

## Yleismotoriikka 1

### PISTETYÖSKENTELEY

Kehonhallinta

#### **Kuperkeikka eteenpäin**

*\*matto*

*Lähdetään kyykystä jalat vierekkäin, kämmenet matossa. Leuka painetaan rintaan, ponnistetaan jalat suoriksi ja asetetaan takaraivo maahan. Rullataan pyöreän selän yli ja koukistetaan lopussa polvet. Ojennetaan kädet eteen. Nouseaan kyykyn kautta seisomaan ilman käsikosketusta maahan. Toistetaan 3 kertaa.*

*Muuntelu: Lisätään kuperkeikkaan esim. jännehypy, X-hyppy, tai vaaka. Tehdään kuperkeikka taaksepäin. Harjoittelussa voidaan käyttää apuna alamäkeä.*

## Koordinaatio

Kehonhallinta

#### **Keräponnistukset**

*Lähdetään kyykystä jalat vierekkäin ja kädet ylhäällä. Asetetaan kädet maahan hartioiden leveydelle ja ponnistetaan jaloilla pieneen käsinseisontaan. Käsivarret pysyvät tiukkoina ja suorina. Jalat jäävät keräasentoon. Palataan kyykkyy. Toistetaan 5 kertaa.*

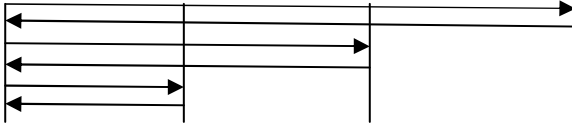
*Muuntelu: Saman liikkeen voi tehdä jalat suorana tai jalat avaten.*



Juoksu

## Viivajuoksukisa parin kanssa

Merkitään maahan merkit/sovitaan kolme viivaa, joihin juostaan parikilpailuna. Ensimmäisellä juostaan kauimmaiselle viivalle, kosketetaan viivaa kädellä ja juostaan takaisin lähtöpaikkaan ja kosketetaan viivaa kädellä. Tämän jälkeen juoksu jatkuu keskimmäiselle viivalle ja takaisin ja lopuksi lähimmäiselle viivalle ja takaisin.



## Yleismotoriikka 2

### KIERTÄVÄ RATA

#### Kehonhallinta

#### Kottikärrykävely parin kanssa

\*matto

Toinen parista asettaa kädet maahan ja antaa jalat parille kannateltavaksi. Pari ottaa kiinni polvien yläpuolelta ja auttaa paria liikkumaan työntämällä eteenpäin kevyesti. Liikettä tekevä pitää selän ja vatsan tiukkana ja marssii käsien varassa eteenpäin pyrkien pitämään asennon mahdollisimman staattisena. Kuljetaan sovittu matka ja vaihdetaan sitten vuoroja.

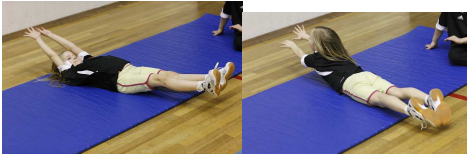
Muuntelu: Kehonhallintaa voidaan vaikeuttaa kannatteleamalla jalkoja nilkoista. Liikkeen voi tehdä myös takaperin, jolloin avustaja "vetää" tekijää jaloista.



## Koordinaatio

### Kehonhallinta Tukkipyörintä

*Liike aloitetaan selin makuulta, kädet ja jalat ojennetaan suoriksi. Pyörähdetään rauhallisesti kyljen kautta vatsalle ja siitä taas toisen kyljen kautta takaisin selin makuulle. Kädet ja jalat pidetään koko ajan ilmassa siten, että ne eivät osu lattiaan. Edetään näin sovittu matka ja sitten tehdään sama uudestaan toiseen pyörimissuuntaan.*



