

VOITTO ONNISEN HEITTOTREENIT

Lähde: Kirsi Penttilän arkistot



LÄMMITTELY:

Ennen harjoituksia on hyvä hieman lämmitellä kehoa. Voit juosta vaikka talon ympäri muutaman kerran tai ottaa mukaan perheesi mukaan ja pelata yhdessä jotain leikkiä, joista alla muutama esimerkki.

Seinäpallo

- heittäjä heittää pallon seinään ja huutaa jonkun nimen. Huudettu ottaa pallon kiinni joko kopilla tai pompun kautta, SEIS, muut lopettavat juoksemisen ja heitä yritetään polttaa pallolla. Voidaan sopia tietyistä määrästä askeleita, jotka polttaja voi ottaa ennen polttoyritystä. Jos palaa, niin heitto siirtyy palaneelle. Jos ei pala, heittää polttaja.

Heittogolf

(kuinka monta heittoa tarvitaan pihan tai esim. yu-kentän päästä päähän. Heitto alkaa siitä mihin edellinen päättyi maahan)

PPP = Pidä puolesi puhtaana (palloja joko heittäen tai potkien) Jaetaan leikkijät kahtia, rajataan alue, jolla pelataan (molemmille joukkueille samankokoinen alue) ja otetaan molemmille puolin saman verran hernepusseja/pehmeitä palloja. Hernepusseja/palloja pyritään siirtämään vaikkapa heittelemällä, potkaisemalla tms. (mielikuvituksen tuomalla tavalla) vastustajajoukkueen puolelle. Sitten, kun peli puhalletaan poikki, niin se joukkue voittaa kumman puolella on vähemmän hernepusseja/palloja.

TAITOJEN HARJOITTAMINEN:

Voitte leikin lisäksi tehdä erilaisia taitojen kehittämiseen liittyviä harjoituksia. Tässä muutamia esimerkkejä Heittoihin liittyen. Tee kutakin harjoitetta kolme kertaa. Lisäksi voitte tehdä heittoradan hyödyntämällä alla olevia harjoituksia.

- tennispallo–yhden käden perusheitto yläkautta
- kuntopallo–heitto (tai joku muu isompi pallo) kahdella kädellä ylä/alakautta
- pallonheitto seinään, kiinniotto kopilla/pompun kautta
- pallon pompottelu kehon eri osilla
- pallon vieritys, keilailu (tyhjät muovipullot)
- tarkkuusheitto eri kokosiini astioihin
- heittoradan tekeminen esim. pihalle edellä mainittuja harjoituksia käyttäen

LOPPUVERRYTTELY:

Lopuksi voitte tehdä muutaman venytyksen. Jokainen perheenjäsen voi keksiä esimerkiksi yhden venyttelyliikkeen käsille ja ylävartalolle, jos olette tehneet harjoitelleet heittoja.

