

# Kuperkeikka eteenpäin

- Liikkeelle lähdetään kyykystä; jalat ovat vierekkäin ja kämmenet matossa.
- Leuka painetaan rintaan, jalat ponnistetaan suoriksi ja takaraivo asetetaan maahan.
- Rullataan pyöreän selän yli ja koukistetaan lopussa polvet
- Ojennetaan kädet eteen.
- Nousta kyykyn kautta seisomaan koskettamatta käsillä maahan.

Toistetaan noin kolme kertaa.

**Tarvittavat välineet:** Matto

**Harjoituksen tavoite:** Kehittää yleisiä motorisia taitoja.

**Kiinnitä huomiota:** Leuka rintaan, selkä pyöreäksi!

**Muuntelu:** Lisätään kuperkeikkaan esim. jännehypy, X-hyppy tai vaaka. Tehdään kuperkeikka taaksepäin. Lisätään spurtti tms. liike kuperkeikan jälkeen.



## Keräponnistukset

- Liikkeelle lähdetään kyykystä; jalat ovat vierekkäin ja kädet ylhäällä.
- Asetetaan kädet maahan hartioiden leveydelle ja ponnistetaan jaloilla pieneen käsinseisontaan.
- Käsivarret pysyvät tiukkoina ja suorina; jalat jäävät keräasentoon.
- Palataan kyykkyyn.

Toistetaan noin viisi kertaa.

### Tarvittavat välineet:

### Harjoituksen tavoite:

Keskivartalon hallinta, olkapään alueen vahvistaminen.

**Kiinnitä huomiota:** Jämäkät, suorat kädet.

**Muuntelu:** Saman liikkeen voi tehdä jalat yhdessä tai erillään.



## Kottikärrykävely parin kanssa

- Toinen parista asettaa kämmenet maahan ja antaa jalkansa toisen kannateltaviksi.
- Kannatteli ottaa kiinni parin polvien yläpuolelta ja auttaa tätä liikkumaan työntämällä kevyesti eteenpäin.
- Liikettä tekevä pitää selän ja vatsan tiukkana, marssii käsien varassa eteenpäin ja pyrkii pitämään asennon mahdollisimman vakaana.

Kuljetaan noin kymmenen metrin matka ja vaihdetaan vuoroja.

Kumpikin pari suorittaa tehtävän kahdesti kummassakin roolissa.

### Tarvittavat välineet:

**Harjoituksen tavoite:** Keskivartalon ja olkapään alueen hallinta ja voima.

**Kiinnitä huomiota:** Suorat, jämät kät.

**Muuntelu:** Kehonhallintaa voidaan vaikeuttaa kannatteleamalla jalkoja nilkoista. Liikkeen voi tehdä myös takaperin, jolloin kannatteli vetää paria jaloista työntämisen sijaan.



## Punnerruskättelyt parin kanssa

- Asetutaan parin kanssa punnerrusasentoon kasvot vastakkain.
- Kätellään ristiin ja vuorotellaan käsiä, kunnes kumpikin on kätellyt kolme kertaa molemmilla käsillä.
- Keskivartalo pidetään koko ajan tiukkana, vatsalihakset jännitettyinä.

### Tarvittavat välineet:

**Harjoituksen tavoite:** Keskivartalon hallinta, olkapään alueen voima.

**Kiinnitä huomiota:** Vartalon asento pysyy mahdollisimman vakaana.

**Muuntelu:** Tehtävää voi helpottaa pitämällä polvet maassa ("naisten punnerrusasento"). Raskaimmassa versiossa tehdään punnerrus jokaisen kättelyn jälkeen.



## Tupla-astronautti

- Toinen parista menee selinmakuulle.
- Toinen asettaa kätensä maassa makaavan nilkkojen/pohkeiden molemmin puolin ja ojentaa jalkansa yksi kerrallaan tämän kannateltaviksi.
- Maassa makaava ottaa päällä olevan nilkoista kiinni ja ojentaa kätensä suoriksi. Myös päällä oleva pitää kädet suorina ja vartalon tiukkana.
- Pysytään asennossa hetki, laskeudutaan alas ja vaihdetaan rooleja.