## Juoksu Tötsäjuoksu

*Asetetaan peräkkäin jonoksi merkkikartioita tiheähkön askelvälin pituisille väleille. Lapsi aloittaa juoksun muutama metri ennen kartiojonon alkua ja kartioiden luo päästyään juoksee siten, että aina yksi askel tulee kartioiden väliin. Keskitytään siihen, että kartioiden kohdalla polvi nousee ja kartio pysyy maassa omalla paikallaan.*

## Yleismotoriikka 3

### KAIKKI YHDESSÄ

#### Juoksu

#### Nopeuslähdöt eri lähtöasunnoista

Merkitään tilaan lähtö- ja maaliviivat. Lapset asettuvat lähtöviivan taakse ohjaajan ohjeiden mukaan. Tehtävänä on juosta mahdollisimman nopeasti toiselle viivalle ohjaajan antamasta merkistä eri lähtöasunnoista. Nopeuslähdön jälkeen palataan kävellen takaisin lähtöviivalle.

Lähtöasentoja ovat:

1. toinen polvi maassa
2. konttausasento
3. istumasta
4. selinmakuulta
5. päinmakuulta
6. lasten ehdotukset

Lähtömerkki voidaan antaa eri tavoin mm.

- pilliä viheltämällä
- käsien taputuksesta
- hep-huudosta

## Kehonhallinta

### Punnerruskättelyt parin kanssa

Asetutaan parin kanssa punnerrusasentoon kasvot vastakkain. Kätellään parin kanssa ojentaen toiselle vastakkaiset kädet vuorotellen. Pidetään keskivartalo tiukkana koko ajan. Kätellään kummallakin kädellä 3 kertaa.

Muuntelu: Tehtävää voi helpottaa pitämällä polvet maassa ("naisten punnerrusasento") tai vaikeuttaa tekemällä aina kättelyn jälkeen punnerruksen.



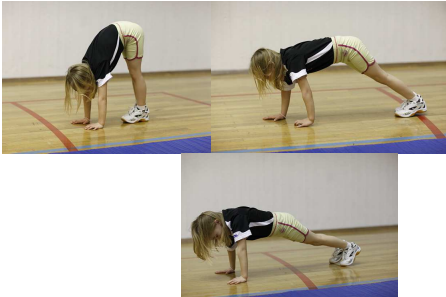
## Kehonhallinta

### Mittarimadot

\*matto

Seistään jalat yhdessä ja suorana ja laitetaan kämmenet maahan lähelle jalkoja. Kävellään tästä käsillä neljällä askeleella eteenpäin siten, että päästään punnerrusasentoon, jossa lantio suoristuu. Tämän jälkeen kävellään jaloilla neljällä askeleella takaisin käsien luokse. Polvet pidetään koko ajan suorina.

Muuntelu: Tehtävää voi helpottaa tekemällä etenemällä useammilla askelilla ja jättämällä punnerrusasennossa lantioon kulman. Tehtävää voi vaikeuttaa tekemällä punnerrusasennossa punnerruksen ennen kuin jalat siirtyvät takaisin käsien luokse.



## PISTETYÖSKENTELEY

## Kehonhallinta

### Jänishyppy

\*matto

Lähdetään penkin vierestä jalat vierekkäin ja asetetaan kädet penkille vartalon toiselle puolelle. Ponnistetaan penkin yli pienen käsinseisannon kautta toiselle puolelle. Käsivarret pysyvät tiukkoina ja suorina. Jalat jäävät keräasentoon. Tehdään sama takaisin toiselle puolelle. Toistetaan 6 kertaa.

Muuntelu: Tehtävän voi tehdä myös maassa puolelta toiselle. Esim. käsien asettaminen viivan/pitkittäin olevan mailan molemmille puolille voi helpottaa hahmottamista. Jos osaa kärrynpyörän, voi tehdä myös sen maassa tai penkin yli.



