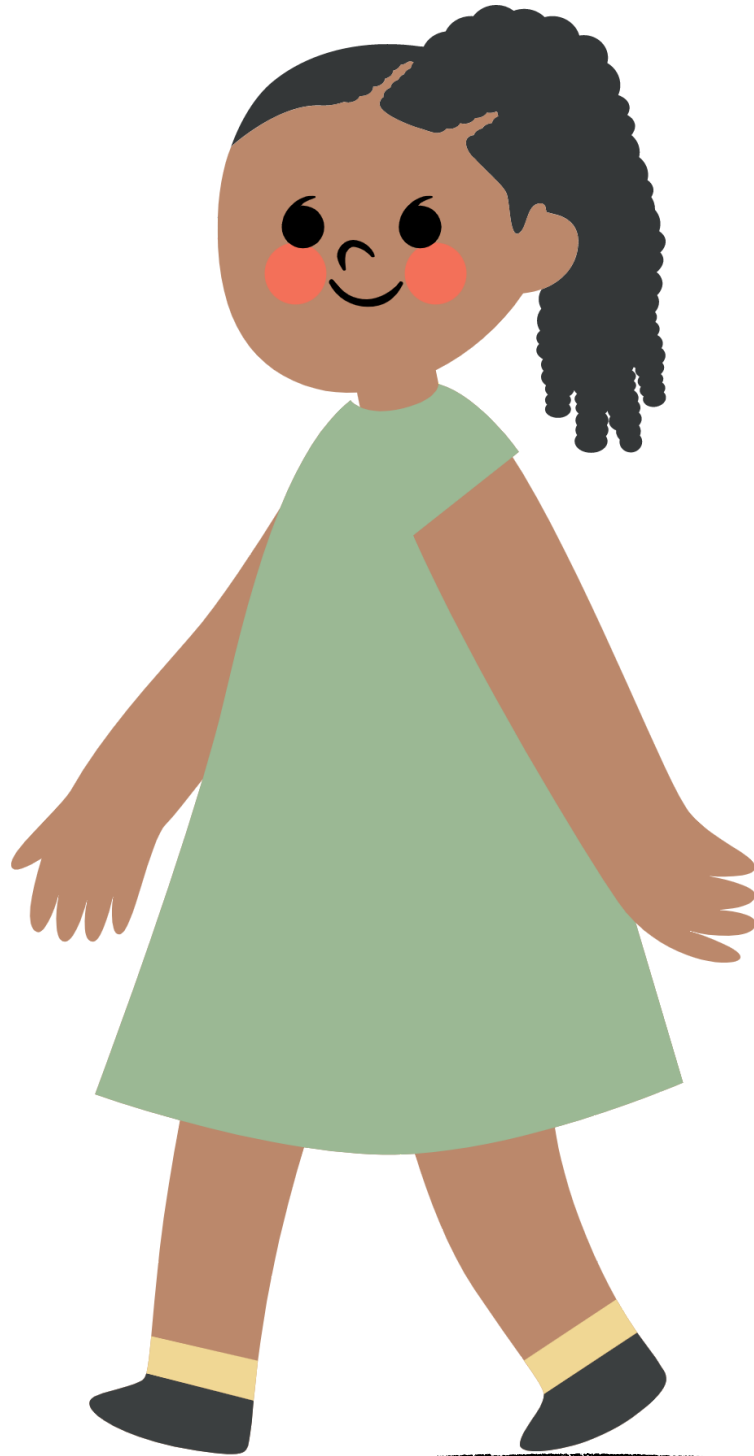


TURKU
ÅBO



TASAHYPPY ETEENPÄIN

HYPPÄÄ TASAJALKAA ETEENPÄIN.
PONNISTUS JA LASKEUTUMINEN
TEHDÄÄN MOLEMMILLA JALOILLA
YHTÄAIKAA JA POLVET JOUSTAVAT.
TEE 10 HYPPYÄ.



VIIIVAKÄVELY

KÄVELE VIIVAA PITKIN, JALAT TARKASTI VIIVALLA PYSYEN. MITEN ONNISTUU TANDEM- TAI TAKAPERINKÄVELY, ENTÄS VARPAILLA TAI KANTAPÄILLÄ KÄVELY? KÄVELE AINAKIN 10 METRIÄ.



VIIKKO 7

LIIKUNTALÄKSY



POLVEN OJENNUS SEISTEN

SEISO YHDELLÄ JALALLA, NOSTA TOINEN
POLVI YLÖS, REISI VAAKATASOON.
OJENTELE POLVEA SUORAKSI 10 KERTAA
REIDEN PYSYESSÄ VAAKATASOSSA.
TOISTA TOISELLA JALALLA.



TURKU
ÅBO



JÄNNEHYPYT

KYYKISTY JA HYPPÄÄ NIIN KORKEALLE
KUIIN JAKSAT. TOISTA HYPPYJÄ NIIN
MONTA, ETTÄ HENGÄSTYT.



TASAHYPYT

HYPI TASAJALKAA NURMIKOLLA TAI LUMESSA. KATSO, ETTÄ POLVET OSOITTAVAT SAMAA SUUNTAAN KUIN VARPAAT. POLVIEN EI PIDÄ OSUA TOISIINSA. HYPI 20 HYPPIÄ.

VIIKKO 10

LIIKUNTALÄKSY



LUISTELULOIKKA

LOIKI SIVULTA SIVULLE IKÄÄN KUIN
POTKISIT VAUHTIA LUISTIMILLA. HYPI 20
LOIKKAA.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 11

LIIKUNTALÄKSY



ESTEHYPYT LUONNOSSA

MENE ULOS JA RAKENNA ITSELLESI
ESTERATA OKSISTA TAI PUUN JUURISTA.
HYPI TEKEMÄSI RATA. VOIT TEHDÄ
RADAN MYÖS YSTÄVÄN KANSSA YHDESSÄ.



TURKU
ÅBO

VIIKKO 12

LIIKUNTALÄKSY



TASAPAINOILE KYNNYKSELLÄ

SEISO KYNNYKSEN PÄÄLLÄ YHDELLÄ JALALLA TAI JALAT PERÄKKÄIN. YRITÄ PYSYÄ ASENSOISSA 1 MINUUTTI. LISÄÄ HAASTETTA SAAT, KUN HARJAAT SAMALLA HIUKSIA.



TURKU
ÅBO

LIIKUNTALÄKSY

VIIKKO 13



HYPYT YHDELLÄ JALALLA

HYPI YHDELLÄ JALALLA YMPÄRI
ASUNTOANNE. KÄY JOKAISESSA HUONEESSA.
VAIHDA VÄLILLÄ JALKAA.



TURKU
ÅBO

VIIKKO 14

LIIKUNTALÄKSY



PONNISTA PORTAALLE

PONNISTA TASAHYPYLLÄ PORTAALLE. ALOITA MATALASTA JA HAASTA SITTEN ITSEÄSI KORKEAMMALLA PORTAALLA, JOS LÖYDÄT ERIKORKUISIA PORTAITA.



TURKU
ÅBO

VIIKKO 15

LIIKUNTALÄKSY



RUUTUHYPPI

PIIRRÄ MAAHAN RUUDUT JA HYPPELE YSTÄVÄN KANSSA. TEHKÄÄ ERILAISIA RUUDUKOITA.



TURKU
ÅBO