

VOITTO ONNISEN HYPPYTREENIT 4-6 VUOTIAILLE

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.

Kapteeni käskee

- yksi leikkijöistä on kapteeni, joka komentaa muita. Vain käskyjä, jotka alkavat sanoilla "kapteeni käskee" noudatetaan. Muussa tapauksessa joutuu pelistä pois.

Erilaiset hipat

Siltahippa, mielikuvitushippa (hippa määrää liikkeen), ambulanssihippa (sairaalana turvapaikka), heittohippa (hernepussi tai pehmeä pallo), parihippa, ketjuhippa, rosvo & poliisi, häntähippa (ryöstö), mustekala, banaanihippa, X-hippa, vessanpönttöhippa, puu-kivi-silta-hippa

Hipat pallon kanssa

Kuningaspallo

-2 joukkuetta, keskellä iso pallo, jota yritetään siirtää vastustajan puolelle pienillä palloilla joko heittäen tai potkien

Polttopallo/polttokiekko (pehmeät frisbeet)

Amerikkalainen polttopallo

- kaikki polttavat toisiaan, kun palaa, joutuu sivuun odottamaan, kunnes polttaja palaa ja näin pääsee takaisin peliin. Ei pala maan kautta tulevasta pallosta. Jos saa kopin, niin heittäjä palaa. Pallon kanssa ei saa juosta, kuljetetaan vierittämällä/pompottamalla (varsinkin sisällä, ulkona voidaan sopia juoksemisesta, jos paljon tilaa)

TAITOJEN HARJOITTAMINEN:

Voitte leikin lisäksi tehdä erilaisia taitojen kehittämiseen liittyviä harjoituksia. Tässä muutamia esimerkkejä Hyppyyihin liittyen. Tee kutakin harjoitetta kolme kertaa ja lopuksi tee hyppyrata sopivista materiaaleista tai mene lähimetsään, josta löytyy ihan luonnon puolesta erilaisia esteitä.

- tasahyppy (ponnistus molemmilla jaloilla yhtäaikaan, alas myös yhtäaikaan)
- kinkka (yhden jalan hyppy, ponnistus yhdellä jalalla, alastulo samalla jalalla)
- loikka (ponnistus yhdellä jalalla, alastulo vastakkaisella jalalla)
- vuoroloikka (kun yhdistetään juoksu ja hyppy)
- Hyppyradan rakentaminen luonnossa (kivet, kannot, mättäät, puunrungot)

LOPPUVERRYTTELY:

Lopuksi voitte tehdä muutaman venytyksen. Jokainen perheenjäsen voi keksiä esimerkiksi yhden venyttelyliikkeen jaloille, jos olette teeman mukaisesti tehneet hyppyharjoituksia.