Toistetaan noin kolme kertaa.

### Tarvittavat välineet:

#### Harjoituksen tavoite:

Keskivartalon hallinta, olkapään alueen vahvistaminen.

**Kiinnitä huomiota:** Kädet suorina, keskivartalo tiukkana.

**Muuntelu:** Päällä olija voi ottaa kiinni myös parin nilkoista.



# Tukkipyörintä

- Liike aloitetaan selinmakuulta.
- Kädet ojennetaan suoriksi pään yli, ja myös jalat ovat suorina.
- Pyörähdetään rauhallisesti kyljen kautta päinmakuulle ja edelleen toisen kyljen kautta selinmakuulle.
- Kädet ja jalat pidetään koko ajan ilmassa; ne eivät osu missään liikkeen vaiheessa lattiaan.

Edetään tähän tapaan 5–10 metrin matka ja tehdään sama toiseen pyörimissuuntaan.

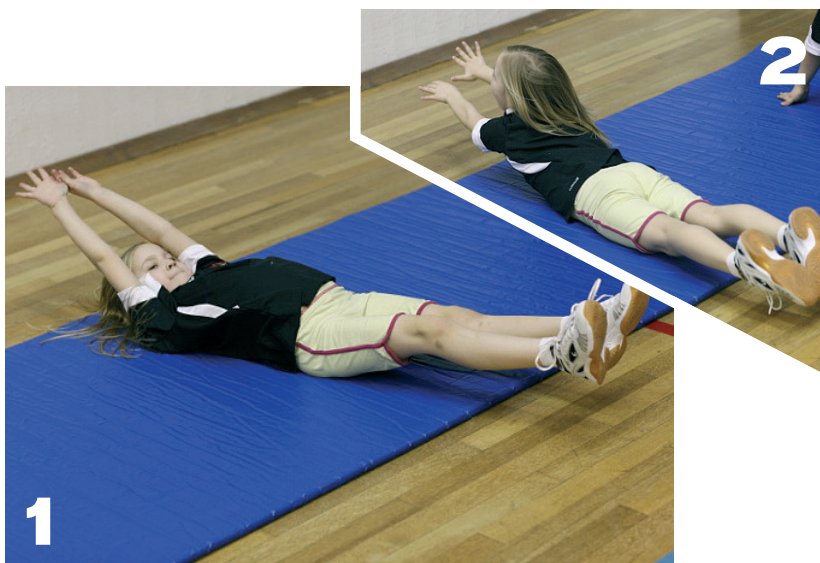
Tehtävä tehdään yhteensä noin viisi kertaa joko ryhmänä (kaikki yhtäkaaa edestakaisin) tai jonossa yksi kerrallaan (paluu jonon päähän tehtävän suorittamisen jälkeen).

**Tarvittavat välineet:** Matto

**Harjoituksen tavoite:** Keskivartalon hallinta ja vahvistaminen.

**Kiinnitä huomiota:** Kädet ja jalat ilmassa koko liikkeen ajan. Pieni pysähdys puolen kierroksen välein (päin- ja selinmakuulla). Liike tehdään kumpikin kylki edellä.

**Muuntelu:** Lähdetään liikkeelle päinmakuulta. Kierähdetään kädet ja jalat suorina selinmakuulle ja nouseaan tässä kerälinkkariin, ts. koukistetaan jalat ja viedään kädet suorina niiden viereen. Palataan takaisin päinmakuulle.



# Mittarimadot

- Seistään jalat yhdessä ja suorina ja laitetaan kämmenet maahan jalkojen eteen.
- Kävellään käsillä eteenpäin siten, että päästään punnerrusasentoon (suora lantio).
- Tämän jälkeen jalat kävelevät käsien luokse. Kädet ja jalat pidetään koko ajan suorina.

Toistetaan 3–10 kertaa.



