

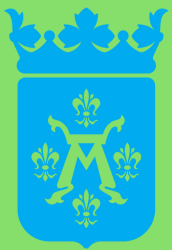
LIIKUNTALÄKSY

PALLOTTELUPAKETTI



LISÄTÄÄN  
PALLON-  
KÄSITTELY-  
TAITOJA

TEHTÄVIÄ 15 VIIKOKSI



TURKU  
ÅBO

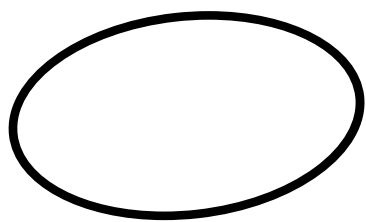
# TARKISTUSLOMAKE

# LIIKUNTALÄKSY

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 LIIKUNTALÄKSYN SUORITUSTA JA MAHDOLLISESTI OSALLISTUA LÄKSYJEN TEKOON.

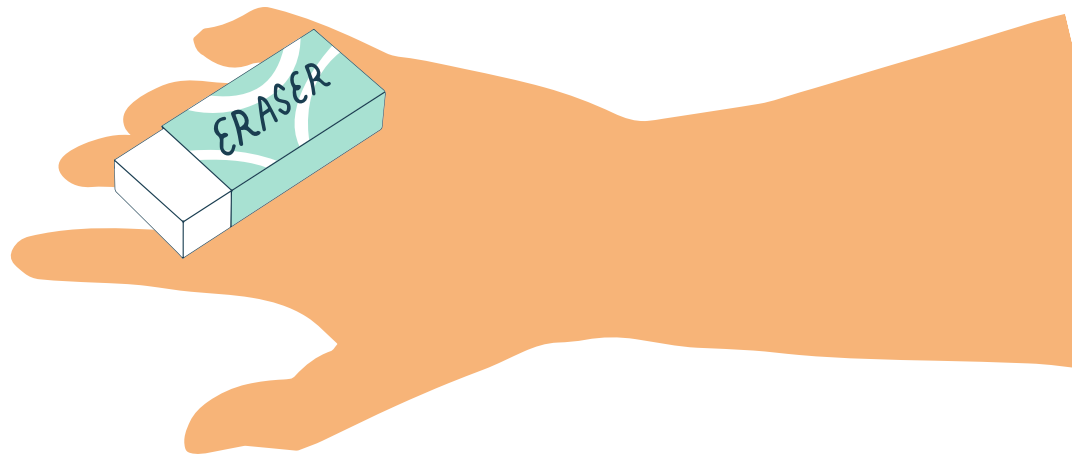




## TARKKUUUS- HEITTO

HEITÄ LUMIPALLOJA TAI KÄPYJÄ  
KEKSIMÄÄSI MAALIIN, ESIM. PIIRRÄ  
MAAHAN YMPYRÄ 3-5 METRIN  
ETÄISYYDELLE. HEITÄ 15 KERTAA.





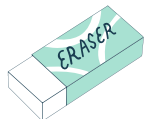
## HEITTO JA NAPPAUS

ASETA JOKIN ESINE, VAIKKAPA PYYHEKUMI, KÄMMENSELÄN PUOLELLE SORMIEN PÄÄLLE. HEITÄ ESINE ILMAAN JA NAPPAA KÄMMENEEN. KOKEILE KUMMALLAKIN KÄDELLÄ. TEE KUMMALLAKIN KÄDELLÄ 10 HEITTOA.



## HEITTO JA PYÖRÄHDYS

HEITÄ PALLO (TAI SUKKAMYTTY) ILMAAN JA KÄÄNNY PUOLI KIERROSTA, NAPPAA KIINNI. KOKEILE PYÖRÄHDYSTÄ KUMPAANKIN SUUNTAAN JA HEITTOA VUORON KUMMALLAKIN KÄDELLÄ. TEE MOLEMPIIN SUUNTIIN 6 PYÖRÄHDYSTÄ.



