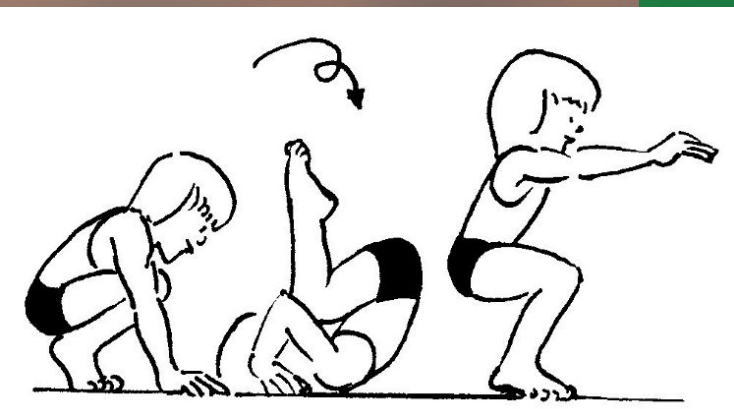


Taitokortti 6-7-vuotiaat osa 1

Taitoharjoitus 1

Etuperin kuperkeikka



Laita kädet vierekkäin pehmeälle matolle tai maalle. Pyöristä selkä ja laita leuka rintaan. Ponnista jaloilla kuperkeikkaan. Pyydä apua aluksi. Onnistuuko kolme kuperkeikkaa peräkkäin?

Taitoharjoitus 2

Takaperin kuperkeikka

Kyykisty, pyöristä selkä ja käännä leuka rintaan. Laita kädet pään sivuille. Pyörähdä taaksepäin ja työnnä käsillä vauhtia hartioiden/takaraivon ollessa lattiassa. Voit aluksi pyörähtää toisen olkapään ylitse, tehdä ns. ukemin.

Taitoharjoitus 3

Rapukävely etuperin

Asetu istumaan pepulleen maahan. Nosta peppu ylös lattiasta, pidä lantio korkealla ja vatsalihakset tiukkana. Kävele etuperin ainakin 15 metrin matka. Muista, että kädet ovat hartioiden levyisessä asennossa.

Taitokortti 6-7-vuotiaat osa 2

Taitoharjoitus 1

Rapukävely takaperin

Asetu istumaan pepulleen maahan. Nosta peppu ylös lattiasta, pidä lantio korkealla ja vatsalihakset tiukkana. Kävele takaperin ainakin 15 metrin matka. Muista, että kädet ovat hartioiden levyisessä asennossa.

Taitoharjoitus 2

Polvennostajuoksu paikallaan

Juokse paikallasi polvea nostaen. Muista, ettei nilkka roiku vaan se on ojennettuna. Vartalo pidetään ryhdikkäänä, eli tärkeä muistaa hyvä juoksuasento, vaikka tehdäänkin paikallaan. Jaksatko 25 sekuntia taidokkaasti?

Taitoharjoitus 3

Pallon kiinniotto yhdellä kädellä

Heitä iso pallo ilmaan ja pallon ilmalennon aikana aseta jompikumpi käsi kuppimaiseen asentoon ja pyri saamaan pallo kiinni. Onnistuuko molemmilla käsillä?

Taitokortti 6-7-vuotiaat

osa 3

Taitoharjoitus 1

Tasaponnistuksia

Ota lyhyt vauhti ja ponnista tasajalkaa eteenpäin. Muista kyykistyä hieman, jotta saat voimaa jaloista. Tee peräkkäin useita toistoja. Lisähaastetta: Onnistuuko tasaponnistukset takaperin?

Taitoharjoitus 2

Alakautta heitto alta

Valitse suurin piirtein jalkapallon kokoinen pallo. Asetu haara-asentoon ja pidä palloa hieman jalkojesi edessä. Käytä pallo jalkojesi välissä ja heitä se sitten alakautta ilmaan. Suuntaa pallo yläviistoon. Kuinka pitkälle sait heitettyä pallon?

Taitoharjoitus 3

Alakauttaheitto pään yli taakse

Käytä saman kokoista palloa kuin edellisessä taitoharjoituksessa. Asetu niin, että selkäsi on heittosuuntaan. Käytä palloa pääsi yläpuolella ja vie se sitten noin polviesi eteen. Näillä liikkeillä saadaan vauhtia, jolla on hyvä saattaa pallo pään yli taakse. Kuinka pitkälle sait heitettyä tällä tyyllillä?