## Tarvittavat välineet:

**Harjoituksen tavoite:** Keskivartalon hallinta, takareisien ja pohkeiden liikkuvuuden parantaminen.

**Kiinnitä huomiota:** Kädet ja jalat eivät liiku samaan aikaan.

**Muuntelu:** Tehtävää vaikeutuu, kun edetään vähemmällä askeleilla, punnerretaan punnerrusasennossa tai viedään kädet punnerrusasentoa pidemmälle. Liike voidaan tehdä myös siten, että jalat liikkuvat ensin taaksepäin, ja kädet seuraavat perässä.



## Punnerrusasento – ympäri selän kautta – punnerrusasento

- Asetutaan punnerrusasentoon.
- Irrotetaan vasen käsi lattiasta ja nostetaan se kohti kattoa.
- Samalla käännetään vatsa vasemman kyljen kautta kohti kattoa ja viedään vasen käsi maahan vartalon viereen.
- Lantio pysyy koko ajan irti maasta. Irrotetaan oikea käsi maasta, nostetaan se kohti kattoa ja käännytään oikean kyljen kautta punnerrusasentoon.

Liikesarja tehdään noin kolme kertaa molempiin suuntiin.

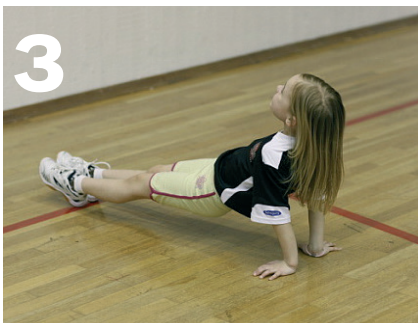
### Tarvittavat välineet:

#### Harjoituksen tavoite:

Keskivartalon hallinta, olkapään alueen vahvistaminen.

**Kiinnitä huomiota:** Vartalo pidetään koko ajan mahdollisimman suorassa linjassa.

**Muuntelu:** Tehdään väliin punnerrus tai dippipunnerrus. Pysähdytään liikkeen keskellä kylkipitoasentoon (päällimmäinen käsi kohti kattoa).



## Tunnelivieritys parin kanssa punnerrusasennossa

- Asetutaan parin kanssa vierekkäin punnerrusasentoon.
- Toinen parista vierittää pallon ulomalla kädellä molempien vartaloiden alle jäävän ”tunnelin” läpi.
- Toinen ottaa ulomalla kädellä pallon vastaan ja lähettää sen takaisin.
- Vieritetään palloa edestakaisin kolme kertaa ja pidetään tauko.

Toistetaan noin viisi kertaa.

**Tarvittavat välineet:** Pallo

### Harjoituksen tavoite:

Keskivartalon hallinta, olkapään alueen vahvistaminen.

**Kiinnitä huomiota:** Harjoitus tehdään molemmilta puolilta; parien tulee siis vaihtaa paikkaa.

**Muuntelu:** Tehtävä vaikeutuu, kun ulompaa kättä ei lasketa välillä maahan.



## Tunnelivieritykset lantionnostossa

- Asetutaan parin kanssa vierekkäin selinmakuulle.
- Molemmat nostavat lantion ylös.
- Toinen vierittää pallon ulommalla kädellä molempien vartaloiden alle jäävän "tunnelin" läpi.
- Toinen ottaa ulommalla kädellä pallon vastaan ja lähettää sen takaisin.

Vieritetään palloa edestakaisin kolme kertaa ja pidetään tauko.

Toistetaan noin viisi kertaa.

**Tarvittavat välineet:** Pallo

**Harjoituksen tavoite:** Keskivartalon hallinta ja voima.

**Kiinnitä huomiota:** Lantio pidetään mahdollisimman ylhäällä. Harjoitus tehdään molemmilta puolilta; parien tulee siis vaihtaa paikkaa.



# Askellus

Pelaajat seisovat jonossa tikkaiden takana, rintamasuunta eteenpäin.

