**Taapero ja tiikeri vko 8**

Alkulämppä

* laita hyvä biisi soimaan ja höntsäile sen tahtiin
* karhukävely asennossa kurota sormilla koskettamaan omiin varpaisiin ristiin vuorokäsillä, monta kertaa
* tee mittarimatoa eteen ja taakse paikoillaan, epäröivä mittarimato “mennäkö vai eikö mennä”
* istu lattialle risti-istuntaan eli inkkariasentoon, avaa jalat suoriksi ja laita takaisin ristiin, koita tehdä sama niin, ettet ota käsillä tukea lattiasta, tee monta kertaa

Hyppyjä

* laita musiikiki soimaan, hypi tasahyppyjä, kun musiikki pysähtyy lopeta hyppiminen, jäädy siihen asentoon jossa olit, kun musiikki jatkuu jatka hyppimistä
* yhdenjalan hyppyjä kädellä nilkasta kiinni pitäen, kantapää on kiinni pyllyssä ( jos on vaikeaa hypi pitämättä kiinni jalasta) jos on helppoa koita hypätä esteen yli nilkasta kiinni pitäen
* yhdenjalan hyppyjä säärestä kiinni pitäen, vedä polvi kiinni rintaan
* vauhditon pituushyppy, mittaa itsesi lattiaa vasten, laita merkki lattiaan sekä jalkoihin , että pään kohdalle, koita hypätä “itsesi yli”

Tekniikkaa ( tehkää liikkuen tilassa jos mahdollista)

* laita lippalakki tai muu hattu päähän, pari yrittää napata hatun, nosta käsivarsi eteen esteeksi, ylätorjunta
* pari yrittää osua sinua sormenpäällä nenään, työnnä parin käsi pois omalla käsivarrella, keskitorjunta
* pari yrittää kutittaa sinua vatsasta , laske käsivarsi suojaksi eteen ja työnnä parin käsi pois, alatorjunta

Temppuja

* kuperkeikka sohvalla / sängyllä eteen ja/ tai taakse
* kuperkeikka alas sohvalta/sängyltä, tee “mäki” tyynyistä tai patjoista alas sohvalta/sängyltä ja tee kuperkeikka eteen/ taakse, tai kieri alas
* hyppy sohvalle, ota käsillä tukea sohvan käsinojasta jo hyppää nojan yli sohvalle tai käsinojalle ja pudottaudu sohvalle
* tee temppurata; hyppää käsinojan yli sohvalle, tee kuperkeikka sohvalla, tee kuperkeikka/kieri alas sohvalta ja hyppää takaisin sohvalle

Loppurauhoittuminen

* istu sohvatyynylle inkkariasentoon (risti-istunta) ja sulje silmäsi hetkeksi, koita hengittää täysin äänettömästi