**Taapero ja Tiikeri vko 7**

Alkuleikit/lämpät n 5 min

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

Tai

* Hyppynaru hyppelyä

Tai

* vapaata tanssia/ liikkumista lempibiisin mukaan

Hyppyjä

* jännehypyillä toiseen huoneeseen ja takaisin, pidä kantapäät irti maasta !
* munamieshypyillä hakemaan lempilelu, muista peppu lähellä kantapäitä!
* esterata l. tasahyppyjä eri suuntiin, lattialle erikokoisia tyynyjä tms. joiden yli hypit
* kiveltä kivelle hypyt, aseta lattialle jotain minkä päälle voit hyppiä , niin että se ei liu’u alta

Välineurheilua

* aseta pääsi päälle jokin esine, lelu, pieni kirja tms. ja kävele huonetta edestakaisin varpaillasi, pidä huolta, että esine ei putoa!
* tee sama, mutta tällä kertaa kävele kantapäilläsi, eli varpaat kohti kattoa!
* sama, mutta tällä kertaa kävele kyykkykävelyä, oliko vaikeampaa?
* aseta sopivan korkuiselle tasolle, esim olohuoneen pöytä / sohva, leluja tms. pienin välimatkoin, seiso tason edessä ja nosta jalkaa suorana esineiden yli koskematta jalalla tasoon tai maahan. Tee molempiin suuntiin useita kertoja.

Potkuja

* rakenna pujottelurata lattialle leluista, kirjoista tms. liiku pujotelle esteiden ohi ja tee mieleisesi potku aina kun ohitat esteen. Muista pysähtyä potkun ajaksi.
* liiku sama rata takaperin, jos etuperin oli helppoa
* tee “potkusäkki” esim. vanhoista sukkahousuista, joihin laitat sisälle vaatteita tms. säkin voit laittaa roikkumaan oviaukosta/ katosta / jonkun kädestä, tee säkkiin mieleisiäsi potkuja , säkkiä voi myös lyödä.

Temppuja

* ryömi pöydän alta ja kiipeä sen yli, voit käyttää myös vanhempaa esteenä
* sohvan eteen patja, hyppää sohvalta patjalle ja tee kuperkeikka
* tarkkuusheitto, heitä ämpäriin/pahvilaatikkoon tms. palloja/ pehmoleluja tms. voit tehdä paperista puristelemalla paperipalloja
* heittoja voi tehdä myös parin käsillä ja vartalolla muodostamien “reikien” läpi

Loppurauhoittuminen

* ota hyvä asento lattialla, sohvalla, omassa sängyssä ja sulje silmät hetkeksi, mieti mikä olisi juuri nyt todella kivaa