Liikkeelle lähdetään pelaaja kerrallaan siten, että jokaiselle jää riittävästi tilaa suoritusta varten.

**Versio 1:** Astutaan jokaiseen tikasväliin yhdellä jalalla (yksi askel / tikasväli).

**Versio 2:** Astutaan jokaiseen tikasväliin molemmilla jaloilla (kaksi askelta / tikasväli).

Tikkaat askelletaan läpi 2–4 kertaa.

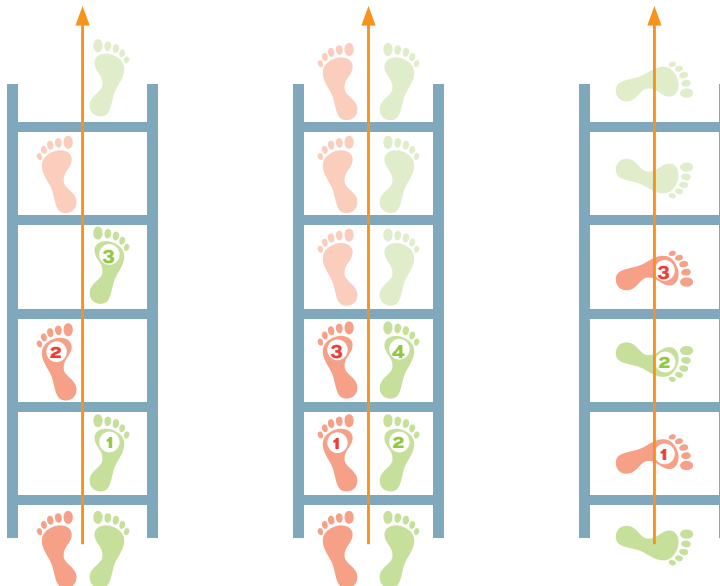
## Tarvittavat välineet:

Askellustikkaat

**Harjoituksen tavoite:** Askeltiheyden ja koordinaation kehittäminen.

**Kiinnitä huomiota:** Kädet mukana suorituksessa. Riittävän pysty asento: lantio ei saa taipua liikaa. Rauhallinen aloitusvauhti, jotta suoritus ehditään tehdä oikein.

**Muuntelu:** Tehtävä suoritetaan kylki edellä, ja jokaiseen tikasväliin astutaan vuorotellen molemmilla jaloilla. Kun liikkeelle lähdetään vasen kylki edellä, vasen jalka astuu ensimmäisen askeleen ja päinvastoin.



## Askellus ristiaskelleilla

Pelaajat seisovat jonossa tikkaiden takana, rintamasuunta eteenpäin. Liikkeelle lähdetään pelaaja kerrallaan siten, että jokaiselle jää riittävästi tilaa suoritusta varten.

- Pelaaja lähtee liikkeelle tikkaiden vasemmalta puolelta.
- Vasen jalka astuu tikasten ensimmäiseen väliin oikean jalan takaa.
- Oikea jalka astuu etuviistoon tikkaiden oikealle puolelle ja vasen seuraa perässä oikean jalan viereen.
- Oikea jalka astuu toiseen väliin vasemman jalan takaa, vasen astuu etuviistoon tikkaiden vasemmalle puolelle, ja oikea jalka seuraa perässä vasemman viereen. Jne.

Tikkaat askelletaan läpi 2–4 kertaa.

