**Taapero ja tiikeri vko 9**

Alkulämmittelyt/ -leikit

* laita lempibiisi soimaan ja höntsäile sen tahtiin
* istu lattialle ota molemmilla käsillä kiinni polvista/ sääristä ja keinu edestakaisin selällesi ja takaisin istumaan, pidä ote tiukkana jalosta, toista monta kertaa
* karhukävelyasennossa kurota ristikkäisellä kädellä varpaisiin, tee vuorokäsin monta kertaa
* asetu vatsallesi lattialle, ota molemmilla käsillä nilkoista kiinni ja keinu edestakaisin (monta kertaa!!)

Hypyt

* hypi jännehyppyjä paikallasi, pari yrittää osua sinuun pehmopallolla tms, väistä hypyllä sivuun
* tasahyppyjä esteiden yli, tyynyt, kääritty matto, parin jalat, pahvilaatikko…
* hyppyrata; tee rata jossa liikut pisteeltä toiselle erilaisilla hypyillä, esim. jännehypyillä eteen, sitten kyykkyhypyillä seuraavaan pisteeseen, jänisloikilla siitä eteenpäin ja vielä vaikka yhdenjalan hypyillä maaliin ( voit lähettää videon omasta radastasi Hipkolle)

Tekniikkaa

* potki pari työntöpotkuilla ulos huoneesta, potkut tyynyyn tms. ei ihmiseen
* tee taaksepäin kaatuminen ( muista; pää pysyy irti maasta!), nouse ylös ja tee etupotku/ kirvespotku parin käteen/ tyynyyn/ paperilautaseen tms
* pari heittää kevyen tyynyn/ pehmolelun ilmaan, yritä osua siihen potkulla ennenkuin kuin se osuu maahan

Temppuja

* kieri lattialla kädet ja jalat irti lattiasta tiukkana pakettina
* kieri lattialla kilpikonna-asennossa jalat tiukasti kiinni vatsassa
* tee päälläseisontaa sohvalla selkänojaa vasten tai sängyllä jalat seinää vasten, voit pyytää apua vanhemmilta ja tehdä päälläseisontaa lattialla (vanhemmat istuvat polviasennossa, lapsen kädet tulevat polvien eteen lattialle, pää vanhemman jalkojen väliin, vanhempi auttaa lantiosta kun lapsi nousee päälläseisontaan)
* jos päälläseisonta oli helppo kokeile käsilläseisontaa seinää vasten

Loppurauhoittuminen

* asettaudu selinmakuulle, laita molemmat kädet vatsan päälle, hengitä rauhallisesti sisään ja ulos niin, että tunnet kuinka kätesi nousevat ja laskevat hengityksen tahtiin