



## MOTORISTEN PERUSLIIKUNTATAITOJEN HARJOITTELU

### Alkulämmittely n. 15 min

- Tarkoitus valmistaa koko keho harjoitukseen – aivot ja lihakset
- Liikkeitä vaihdellen ja soveltaen, yhdistele liikkumis- ja liikesuuntia
- Kun liike hallitaan, siirrytään heti seuraavaan

#### **Alkulämmittely malli:**

##### **Herättely – sykkeet ylös aineen vaihdunta käyntiin 5min**

- koordinaatioliikkuminen – 8 suuntaisesti (laukat, polvennostot, yms.)
- Rytmissä hyppääminen – 8 suuntaisesti (vuorohyppelyt eri suuntiin)

##### **Aktivointi – keskivartalo ja dynaamiset venyttely 5min**

- Eläinliikkeet
- Etunoja pomputtelut
- heilautukset, lajin omaiset liikeradat

##### **Terävöinti – reaktiot, nopeat suoritukset 5min**

- Kisat paria vastaan (spurtit, nopeat hipat, reaktio kisat)

### Loppujäähdyttely – n. 15min

- Harjoitustapahtumasta palauttava koko kehon loppujäähdyttely
- Liikkeitä vaihdellen ja soveltaen, yhdistele liikkumis- ja liikesuuntia
- Dynaaminen venyttely, lajin omaiset liikesuunnat, laajat liikkeet

#### **Loppujäähdyttely malli:**

##### **Aineenvaihdunnan uudelleen aktivointi – sykkeet ylös 5min**

- Terävät lyhyet suoritukset (spurtit, kisat, hipat)

##### **Lihasten lepotilaan palautus – sykkeet alas 10min**

- Dynaamiset venyttelyt (lajin omaiset liikesuunnat, kurotukset, kierrot, retkutukset, heilautukset, taivutukset)



## MOTORISTEN PERUSLIIKUNTAITOJEN HARJOITTELU

### TASAPAINOTAIDOT

- Valmennustaito.info – lisää taitotehtäviä
- Valitse listasta perusliikuntataitoja
- Taitoja voit soveltaa myös leikkeihin esim. hipat

### Rastiharjoitus 6-12 pelaajaa – 15min

- tehdään pareittain, pien ryhmässä, leikissä
- valitaan 6-8 taitoa
- kun taito osataan voi sen yhdistää liikesarjaksi
- haastetta voi lisätä esim. sulkemalla aisteja, lisäämällä välineitä, vaihtamalla alustaa

Puomi harjoitteet voidaan tehdä lankulla tai kuvitteellisella puomilla

### Tasapainoilu

- 1 jalalla seisonta
- etuvaaka
- puomilla kävely molempiin suuntiin
- puomilla kävely sivuttain
- puomilla varpaila kävely molempiin suuntiin
- puomilla vaaka
- sivuvaaka
- puomilla vuorohyppely
- kulmavaaka

### Heiluminen

- heilunta rekillä
- heilunta rekillä heilunta käännös
- heiluntarenkailla nojassa
- heilunta renkailla riipunnassa
- heilunta nojapuilla
- heilunta nojapuilla heilahdus koukkukäsin
- heilunta nojapuilla olkariipunnassa
- heiluntanojapuilla taittoriipunnassa



## TASAPAINOTAIDOT

### Pyöriminen

- haarakuperkeikka
- keinunta selällään
- kuperkeikka taaksepäin
- kuperkeikka eteenpäin, eri variaatiot (ilman käsiä, 1jalalle ylös)
- kuperkeikka sivuttain molempiin suuntiin
- käärynpyörä molempiin suuntiin
- käärynpyörä peräkkäin molempiin suuntiin
- käärynpyörä 1 kädellä
- taaksepäin kuperkeikasta käsinseisontaan
- lentokuperkeikka

### Alastulo ja pysähtyminen

- Juoksusta pysähdys valmiusasentoon
- sivuttaisliikkeestä pysähdys valmiusasentoon
- takaperinjuoksusta pysähdys valmius asentoon
- tasahypystä alastulo 2 jalalle
- tasahypystä alastulo 1 jalalle
- tasahypystä alastulot horjutuksella

### Ylösalaiset asennot

- Käsinseisonta avustettuna
- käsinseisonta seinää vasten
- ponnistus käsinseisontaan 2 jalalla
- ponnistus käsinseisontaan 1 jalalla
- päällä seisonta
- käsillä kävely
- päällä seisonta jooga käsillä

### Kääntyminen

- jännehypyt 180 ja 360 astetta
- jännehypyt korokkeelta eri suuntiin ja eri asteilla
- kiekonheiton pyörähdykset
- piruetit erisuuntiin 1 kierros
- piruetit erisuuntiin puomilla
- piruetit erisuuntiin 2 kierrosta



## MOTORISTEN PERUSLIIKUNTAITOJEN HARJOITTELU

### LIKKUMISTAIDOT

- Valmennustaito.info – lisää taitotehtäviä
- Valitse listasta perusliikuntataitoja
- Taitoja voit soveltaa myös leikkeihin esim. hipat

### Rastiharjoitus 6-12 pelaajaa – 15min

- tehdään pareittain, pien ryhmässä, leikissä
- valitaan 6-8 taitoa
- kun taito osataan voi sen yhdistää liikesarjaksi
- haastetta voi lisätä esim. sulkemalla aisteja, lisäämällä välineitä, vaihtamalla alustaa