### Tarvittavat välineet:

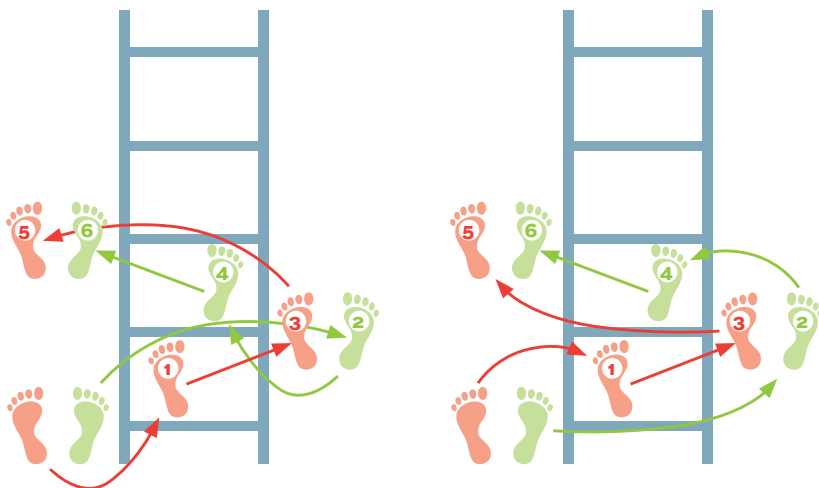
Askellustikkaat

### Harjoituksen tavoite:

Askelkoordinaation parantaminen.

**Kiinnitä huomiota:** Rauhallinen aloitusvauhti, jotta suoritukset ehditään tehdä oikein.

**Muuntelu:** Kuten edellä, mutta ristiin astuminen tapahtuu jalan etupuolelta.



# Tikashyppy (tasajalkaa)

Pelaajat seisovat jonossa tikkaiden takana, rintamasuunta eteenpäin. Liikkeelle lähdetään pelaaja kerrallaan siten, että jokaiselle jää riittävästi tilaa suoritusta varten.

Eteneminen tapahtuu seuraavasti:

- Hyppy eteen niin, että vasen jalka jää tikkaiden ensimmäiseen väliin ja oikea ulkopuolelle.
- Hyppy vasemmalle niin, että vasen jalka siirtyy tikkaiden ulkopuolelle ja oikea ensimmäiseen väliin.
- Hyppy eteen niin, että vasen jalka jää tikkaiden ulkopuolelle ja oikea siirtyy toiseen väliin.
- Hyppy oikealle niin, että oikea jalka siirtyy tikkaiden ulkopuolelle ja vasen toiseen väliin.

Tällä eteen-sivulle-eteen-sivulle-rytmillä jatketaan tikkaiden loppuun saakka.

Tikkaat hypitään läpi 2–4 kertaa.

## Tarvittavat välineet:

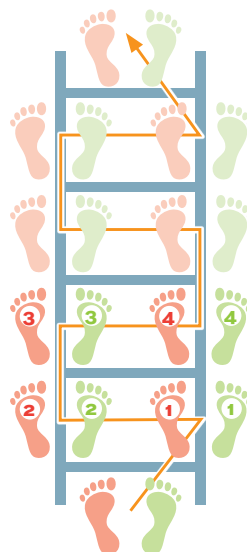
Askellustikkaat

## Harjoituksen tavoite:

Hyppykoordinaation ja kimmoisuuden parantaminen.

**Kiinnitä huomiota:** Riittävän matala hyppyasento. Hypätään päkiöillä. Ponnistus molemmilla jaloilla.

**Muuntelu:** Tikkaat hypitään kylki edellä, tasajalkaa, yksi tikasväli kerrallaan. Kylkeä vaihdetaan joka kierroksella.



## Tikashyppy (yhdellä jalalla)

Pelaajat seisovat jonossa tikkaiden takana, rintamasuunta eteenpäin. Liikkeelle lähdetään yksi kerrallaan siten, että jokaiselle jää riittävästi tilaa suoritusta varten.

Pelaaja hyppii yhdellä jalalla eteenpäin yksi tikasväli kerrallaan.

Tikkaat hypitään läpi 2–4 kertaa. Jalkaa vaihdetaan joka kierroksella.

