

Tiikerit ja taaperot vko 3

Alkuleikit/lämpät n 5 min

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

Tai

- Hyppynaru hyppelyä

Hyppyjä

- Inkkarihyppyjä (sadetanssi)
- 360 °hyppy 🙄, yritä hypätä kokonaan ympäri
- Tyyny tms jalkojen välissä hyppää ilmaan ja käänny 90°, laskeudu alas jalat edelleen tyynyn molemmin puolin

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
- Karhunpyörä/kärrynpyörä, jos kotona on tilaa (karhunpyörä, molemmat kädet lattiaan, jalat ilmaan tasahypyllä)
- Tasapainoilu: tee lattialle hyppynarusta tai vaikka teipistä joko suora tai kiemurainen 'tasapainonaru', kävele sé päästä päähän tarkasti narulle astuen

Potkuja

- Kehäpotku potku ilmaan tai vaikka tyynyyn tai vanhemman käteen
- Kirvespotku, samoin kuin edellinen
- Etupotku-kirvespotku, tee molemmat potkut peräkkäin joko samalla jalalla tai jalkaa vaihtaen
- Hyppysaksipotku, takimmainen jalka nousee eteen, ponnista maassa olevalla jalalla ja tee sillä potku

Murskaus

- Potkuja sanomalehden sivun läpi vanhemman avustuksella. Sivu pidettävä tiukkana. Tehtävänä on saada sivu mahdollisimman pieniin paloihin.
- Pallon potkaisu mukista tai muusta astiasta kehäpotkulla

Loppurauhoittuminen

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