## Koordinaatio

### Kehonhallinta

#### Pakastetut muikut

Asetutaan maahan selin makuulle kädet vartalon vieressä suorina. Jännitetään koko vartalo tiukaksi ”puikoksi”. Pari tai ohjaaja ottaa nilkoista kiinni ja nostaa rauhallisesti jaloista ylös. Koko vartalon pitäisi nousta yhtenä pakettina ilmaan siten, että maahan jäävät vain pää, hartiat sekä suorat kädet. Palataan samassa asennossa hallitusti selin makuulle.

*Muuntelu: Avustaja voi nostaa jaloista vain vähän hiukan tai lähes niskaseisontaan saakka.*



## Juoksu

### Pitkät spurtit ”Ota kaveri kiinni”

*Tehtävä tehdään pareittain. Varataan salista pitkä suora ja merkitään sen päähän kaksi aloitusmerkkiä noin muutaman metrin päähän toisistaan. Toiseen päähän merkitään kääntymispaikka. Takaa-ajaja asettuu lähtöpaikalle takimmaiselle merkille ja takaa-ajettava sen edessä olevalle merkille. Tehtävänä on juosta kääntömerkille ja takaisin siten, että takaa-ajaja yrittää saada parin kiinni. Molemmat lähtevät liikkeelle, kun takaa-ajettava lähtee juoksemaan.*

## Yleismotoriikka 5

### KIERTÄVÄ RATA

#### Kehonhallinta

#### Kuperkeikka ilman käsiä

\*matto

Lähdetään kyykystä jalat vierekkäin, ojennetaan kädet suorina sivuille. Leuka painetaan rintaan, pujotetaan takaraivo maahan mahdollisimman lähelle jalkoja ja ponnistetaan jalat suoriksi. Rullataan pyöreän selän yli ja koukistetaan lopussa polvet. Ojennetaan kädet eteen. Nouseaan kyykyn kautta seisomaan ilman käsikosketusta maahan. Toistetaan 3 kertaa.

Muuntelu: Voidaan tehdä myös salibandy-mailan kanssa siten, että mailasta pidetään kiinni hartianleveyisellä otteella. Maila ojennetaan vartalon eteen vaakatasoon, josta se pujotetaan lähelle jalkoja. Kädet pysyvät koko kuperkeikan ajan kiinni mailassa.



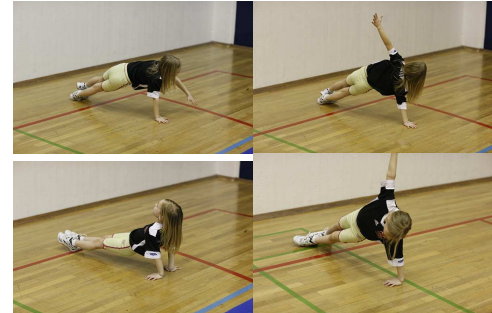
## Koordinaatio

#### Kehonhallinta

#### Punnerrusasento-ympäri selän kautta-punerrusasento

Asetutaan punnerrusasentoon. Irrotetaan vasen käsi lattiasta ja nostetaan se kohti kattoa. Käännetään samalla ensin vasemman kyljen kautta vatsa kohti kattoa ja asetetaan vasen käsi maahan vartalon viereen. Lantio pysyy koko ajan irti maasta. Irrotetaan oikea käsi maasta, nostetaan se kohti kattoa ja käännyttään oikean kyljen kautta takaisin punnerrusasentoon. Liike tehdään 3 kertaa molempiin suuntiin.

Muuntelu: Tehdään väliin punnerrus tai dippipunnerrus. Pysähdytään kylkipitoasentoon (toinen käsi kohti kattoa) välissä.