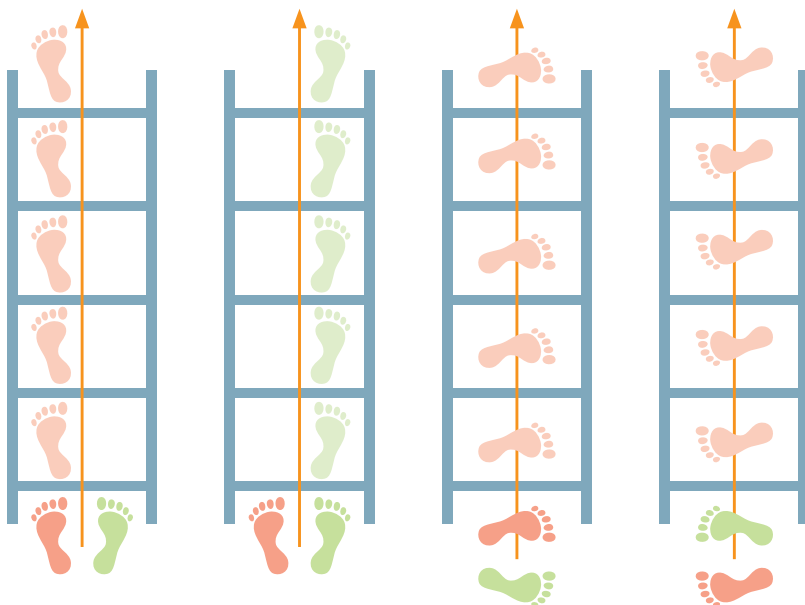
### Tarvittavat välineet:

Askeellustikkaat

**Harjoituksen tavoite:** Parantaa jalkojen voimaa ja koordinaatiota.

**Kiinnitä huomiota:** Terävät hyppyt ja hyppyrytmi.

**Muuntelu:** Hypätään yhdellä jalalla ja yksi tikasväli kerrallaan, mutta sivuttain. Tehtävä suoritetaan molemmat kyljet edellä sekä vasemmalla että oikealla jalalla.



## Aitahyppy (tasajalkaa)

Pelaajat seisovat aitajonon takana rintamasuunta eteenpäin. Liikkeelle lähdetään yksi kerrallaan siten, että jokaiselle jää riittävästi tilaa suoritusta varten.

- Jonon ensimmäinen ottaa valmiusasennon, vie kädet taakse ja ponnistaa tasajalkaa ensimmäisen aidan yli.
- Alastulon tulee olla pehmeä ja tasapainoinen; polvien tulee joustaa ja jalkojen olla noin hartoiden leveydellä.

Loput aidat ylitetään samalla tavalla.

Rata hypitään läpi 3–6 kertaa.

### Tarvittavat välineet:

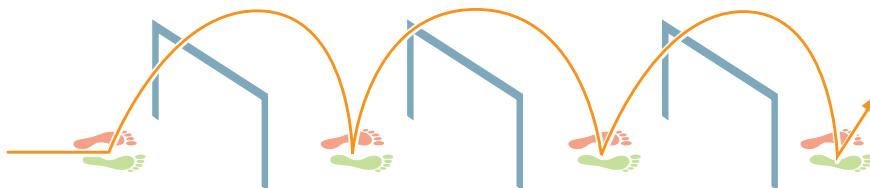
5–8 matalaa aita tai kartiota

### Harjoituksen tavoite:

Jalkojen ”jarruvoiman”, alastulon ja ponnistuksen parantaminen.

**Kiinnitä huomiota:** Tasapainoinen asento, käsien käyttö ponnistuksessa, riittävän matala asento.

**Muuntelu:** Aitojen yli hypitään kylki edellä. Kylkeä vaihdetaan joka kierroksella.



## Aitahyppy + esteenkierto

Pelaajat seisovat aitajonon takana rintamasuunta eteenpäin. Liikkeelle lähdetään yksi kerrallaan siten, että jokaiselle jää riittävästi tilaa suoritusta varten.

- Jonon ensimmäinen hyppää tasajalkaa ensimmäisen aidan yli.
- Yli päästyään hän kiertää saman aidan matalassa peliasennossa; rintamasuunta pysyy koko ajan samana.
- Tämän jälkeen hän hyppää toisen aidan yli ja kiertää sen.

