

Taitokortti 3-5-vuotiaat

osa 1

Taitoharjoitus 1



Hyppy yhdellä jalalla paikallaan

Seiso yhdellä jalalla ja ponnista kevyesti ylöspäin. Yritä pitää tasapaino koko suorituksen ajan. Toista kummallakin jalalla kolme kertaa peräkkäin.

Taitoharjoitus 2



Pallon kiinniotto

Pidä katse pallossa koko ajan. Aseta kädet kuppimaisesti rintakehän eteen, jos otat pallon kiinni rintaasi vasten. Pallon voi ottaa myös kiinni pitämällä kädet yläviistossa kasvojen sivuilla.

Taitoharjoitus 3



Kävely varpailla ja kantapäillä

Asetu varpaillesi ja kävele mahdollisimman suoraan. Pidä itses korkealla eli muista hyvä ryhti. Eteenpäin ei tarvitse kiirehtiä.

Taitokortti 3-5-vuotiaat

osa 2

Taitoharjoitus 1

Laukka



Kokeile laukata etuperin ja sivuttain. Laukassa on tärkeää pitää sama rytmi jalkojen askelluksessa. Laukassa jalat osuvat maahan peräkkäin ja sitten tulee 'ilmalento'.

Taitoharjoitus 2

Pallonheitto alakautta



Pidä pallo käsiesi jatkona vyötärön alapuolella. Heitä pallo ilmaan tarpeeksi ajoissa. Voit halutessasi mitata etenemäsi matkan kolmella heittokerralla.

Taitoharjoitus 3

Pallonheitto yläkautta



Pidä pallo pään yläpuolella ja suuntaa se eteenpäin. Muista päästää irti tarpeeksi ajoissa. Voit testata taas, kuinka monta metriä pääset etenemään kolmella heittokerralla.

Taitokortti 3-5-vuotiaat

osa 3

Taitoharjoitus 1

Karhukävely (perus)

Laita kädet maahan. Etene jalat mahdollisimman suorina niin, että samaan aikaan liikkuu vastakkainen käsi ja jalka.

Taitoharjoitus 2

Tasapainoilua

Tasapainoile turvallisessa ympäristössä. Voit seisoa esimerkiksi matalan puomin päällä tai laittaa maahan hyppynarun, jonka päällä kävelet. Kävele kiirehtimättä pienin askelin.

Taitoharjoitus 3

Tarkkuusheitto

Voit ottaa esimerkiksi hernepussin tai pallon. Heitä valitsemaasi välinettä johonkin rajattuun alueeseen. Voit esimerkiksi laittaa hulavanteen maahan ja kokeilla heittää eri etäisyyksiltä hulavanteen sisään.