## Juoksu Kiihdytys-hidastus-juoksu

*Merkitään maahan aloituspiste, lopetuspiste ja niiden väliin yksi piste. Seistään aloitusmerkillä, kallistutaan eteenpäin ja kiihdytetään mahdollisimman nopeasti täyteen juoksuvauhtiin aloitusviivalta. Kun saavutaan merkkipisteelle, hidastetaan juoksu hallitusti ja rullataan kevyesti loppumatka lopetusmerkille.*

## Yleismotoriikka 6

### KAIKKI YHDESSÄ

#### Juoksu Viestijuoksut

*Jaetaan lapset 4-5 hengen viestijoukkueisiin. Joukkueet asettuvat jonoon lähtöviivan taakse. Merkitään kääntymispaikka. Tehdään erilaisia viestijuoksuja ohjaajan merkistä (pillin vihellys, taputus, hep-huuto tms.):*

- 1. juostaan merkille, kosketetaan maata kädellä ja juostaan takaisin*
- 2. juostaan merkille, käydään istumassa jalat suorina ja juostaan takaisin*
- 3. juostaan merkille, käydään päinmakuulla ja tehdään X-asento ja juostaan takaisin*
- 4. juostaan merkille, käydään selinmakuulla ja juostaan takaisin*
- 5. juostaan merkille, käydään päinmakuulle ja tehdään 5 selkälihasliikettä (jalat ja kädet nousevat) ja juostaan takaisin*
- 6. juostaan merkille, mennään rapukävelyasennossa oman akselin ympäri ja juostaan takaisin*
- 7. ohjaajan tai lasten omat ehdotukset.*



## Kehonhallinta Kottikärryt jalat ylhäällä

*Toinen parista asettaa kädet maahan ja antaa jalat parille kannateltavaksi. Pari nostaa jalat olkapäilleen, pitää tiukasti kiinni nilkoista ja auttaa tekijää liikkumaan työntämällä eteenpäin kevyesti. Liikettä tekevä pitää selän ja vatsan tiukkana ja marssii käsien varassa eteenpäin pyrkien pitämään asennon mahdollisimman staattisena. Kuljetaan sovittu matka ja vaihdetaan sitten vuoroja.*

*Muuntelu: Liikkeen voi tehdä myös takaperin, jolloin avustaja peruuttaa ja tekijä kävelee takaperin.*



## Kehonhallinta Tunnelivieritys parin kanssa punnerrusasennossa

*Asetutaan parin kanssa vierekkäin punnerrusasentoon. Toinen parista vierittää ulommalla kädellä pallon molempien vartaloiden alta "tunnelista" ja toinen ottaa pallon vastaan ulommaisella kädellä. Vieritetään pallo edestakaisin 3 kertaa ja pidetään tauko. Toistetaan 5 kertaa.*



## Yleismotoriikka 7

### PISTETYÖSKENTELEY

#### Kehonhallinta

#### Saksaukset

*\*matto*

*Seistään kädet ylhäällä suorina ja ojennetaan toinen jalka eteen. Asetetaan kädet maahan ja ponnistetaan ojennetulla jalalla niin, että nouseaan käsien varaan. Jalat saksavat ilmassa siten, että ponnistava jalka tulee viimeisenä alas. Pidetään katse käsissä ja keskivartalo tiukkana koko ajan. Jalat ovat suorina. Toistetaan liike toisella jalalla ponnistaen.*

*Muuntelu: Liikkeen voi tehdä pienenä, jolloin jalat nousevat lattiasta vain vähän ja lantio jää kulmaan, tai isona, jolloin nouseaan käsinseisontaan saakka. Pari voi olla varmistamassa, ettei käsinseisonta mene yli.*



## Koordinaatio

#### Kehonhallinta

#### Tunnelivieritykset lantionnostossa

*Asetutaan parin kanssa vierekkäin selinmakuulle. Molemmat nostavat lantiot ylös, ja pallo vieritetään molempien lantion alta "tunnelin" läpi. Toinen parista ottaa pallon vastaan ulommaisella kädellä ja vierittää takaisin. Vieritetään pallo edestakaisin 3 kertaa ja pidetään tauko. Toistetaan 5 kertaa.*



