

Tiikerit ja taaperot vko 2

Alkuleikit/lämpät n 5 min

- Varvashippaa käsistä kiinni pitäen.
- Reisiläpsyhippaa ristikkäisellä kädellä kädestä kiinni pitäen.

Tai

- Hyppynaru hyppelyä

Hyppyjä

- Tasahyppyjä vanhemman jalkojen tai muun matalan esteen yli x10
- Yhdenjalanhyppyjä omaa ennätystä hakien niin monta kuin pystyy
- Jänisloikkia valitsemasi laulun tai lorun ajan.

Temppuja

- Kuperkeikka, laita lattialle patja tai jokin muu pehmuste ja harjoittele kuperkeikkaa. Voit tehdä sen esim. tyynyttä alas, jos tasaisella ei vielä onnistu
- Kuperkeikka taakse, ks edellinen ohjeistus
- Tasapainoilu: seiso yhdellä jalalla ja nosta polvi rauhallisesti ylös vatsan eteen, käännä polvi sivulla ja vie rauhallisesti suoraksi taakse, tuo polvi takaisin vatsan eteen ja laske jalka alas, tee sama toisella jalalla. Voit tehdä saman myös silmät kiinni.

Potkuja

- Etupotku ilmaan tai vaikka tyynyyn tai vanhemman käteen
- Kirvespotku, samoin kuin edellinen
- Etupotku-kirvespotku, tee molemmat potkut peräkkäin joko samalla jalalla tai jalkaa vaihtaen

Murskaus

- Potkuja sanomalehden sivun läpi vanhemman avustuksella. Sivu pidettävä tiukkana. Tehtävänä on saada sivu mahdollisimman pieniin paloihin.

Loppurauhoittuminen

- Istu silmät kiinni, kädet sylissä 1 minuutin ajan aivan liikkumatta