Sama jatkuu, kunnes pelaaja on päässyt aitajonon loppuun. Joka toinen aita kierretään vasemman ja joka toinen oikean kautta.

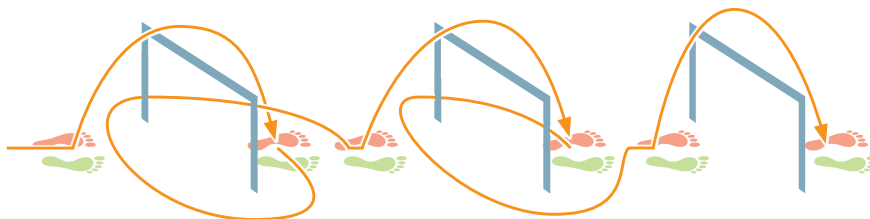
Rata hypitään läpi noin 4–6 kertaa.

### Tarvittavat välineet:

6–8 matalaa aitaa (aidan voi rakentaa myös 2-3 kartiosta)

**Harjoituksen tavoite:** Koordinaation ja liikkumisen parantaminen.

**Kiinnitä huomiota:** Reipas ponnistus ja ripeä liike aitojen kierrossa.



# Liikennepoliisi

Pelaajat seisovat yhdessä tai useammassa rivissä sen verran väljästi, että heillä on tilaa liikkua joka suuntaan. Vetäjä ohjaa ”liikennettä” käsimerkein. Pelaajien rintamasuunta pysyy koko ajan samana.

Pelaajia liikutetaan eteenpäin, taaksepäin sekä molemmille sivuille.

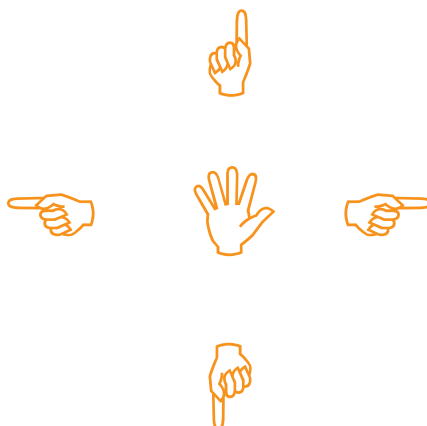
Harjoituksen kokonaiskesto on noin viisi minuuttia.

## Tarvittavat välineet:

**Harjoituksen tavoite:** Oppia reagoimaan nopeasti. Suunnanmuutosten kehittäminen.

**Kiinnitä huomiota:** Jalat eivät saa mennä sivuttaisliikkeessä ristiin. Riittävän matala liikkumisasento. Vauhdikkaaseen menoon kannustaminen.

**Muuntelu:** Liikesarjaan voidaan lisätä seuraavat merkit ja liikkeet: molemmat kädet ylös = hyppy kohti kattoa; molemmat kädet alas = päinmakuulle ja ylös.



## Kartiojuoksu

Kartiot asetetaan kahteen riviin ns. siksak-muodostelmaan. Rivien etäisyys toisistaan on noin metri.

Pelaajat lähtevät liikkeelle yksi kerrallaan siten, että jokaiselle jää riittävästi tilaa suoritusta varten. He kiertävät kartioita sivusuunnassa juoksemalla eteenpäin ja taaksepäin; rintamasuunta pysyy samana. (Jos pelaajat liikkuvat mailan kanssa, lapa liikkuu polven alapuolella.)

Tehtävä toistetaan 6–10 kertaa kartioiden määrästä riippuen. Rintamasuuntaa vaihdetaan joka kierroksella.