### Käveleminen

- Kävely etuperin
- kävely takaperin
- rapukävelyt erisuuntiin
- karhukävelyt erisuuntiin
- karhukävelyt raajojen määrää rajoittaen
- etunoja pomputtelut eri suuntiin

### Juokseminen

- juoksu etuperi
- juoksu takaperin
- pakarajuoksu molempiin suuntiin
- polvennostojuoksu kaikkiin suuntiin
- polvennosto- pakarajuoksut molempiin suuntiin

### Rytmissä hyppääminen

- Vuorohyppely eteenpäin
- vuorohyppely taaksepäin
- polvennostojuoksu sivuttain parin kanssa
- vuorohyppely sivuttain
- vuorohyppely sivuttain ristiin



## LIKKUMISTAIIDOT

### Laukkaaminen

- Laukka etuperin
- laukka takaperin
- laukka sivulle
- vuorolaukka etuperin
- vuorolaukka takaperin

### Hyppääminen

- kinkkaus eteenpäin
- kinkkaus taaksepäin
- kinkkaus sivuille
- vuoro kinkkaus
- tasaponnistus eteenpäin paikalta
- tasaponnistus taaksepäin paikalta
- tasaponnistuksia eteenpäin
- tasaponnistuksia taaksepäin
- tasaponnistuksia eteenpäin vauhdilla
- tasaponnistuksia taaksepäin vauhdilla
- vuoroloikka eteenpäin paikalta
- vuoroloikka taaksepäin paikalta
- vuoroloikka eteenpäin vauhdista
- vuoroloikka taaksepäin vauhdista

### kiipeäminen

- köyteen kiipeäminen
- vinopenkkiä pitkin etuperin
- vinopenkkiäpitkin takaperin
- hämähäkinä sivuttain puolapuissa



## MOTORISTEN PERUSLIIKUNTAITOJEN HARJOITTELU

### VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

- Valmennustaito.info – lisää taitotehtäviä
- Valitse listasta perusliikuntataitoja
- Taitoja voit soveltaa myös leikkeihin esim. hipat

#### **Rastiharjoitus 6-12 pelaajaa – 15min**

- tehdään pareittain, pien ryhmässä, leikissä
- valitaan 6-8 taitoa
- kun taito osataan voi sen yhdistää liikesarjaksi

haastetta voi lisätä esim. sulkemalla aisteja, lisäämällä välineitä, vaihtamalla alustaa

#### **Vierittäminen**

- pallon vieritys 1 kädellä
- pallon vieritys 2 kädellä
- pallonvieritys taaksepäin jalkojen välistä

#### **Heittäminen**

- alakautta heitto 1 kädellä ylös
- alakautta heitto 2 kädellä alhaalta ylös
- alakautta heitto 2 kädellä pään yli taakse
- alakautta heitto 2 kädellä eteenpäin
- sivukautta heitto 2 kädellä taaksepäin
- sivukautta heitto pallo maasta ottaen
- yläkautta heitto jalat peräkkäin
- yläkautta heitto jalat vierekkäin
- yläkautta heitto käsi suorana
- yläkautta heitto vauhdilla
- yläkautta heitto 2 kädellä

## VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

### Pomputtaminen

- koripallo kuljetus
- jaloilla pomputtaminen
- pomputtaminen päällä

### Potkaiseminen

- sisäteräpotku
- ulkoteräpotku
- rintapotku
- jalkapallon kuljettaminen
- pallonpotkaisu ilmasta
- vastapalloon potku
- sisäteräpotku vauhdilla
- ulkoteräpotku vauhdilla
- rintapotku vauhdilla

### Kiinniottaminen

- pallon kiinniotto syliin – vangitseminen
- pallon kiinniotto 1 kädellä – pieni pallo
- pallon kiinniotto 1 kädellä – iso pallo
- pallon kiinniotto 2 kädellä pyörähdyksellä
- pallon kiinniotto pään päällä
- pallon kiinniotto pään päällä pyörähdyksellä
- pallon kiinniotto jaloilla maahan



## Perusliikuntataitojen oppiminen pelien ja leikkien avulla

Pelien ja leikkien avulla voidaan kehittää kokonaisvalaisesti havainnointi ja päätöksentekokykyä.

- erilaiset liikkumistavat
- erilaiset välineet
- erilaiset säännöt
- muuttuva tilankäyttö

## Tasapainotaidot

Voidaan helposti yhdistää erilaisiin hippaleikkeihin ja kilpailuihin sääntöinä.

- tasapainoilu – hipat
- pyöriminen – hipat, kisat
- alastulo – hipat, kisat
- kääntyminen – kisat

## Välineenkäsittelytaidot

Erilaisten pelien ja leikkien avulla, paritehtävinä ja havaintomotorisina tehtävinä

- erilaiset ultimate variaatiot
- eripelit – jalkapallo, koripallo, salibandy, käsipallo
- sovelletut säännöt
- erilaiset välineet
- muuttuva tila

## Liikkumistaidot

- ultimatet ja käsipallo liikkumistapoja vaihdellen
- rapupallot
- karhupallot
- hipat eri liikkumistaidoilla
- kisat eriliikkumistaidoilla



