

VOITTO ONNISEN JUOKSUTREENIT

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 yksi esimerkki:

Maa, meri, laiva - Peliin tarvitaan kolme viivaa tai merkittyä paikkaa, jotka ovat maa, meri ja laiva. Leikkijät asettuvat keskimmaiselle viivalle, joka on laiva ja jäävät odottamaan huutoa, mihin siirtyä. Huutaja voi olla yksi lapsista tai ohjaaja. Huutaja huutaa jonkin viivoista (maa, meri tai laiva) ja kaikki juoksevat kyseiselle viivalle. Jos juoksee väärälle viivalle, tippuu pelistä. Se, joka on viimeisenä huudetulla viivalla, tippuu myös. Jos huutaja huutaa sen viivan, jolla leikkijät jo seisova ja joku ottaa askeleenkin pois viivalta, myös hän tippuu. Se leikkijä, joka on viimeisenä mukana, voittaa.

TAITOJEN HARJOITTAMINEN:

Tässä muutamia esimerkkejä juoksemiseen ja reaktiokykyyn liittyen. Tee kutakin harjoitetta kolme kertaa.

- Pujottelujuoksu – tee mistä tahansa (esim. muovipulloista) pujottelurata. Juokse rata pujotellen muutamaan kertaan.
- Pujottelurata pallon kanssa – tee sama kuin edellä kuljettaen jaloilla palloa.
- Kokeile juosta esteettömässä tilassa takaperin ja palaa lähtöpaikalla kävellen.
- Reaktiolähtö – odota viivan takana seisoen kasvot menosuuntaan päin komentoa ”Valmiina, paikoillanne, Hep”. Kun kuulet komennon Hep, lähde juoksemaan mahdollisimman nopeasti maaliin asti. Palaa takaisin kävellen.
- Reaktiolähtö istuen – odota viivan takana istuen kasvot menosuuntaan päin komentoa ”Valmiina, paikoillanne, Hep”. Kun kuulet komennon Hep, lähde juoksemaan mahdollisimman nopeasti maaliin asti. Palaa takaisin kävellen.

LOPPUVERRYTTELY:

Lopuksi voitte tehdä muutaman venytyksen. Jokainen perheenjäsen voi keksiä esimerkiksi yhden venyttelyliikkeen jaloille.

