

Tiikerit ja taaperot

Harjoituspäivä 1

Alkuleikit/lämpät n 5 min

- Varvashippaa käsistä kiinni pitäen.
- Reasiläpsyhippaa 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
- Vauhditon pituushyppy; tasaponnistuksella niin pitkä hyppy kuin onnistuu. Teipin palalla voi merkitä hypyn pituuden lattiaan x 6
- Sohvalta alas hyppyjä tasajalka-alastulolla x 10, muista jousto jaloissa alastulossa

Voimaa 🦵

- Kottikärrykävelyä pitkin olohuonetta vanhemman tai sisaruksen avustuksella
- Mittarimato, mittaa mikä on pisin huone kotona

Potkuja

- Etupotku ilmaan tai vaikka sohvatyynyyn 10x puoli
- Kehäpotku vanhemman käden yli kauniilla kaarella 10 x puoli

Murskaus

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

Loppurauhoittuminen

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