



# Lentis LIKKARI

**TEEMA**

Tasapaino- ja liikkumistaidot köysillä

**TAVOITTEET**

- Motorinen* Lapsi osaa nostaa tai laskea käsien avulla itseään köyttä pitkin.
- Kognitiivinen* Lapsi tietää, että käsien ojennus ja koukistus on edellytys nousemiselle ja laskemiselle.
- Sosio-emotionaalinen* Lapsi osaa odottaa vuoroaan.

**1. Alkutoimet****HARJOITTEET****Alkupallottelu**

Leikitään sama leikki kuin edelliselläkin kerralla, mutta lisätään leikkiin tasapainoilu. Seistään alkupiirissä yhdellä jalalla tasapainoillen. Ohjaajalla on pallo, hän heittää sen vuorotellen jokaiselle paikalla olijalle. Ennen heittoa ohjaaja kysyy "Onko Matti täällä?". Saatuaan pallon kiinni, Matti vastaa "Matti täällä!".

**VÄLINEET***Palloja***2. Energianpurku****Tykinkuulahippa**

Jokaisella lapsella on oma pehmopallo. Valitaan ryhmästä yksi vapaaehtoinen hippa, joka yrittää ottaa seuraavaa hippaa kiinni heittämällä tätä pallolla. Lapset juoksevat pallo sylissä. Kun hipan heittämä pallo osuu johonkuhun juoksijaan, tulee hänestä hippa.

*Palloja*

Rakennetaan viimekertaisen tuokion mukainen tempurata.

**3. Kehontuntemus****Koukistus ja ojennus**

Käydään piirissä läpi millainen liike on käsien ojennus ja koukistus eri tasoissa.

Sitten siirrytään köysiradalle. Ja katsotaan mitä tapahtuu kun otetaan köydestä kiinni suoriksi ojennetuin käsin, ja sen jälkeen tiukasti kiinni pitäen koukistetaan käsivarret. (jalat irtoavat maasta, kun lapsi vetää itsensä käsillä ylös köydestä kiinni pitäen). Rauhallisesti käden taas ojentaen laskeudutaan pehmeästi alas.

**4. Perusliike****Tempurata**

Rakennetaan viimekertaisen tuokion mukainen tempurata. Lisätään kierimistehtävä myös rekille (Kuperkeikka).



# Lentis LIKKARI

**Kieriminen:**

- yritetään kieriä mahdollisimman suoraan
- Kuperkeikka pallon yli koskettamatta sitä
- Kuperkeikka patjakasan päälle, alamäkeen

*Patjat***Hyyt:**

- Paikkamerkkien yli
- Eri korkuisten kuminauhaesteiden yli
- Kolme paikkamerkkiä peräkkäin ja yksi sanomalehtirulla ja taas kolme paikkamerkkiä jne. Lapset hyppäävät paikkamerkkien päällä tasahyppyjä ja hyppäävät loikalla sanomalehtirullan yli.

*Paikkamerkit,  
kuminauhat,  
sanomalehtirullat***Riippuminen:**

- Rekillä riippuminen ja varpailla kosketus ohjaajan pitämään tyynyyn ja pudottautuminen tasajalkaa ja polvista joutaen takana olevaan vanteeseen
- Rekillä tai nojapuilla liikkuminen sivuttain
- Kuperkeikka rekillä
- Köysillä riippuminen ja lähteminen vanteesta ja pudottautuminen toiseen vanteeseen
- Puolapuita pitkin kiipeäminen köyden avulla: köysi on kiinnitetty puolapuiden yläosaan ja sitä hyväksi käyttäen kiivetään ylös ja laskeudutaan alas

*Rekki, tyyny,  
vanteet, köydet,  
puolapuut***5. Suhde pariin****Tasapainoilu parin kanssa**

Parin kanssa vuorotellen tehdään tasapainotempuja niin, että toinen parista tarjoaa tukea tasapainoilijalle. Pari ratkaisee miten apua annetaan/otetaan vastaan.

*Palloja*

- Pehmopallon päällä seisominen kahdella jalalla
- Pehmopallon päällä seisominen yhdellä jalalla
- Kahden pehmopallon päällä seisominen
- Kovan pallon päällä seisominen kahdella jalalla

**6. Rentoutuminen****Pallotyyntyrentoutus**

Käydään makaamaan selälleen. Jokaisella on oma pehmopallo, joka asetellaan tyynyksi niskan taakse. Kuunnellaan hetki rauhallista musiikkia makuultaan.

*CD-soitin,  
rauhallinen  
musiikki, palloja***7. Lopputoimet**

Keskustellaan tunnin tehtävistä ja arvioidaan Liikkari-Laurin kasvokuvien avulla millaisia tunnin tehtävät lasten mielestä olivat.

*Liikkari-Lauri  
kasvokuvat***Kotitehtävä****Tasapainoilu**

Tasapainoile pallon päällä seisten yhdellä jalalla. Pyydä aikuista tukemaan sinua käsistä jotta pääset pallon päälle. Kuinka pitkään pysyit pallon päällä oikealla jalalla? Entä vasemmalla?