


Taitokortti 8-9-vuotiaat

osa 1

Taitoharjoitus 1


Silta

A black silhouette of a person performing a bridge exercise on a purple mat. The person is lying on their back with knees bent and feet flat on the floor, lifting their hips to form an inverted U-shape.

Aseta kädet kuvan mukaisesti pään molemmin puolin. Huom. kyynärpäät hartian leveydellä. Ponnista itsesi jaloilla ja käsillä siltaan. Jos hankalaa, voit harjoitella tekemällä piensiltaa. Muista loppuvenyttely: polvet rinnassa liikuttelet niitä molemmille puolille maateassasi selälläsi.

Taitoharjoitus 2


Polvennostajuoksu takaperin

A green mat with a yellow arrow pointing to the right, indicating the direction of the exercise.

Juokse polvea nostaen. Muista ettei nilkka roiku vaan se on ojennettyna. vartalo pidetään ryhdikkäänä, eli tärkeä muistaa hyvä juoksuasento! Etene takaperin hallitusti.

Taitoharjoitus 3

Yläkauttaheitto jalat rinnakkain

A red mat with a yellow arrow pointing to the right, indicating the direction of the exercise.

Aseta jalat rinnakkain ja heitä palloa. Älä siis pidä jalkojesi välissä tilaa. Tämä tuo haastetta, sillä helposti alkaa horjumaan. Tehokkaassa heitossa jalat osallistuvat voiman tuottamiseen. Voima siirtyy heittokäteen keskivartalon kautta.

Taitokortti 8-9-vuotiaat osa 2

Taitoharjoitus 1

Käsillä seisonta tukea vasten



Aseta kädet pään sivuille ja työnnä kämmenillä lattiaa/maata alaspäin. Pidä keskivartalo ja pakarat tiukkana. Uskalla ponnistaa tarpeeksi.

Taitoharjoitus 2

Kuperkeikka etuperin ja yhdellä jalalla ylös

Laita kädet vierekkäin pehmeälle matolle tai maalle. Pyöristä selkä ja laita leuka rintaan. Ponnista kuperkeikkaan jaloilla. Pyörähdyksestä saa hyvän vauhdin, jolla ponnistaa vahvemman jalan avulla ylös. Voit kokeilla ponnistaa myös heikommalla jalalla, jos sujuu!

Taitoharjoitus 3

Possukävely

Mene konttauasentoon, mutta nosta polvia hieman niin, etteivät ne osu maahan. Pyöristä yläselkää hieman ja etene niin, että saman puolen jalka ja käsi ovat samaan aikaan kiinni toisissaan, kun toisen puolen käsi ja jalka etenevät erillään.

Taitokortti 8-9-vuotiaat

osa 3

Taitoharjoitus 1

Karhukävely sivuttain

Mene konttauasentoon, mutta nosta polvia hieman niin, etteivät ne osu maahan. Pyöristä yläselkää hieman ja etene sivuttain niin, että saman puolen jalka ja käsi ovat samaan aikaan kiinni toisissaan, kun toisen puolen käsi ja jalka etenevät erillään.

Taitoharjoitus 2

Karhukävely takaperin

Sama perusajatus kuin ensimmäisessä taitoharjoituksessa. Voit edetä taaksepäin esimerkiksi niin, että yhtäaikaisesti liikutat oikeaa jalkaa ja vasempoa kättä. Eli tarkoitus liikuttaa edelleen ristikkäisiä raajoja.

Taitoharjoitus 3

Hyppynaruilua

Voit valita lyhyen hyppynarun, jota pyörität itse tai pidemmän, jota pyörittää kaksi ihmistä. Kokeille eri hyppytyylejä. Sujuuko: Paikallaan hypellen? Ilman välihyppyä? Taitavimmille haasteeksi puolelta toiselle hypellen tasajalkaa ;) !



Taitokortti 8-9-vuotiaat

osa 4

Taitoharjoitus 1

Kottikärrykävély

Laita kädet maahan ja jalat kaverin tai perheenjäsenen kannateltaviksi. Etene rauhallisesti pitäen vatsan ja selän lihasten avulla itsesi mahdollisimman vakaana. Onnistuuko takaperin.



Taitoharjoitus 2

Punnerruskättely

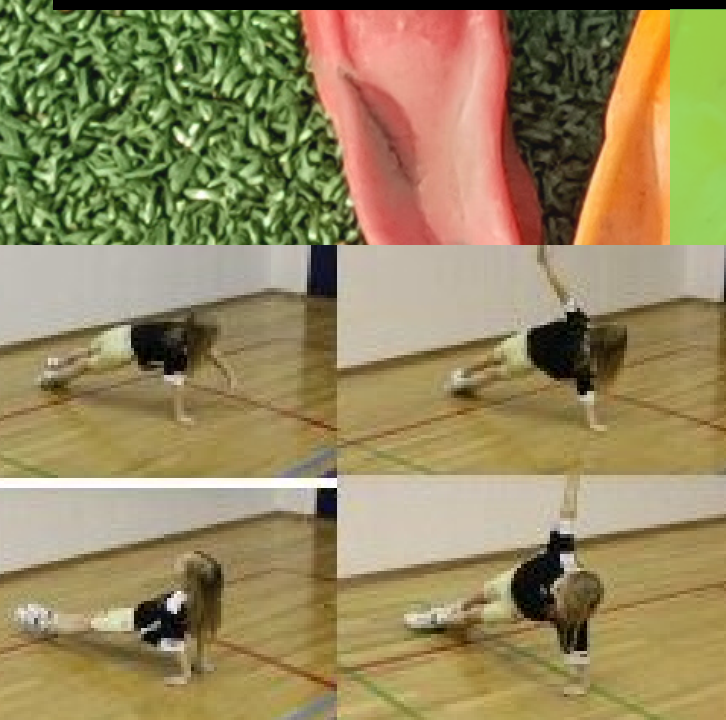
Mene kaverin tai perheenjäsenen kanssa vastakkain punnerrusasentoon. Kätkää toisianne vastakkaisin käsin muutamia kertoja niin, että asento pysyy.



Taitoharjoitus 3

Punnerrusasennossa ympäri

Asetu punnerrusasentoon. Nosta toinen käsi ylös ja käännä lantio samaan suuntaan. Seuraavaksi vatsa kääntyy kattoa/taivasta kohti. Älä anna lantion valahtaa alustaan. Toista niin, että kaikki neljä sivua tulee käytyä kerran.



Taitokortti 8-9-vuotiaat

osa 5

Taitoharjoitus 1

Ristiaskeljuoksu

Asetu kylki edellä etenemissuuntaan. Tee ristiaskellusta niin, että oikea jalka kulkee vasemman jalan edestä.

Taitoharjoitus 2

Yhden jalan polvennostujuoksu

Juokse niin, että vain toinen polvi nousee juostessasi. Älä roikota nilkkaa ja pidä hyvä ryhti koko ajan. Suorita molemmilla jaloilla.

Taitoharjoitus 3

Luisteluloikka pysäyttäen takaperin

Hyppää puolelta toiselle siirtäen hypyssä painoa. Ponnista rivakasti, vaikka tarkoitus onkin mennä takaperin.