## Juoksu

### Kivirekijuoksut (pari vastustaa)

Merkitään maahan lähtö- ja lopetusmerkit. Juoksija asettuu kasvot menosuuntaan päin ja pari asettuu "kivireeksi" juoksijan taakse ottamalla tätä kiinni vyötäröstä. Juoksija juoksee mahdollisimman kovaa eteenpäin merkille saakka siten, että pari yrittää jarruttaa juoksua. Palataan takaisin ja vaihdetaan osia. Tämän jälkeen tehdään sama siten, että vastustaja asettuu juoksijan eteen selkä menosuuntaan päin ja asettaa kädet kyynärvarret suorana parin harteille. Juoksija nojaa eteenpäin ja yrittää juosta merkille saakka. Pari vastustaa juoksua työntämällä hartioista vastaan. Toistetaan molemmat harjoitteet 3 kertaa.

## Yleismotoriikka 8

### KIERTÄVÄ RATA

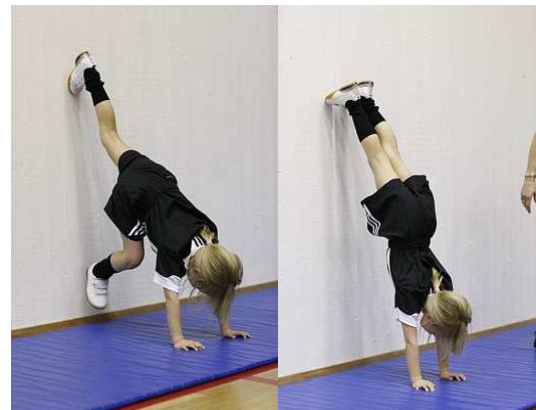
#### Kehonhallinta

#### Käsinseisonta seinää vasten

\*matto

Asetutaan kyykkyyn seinän eteen takapuoli seinään päin. Asetetaan kädet maahan ja kiivetään jaloilla seinää pitkin käsinseisontaan. Jalat menevät mahdollisimman suoriksi. Lantio voi jäädä kulmaan tai sen voi ojentaa suoraksi. Katse pidetään käsissä ja keskivartalo jännitetään tiukaksi. Tullaan alas kiipeämällä seinää alaspäin.

Muuntelu: Kädet voidaan kävellä lähelle seinää, jolloin käsinseisonta nousee pystyasentoon.



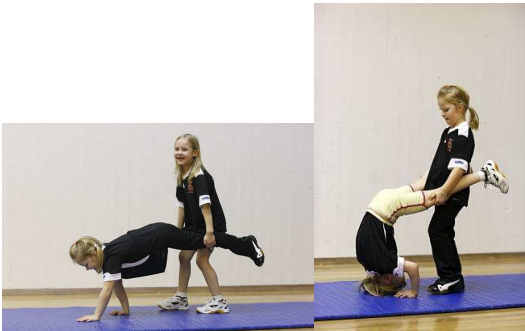
## Koordinaatio

### Kehonhallinta

#### **Kottikärrykävelystä kuperkeikka**

*\*matto*

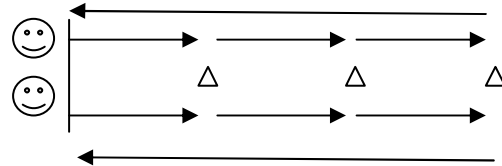
Toinen parista asettaa kädet maahan ja antaa jalat parille kannateltavaksi. Pari ottaa kiinni polvien yläpuolelta ja auttaa paria liikkumaan työntämällä eteenpäin kevyesti. Liikettä tekevä pitää selän ja vatsan tiukkana ja marssii käsien varassa eteenpäin pyrkien pitämään asennon mahdollisimman staattisena. Kuljetaan sovittu matka, jonka lopussa tekijä pysähtyy ja tekee suoraan kottikärryasennosta kuperkeikan eteenpäin. Avustaja auttaa kuperkeikkaa työntämällä jaloista rauhallisesti eteenpäin. Vaihdetaan rooleja.