VIIKKO 4

LIIKUNTALÄKSY

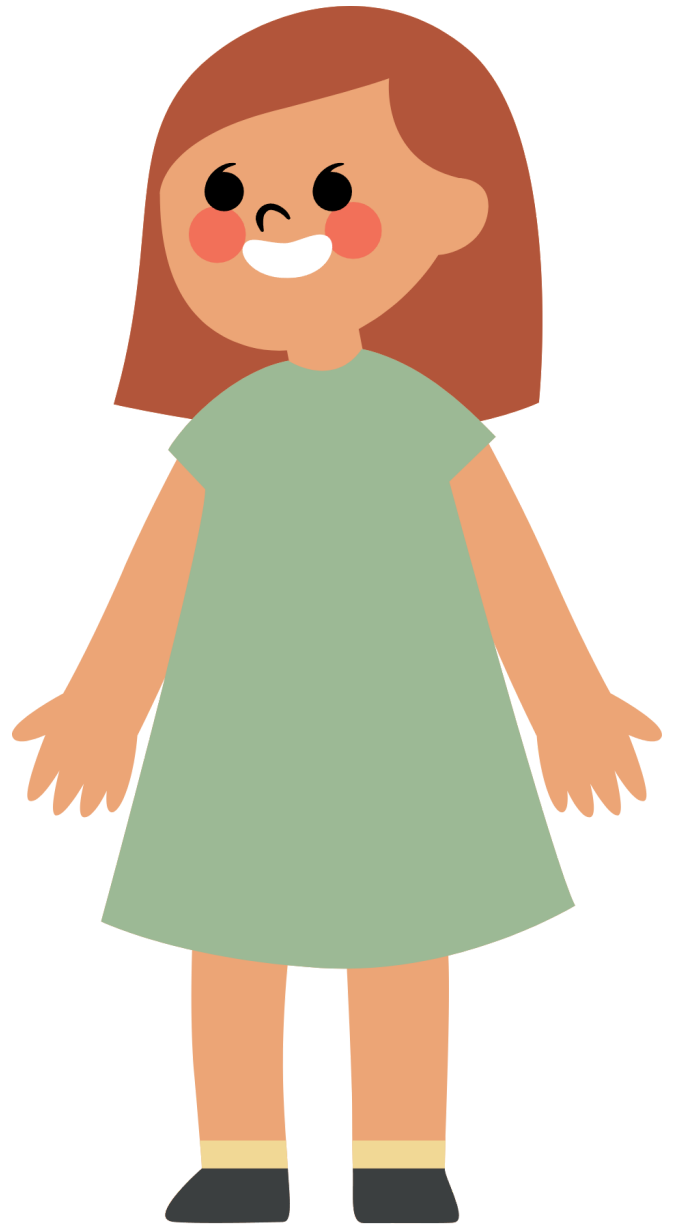


## HEITTO ILMAAN

HEITTELE PYYHEKUMIA ILMAAN 10 KERTAA. HEITÄ MAHDOLLISIMMAN KORKEALLE. KANNATTAÄ TEHDÄ TÄMÄ LÄKSY ULKONA!



**TURKU**  
**ÅBO**



## KOPITTELU

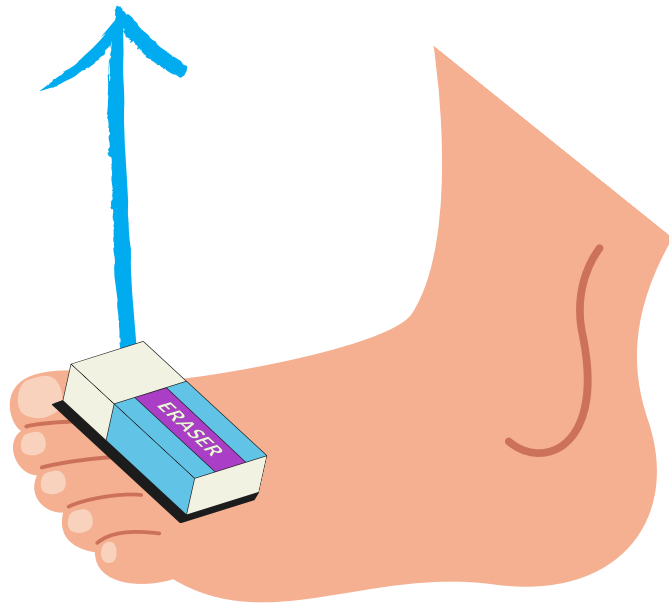
KOPITTELE JONKUN PERHEENJÄSENESEI KANSSA PALLOA (TAI SUKKAMYTTYÄ) AINAKIN 5 MINUUTTIA. ULKONA VOITTE KOKEILLA, KUINKA KAUKAA SAA VIELÄ KOPIN.



