



# Lentis LIKKARI

**TEEMA**

Tasapaino ja liikumistaidot yhteistunnilla

**TAVOITTEET**

Motorinen  
Kognitiivinen  
Sosio-emotionaalinen

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

Seistään alkupiirissä niin, että lapset ovat sisäpiirissä, ja aikuiset ulkopiirissä, oman lapsen kohdalla. Ohjaajalla on pallo, hän heittää sen vuorotellen jokaiselle paikalla lapselle. Ennen heittoa ohjaaja kysyy "Ketäs täällä tänään on?". Saatuaan pallon kiinni, Matti vastaa "Matti täällä!". Tämän jälkeen lapsi heittää pallon ylös taakse, aikuinen nappaa sen kiinni ja sanoo "ja Tuula myös!". Tämän jälkeen aikuinen palauttaa pallon ohjaajalle. Käydään läpi kaikki läsnäolijat.

*Palloja***2. Energianpurku****Tykinkuulajuoksu**

Aikuinen ja lapsi on pari. Jokaisella lapsella on oma pehmopallo. Lapset yrittävät tykittää pallolla omaa aikuista. Osuman saatuaan aikuinen kaatuu lattialle. Tämän jälkeen osat vaihtuvat.

*Palloja*

Rakennetaan viimekertaisen tuokion mukainen tempurata.

**3. Kehontuntemus****Aikuinen telineenä**

Koukistus ja ojennus: Kerrataan piirissä läpi millainen liike on käsien ojennus ja koukistus. Lapsi harjoittelee oman kehon nostamista aikuisen käsiin.

Riippuminen ja roikkuminen: Aikuinen ja lapsi keksivät erialisia tapoja riippumiseen ja roikkumiseen.

**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

*Patja*

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,  
kuminauha,  
sanomalehtirullat*

Riippuminen:

- Rekillä riippuminen ja varpailla kosketus ohjaajan pitämään tyynyyn ja pudottautuminen tasajalkaa ja polvista jostaen 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,  
puolapuu*

## 5. Suhde pariin

Tasapainoilu parin kanssa

- Lapset näyttävät aikuisille, millaisia tasapainotemppeja he ovat oppineet. Myös aikuiset saavat yrittää temppeja.
- Pehmopallon päällä seisominen kahdella jalalla
- Pehmopallon päällä seisominen yhdellä jalalla
- Kahden pehmopallon päällä seisominen
- Kovan pallon päällä seisominen kahdella jalalla
- Lapsi ja aikuinen keksivät yhdessä lisää temppeja.

*Palloja*

## 6. Rentoutuminen

Kippurassa

Lapsi käy makaamaan kyljelleen, ja ottaa pallon syliinsä. Aikuinen käy makaamaan lapsen taakse kyljelleen, ja ottaa lapsen syliinsä. Rentoudutaan hetki rauhallisen musiikin tahdissa.

*CD-soitin,  
rauhallista  
musiikkia, palloja*

## 7. Lopputoimet

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

*Liikkari-Lauri  
kasvokuvat*

## Kotitehtävä

Pallotempu

Heitä pallo ilmaan, anna sen pompata kerran, ja ota pallo kopiksi. Kuinka monta kertaa pystyt tekemään tempun onnistuneesti peräkkäin?