## Juoksu

#### **Nenä-napa-otsa -juoksu parin kanssa**

Laitetaan aloitusmerkin/-viivan jälkeen kolme merkkikartiota peräkkäin n. 5 metrin etäisyydelle toisistaan. Tehtävä tehdään parikisailuna. Pari asettuu aloitusviivalle siten, että merkkikartiot jäävät heidän väliinsä. Yhdessä sovitusta merkistä (esim. toinen huutaa hep) molemmat lähtevät juoksuun. Ensimmäisellä kartiolla kosketetaan pepulla maata, toisella kartiolla käydään päinmakuulla ja napa koskee maata ja kolmannella kartiolla otsa koskettaa maata. Tämän jälkeen juostaan takaisin lähtöviivalle.



## Yleismotoriikka 9

### KAIKKI YHDESSÄ

#### Juoksu

#### Spurtiharjoitteet

*Tehdään ohjaajan ohjeiden mukaan erilaisia spurtiharjoitteita. Kaikki lähtevät samalta viivalta/merkiltä ja juoksevat annetulle merkille saakka. Palataan takaisin kävellen ja kuunnellaan uudet ohjeet. Tehdään kaikki harjoitteet 2 kertaa.*

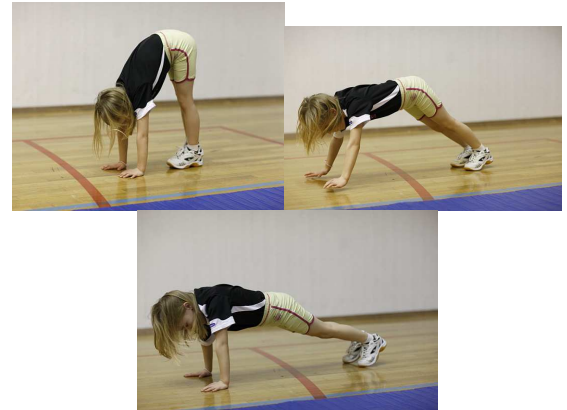
1. Juostaan niin tihein askelin kuin mahdollista, kuin ompelukone
2. juostaan niin pitkin askelein kuin mahdollista
3. Juostaan paikalla polvennostajuoksua, kallistetaan vartaloa eteenpäin ja ohjaajan merkistä kiihdytetään juoksuun.
4. Juostaan polvennostajuoksua noin 5 metrin matka ja kiihdytetään tästä juoksuun.
5. Seistään lähtöviivalla ja kallistetaan eteenpäin. Lähdetään kiihdytetään juoksuun, kun on pakko irrottaa jalat maasta.
6. Seistään lähtöviivalla, valmentajan merkistä käydään punnerrusasennossa ja kiihdytetään sieltä juoksuun.

## Kehonhallinta

### Pomppivat mittarimadot

*Seistään jalat yhdessä ja suorana ja laitetaan kämmenet maahan lähelle jalkoja. Pompitaan käsillä neljällä tasapompulla eteenpäin siten, että lantio suoristuu ja päästään punnerrusasentoon. Tämän jälkeen pompitaan jaloilla neljällä tasapompulla takaisin käsien luokse. Polvet pidetään koko ajan suorina.*

*Muuntelu: Tehtävää voi helpottaa tekemällä etenemällä useammilla pompuilla ja jättämällä punnerrusasennossa lantioon kulman. Tehtävää voi vaikeuttaa tekemällä punnerrusasennossa punnerruksen ennen kuin jalat siirtyvät takaisin käsien luokse.*