## HEITTO JA HYPPY

HEITÄ PALLO (TAI SUKKAMYTTY) ILMAAN,  
HYPPÄÄ JA NAPPAA. TOISTA 15 KERTAA.





## POTKAISE JA NAPPAA

ASETA JOKIN ESINE, VAIKKAPA PYYHEKUMI, JALKATERÄN PÄÄLLE. POTKAISE ESINE ILMAAN JA NAPPAA KÄDELLÄ. KOKEILE KUMMALLAKIN JALALLA JA KÄDELLÄ 10 KERTAA.



## AUTA KOTITÖISSÄ

KERÄÄ PUHTAISTA PYYKEISTÄ  
SUKKAPARIT JA TEE NIISTÄ PALLOMAISIA  
MYTTYJÄ. HEITTELE KAIKKI PALLOT  
MAALIIN, ESIM. PUHTAIDEN PYYKKIEN  
KORIIN.

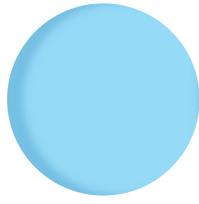


## HEITTO- TAI PALLOLAJIN KOKEILU

KOKEILE JOTAKIN SEURAAVISTA LAJEISTA: SULKAPALLO, TENNIS, FRISBEEGOLF, KÄSIPALLO, PÖYTÄTENNIS, KORIPALLO, LENTOPALLO.



TURKU  
ÅBO



## PITUUSHEITTO

MENE KOULUN KENTÄLLE (TAI URHEILUKENTÄLLE). OTA PALLO MUKAAN TAI ETSI KÄPY. HEITÄ NIIN PITKÄLLE KUIN SAAT 5 KERTAA. HEITÄ MYÖS TOISELLA KÄDELLÄ 5 KERTAA.



## HEITTO JA TAPUTUS

HEITÄ PALLO ILMAAN, TAPUTA KÄDET  
NOPEASTI 3 KERTAA YHTEEN JA OTA  
PALLO KIINNI. TOISTA 10 KERTAA.



TURKU  
ÅBO



# PALLON HEITTO KAHDELLA KÄDELLÄ

HEITÄ PALLOA PÄÄN YLÄPUOLELTA  
KAHDELLA KÄDELLÄ MAHDOLLISIMMAN  
PITKÄLLE. TOISTA 10 KERTAA.



TURKU  
ÅBO



## PALLON POMPUTTELU

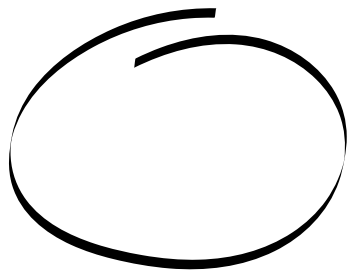
POMPUTTELE PALLOA MAHDOLLISIMMAN  
PITKÄÄN ILMAN, ETTÄ PALLO KARKAA  
KÄSISTÄ. KOKEILE MYÖS TOISELLA  
KÄDELLÄ.



## PALLON HEITTO KÄDESTÄ TOISEEN

OTA PALLO (TAI SUKKAMYTTY) KÄTEEN JA HEITÄ YLÄKAUTTA VUOROTELLEN KÄDESTÄ TOISEEN. PIDÄ KATSE PALLOSSA JA YRITÄ OLLA PUDOTTAMATTA PALLOA. TOISTA 20 KERTAA.





## TARKKUUS- POTKUT

MERKITSE PIENI ALUE MAAHAN TAI SEINÄÄN. TÄHTÄÄ PALLOLLA SIIHEN KOHTAAN. TEE 10 KERTAA JA TOISTA TOISELLA JALALLA.