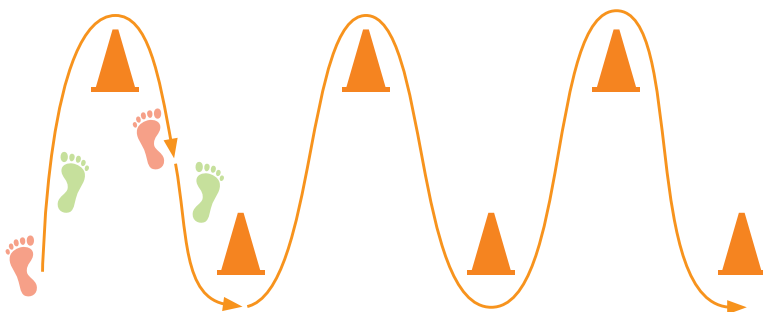
### Tarvittavat välineet:

8–12 pientä merkkikartiota

**Harjoituksen tavoite:** Oppia liikkumaan sujuvasti etu- ja takaperin sekä tekemään suunnanmuutoksia.

**Kiinnitä huomiota:** Matala asento suunnanmuutoksissa. Mahdollisimman hyvä tasapaino koko radan ajan.

**Muuntelu:** Kuten edellä, mutta pelaajat etenevät sivuttain, kylki edellä, jolloin he oppivat liikkumaan myös sivusuunnassa. Tehtävä toistetaan 4–6 kertaa, ja rintamasuuntaa vaihdetaan joka kierroksella. Sivuttaisliikkeessä pidetään matala asento. Jalat eivät saa mennä ristiin liikkeen aikana.



# Aitajuoksu

Pelaajat seisovat aitajonon takana rintamasuunta eteenpäin. Liikkeelle lähdetään yksi kerrallaan siten, että jokaiselle jää riittävästi tilaa suoritusta varten.

Jonon ensimmäinen juoksee radan läpi siten, että hän astuu kuhunkin aitaväliin yhdellä jalalla.

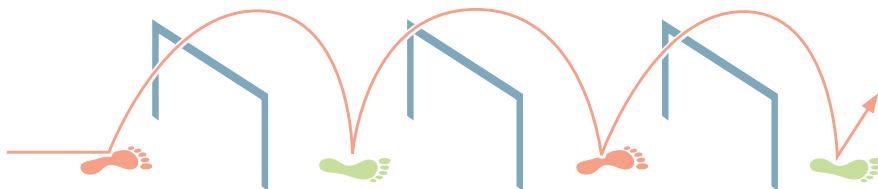
Tehtävä toistetaan 4–6 kertaa.

**Tarvittavat välineet:** Noin kymmenen matalaa aita tai kartiota.

**Harjoituksen tavoite:** Juoksurytmin oppiminen.

**Kiinnitä huomiota:** Kädet rytmittävät juoksua, riittävän pysty juoksuasento.

**Muuntelu:** Aitojen tilalla voidaan käyttää myös matalia kartioita.



## Reaktiolähdöt

Pelaajat asettuvat kahteen vierekkäiseen jonoon. Kun ohjaaja antaa merkin, jonon ensimmäiset juoksevat mahdollisimman nopeasti noin kymmenen metrin matkan ja pysähtyvät matalaan asentoon.

Sekä pelaajien lähtöasentoa että lähetystapaa tulee vaihdella. Liikkeelle voidaan lähteä esim. päinmakuulta, selinmakuulta, polviltaan, seisaaltaan ja risti-istunnasta. Lähtö voi tapahtua äänimerkistä (esim. pilli tai käsien yhteenlyönti) tai näköhavainnosta (esim. käden heilahdus).

Suorituksen jälkeen pelaajat kävelevät rauhassa jononsa viimeiseksi. Tehtävä toistetaan 6–10 kertaa.

### Tarvittavat välineet:

**Harjoituksen tavoite:** Kehittää nopeaa reagoitua, keskittymistä, koordinaatiota ja liikkeen hallintaa.

**Kiinnitä huomiota:** Tarkka ja nopea pysähtyminen. Suoritus päättyy täsmällisesti, tiettyyn paikkaan ja matalaan asentoon.

**Muuntelu:** Reitille asetetaan kaksi kartiota 1,5 metrin päähän toisistaan. Kauimmaisen kartion kohdalta, etuperin juoksusta, palataan takaperinjuoksulla edelliselle ja jatketaan siitä juosten eteenpäin.