## Kehonhallinta Tupla-astronautti

*Toinen parista menee selinmakuulle maahan. Toinen parista asettaa kätensä maahan parin nilkkojen kohdalle ja ojentaa jalkansa yksi kerrallaan maassa makaavalle, joka ottaa nilkoista kiinni ja ojentaa kädet suoriksi, jolloin parin vartalo nousee ilmaan. Päällä olija pitää kädet suorana ja vartalon tiukkana. Alla olija pitää kädet koko ajan suorina. Pysytään asennossa hetki, laskeudutaan alas ja vaihdetaan rooleja. Toistetaan 3 kertaa.*

*Muuntelu: Liike voidaan tehdä myös siten, että päällä oleva ottaa kiinni alla olevan nilkoista.*



## Yleismotoriikka 10

### PISTETYÖSKENTELY

#### Kehonhallinta Kuperkeikka parin yli \*matto

*Toinen parista käy poikittain konttausasentoon. Tekijä käy parin taakse ja kurkottaa kätensä parin selän yli maahan. Leuka painetaan rintaan, ponnistetaan jalat suoriksi ja asetetaan takaraivo maahan. Rullataan pyöreän selän yli ja koukistetaan lopussa polvet. Vaihdetaan osia ja toistetaan 3 kertaa.*

*Muuntelu: Ohjaaja voi avustaa kuperkeikkaa hiljentämällä vauhtia. Kuperkeikan voi tehdä myös siten, että tekijä ottaa käsillä kiinni konttausasennossa olevan vatsan alta ja pyörähtää kuperkeikan parin yli siten, että pää ei osu ollenkaan maahan.*

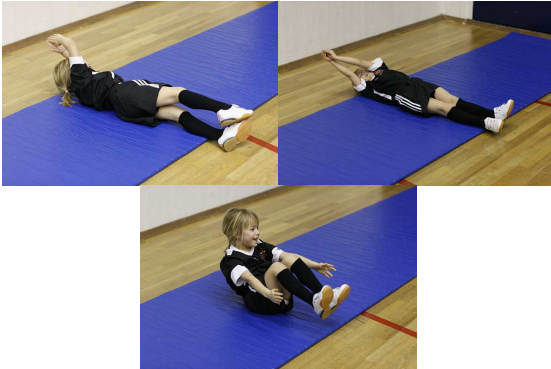


## Koordinaatio

### Kehonhallinta

#### Tukkipyörintä kerälinkkareilla

Liike aloitetaan päinmakuulta, kädet ja jalat ojennetaan suoriksi. Pyörähdetään rauhallisesti kyljen kautta selälle ja tehdään kerälinkkari eli nouseaan pepun päälle istuvaan asentoon siten, että jalat koukistetaan ja kädet tulevat jalkojen viereen. Linkkarin jälkeen ojennetaan kädet ja jalat pitkäksi ja käännetään toisen kyljen kautta takaisin päinmakuulle. Kädet ja jalat pidetään koko ajan ilmassa siten, että ne eivät osu lattiaan. Edetään näin sovittu matka ja sitten tehdään sama uudestaan toiseen pyörimissuuntaan.



## Juoksu

## Pesänryöstö pareittain

Tehdään kaksi pesää juoksusuoran eri päihin. Pesiin kerätään sama määrä aarteita (esim. palloja, sukkia). Kumpikin parista menee toisen pesän luokse. Tämä pesä on hänen kotipesänsä. Ohjaajan merkistä lapset lähtevät ryöstämään toisen pesästä aarteita omaan pesäänsä. Vain yhden aarteen saa kuljettaa kerrallaan ja aarre pitää koko ajan pitää kädessä. Pesänryöstöä jatketaan ohjaajan määräämä aika (esim. yksi minuutti), jonka jälkeen lasketaan aarteet.

Muuntelu: Kolmas lapsi tai ohjaaja voi toimia lohikäärmeenä pesien välissä. Jos lohikäärme saa kiinni aarretta kuljettavan, tämän täytyy palata takaisin ryöstöpesälle ja yrittää viedä aarre uudestaan kotipesään.