



# Lentis

## LIKKARI

**TEEMA**

Heittäminen yhteistunnilla

**TAVOITTEET**

- Motorinen* Lapsi harjoittelee kahdella kädellä heittämistä.
- Kognitiivinen* Lapsi ymmärtää heiton tärkeät kohdat.
- Sosio-emotionaalinen* Lapsi harjoittelee pelaamista joukkueessa.

**HARJOITTEET****VÄLINEET****1. Alkutoimet****Ala- ja yläkautta heitto**

Lapset näyttävät aikuisille, kuinka hienosti ovat oppineet *Palloja* alakautta heiton ja kopin pomppun kautta.

Harjoitellaan yhdessä oman aikuisen kanssa alakautta heittoa ja sen kiinniotta kopiksi (ilman pomppua).

**2. Energianpurku****Pallopoliisi**

Salin keskellä on rajattu alue, jonka sisällä on palloja. *Palloja* Näitä palloja vartioi pallopoliisi tai kaksi. Muut leikkijät ovat ympäri salia seinän vieressä, jossa he ovat turvassa. He yrittävät käydä pallopoliisilta nappaamassa pallonsa takaisin. Pallopoliisi yrittää ottaa kiinni, mutta hän ei saa ottaa kiinni, jos leikkijällä on jo pallo kädessä. Jos pallopoliisi saa leikkijän kiinni, tämä joutuu pallotempunurkkaan tekemään kaksi pallotempua ja pääsee tämän jälkeen takaisin peliin.

**3. Kehontuntemus****Minikopittelu**

Aikuinen ja lapsi muodostaa parin. He kopittelevat *Palloja* ensin lähekkäin alakautta heittämällä. Kun on saatu viisi onnistunutta koppia peräkkäin, astuvat molemmat pareista taaksepäin kasvattaen välimatkaa. Kuka pari saa tehtyä eniten koppeja pisimmällä välimatkalla?

**4. Perusliike****Pidä puolesi puhtaana**

Jaetaan sali kahtia lentopalloverkolla. Verkon alapauna *Lentopalloverkko,* on noin metrin korkeudella lattiasta. Lapset ja aikuiset *palloja* ovat oma joukkue. Molemmilla joukkueilla on puolellaan sama määrä palloja. Pelaajien tehtävä on pitää oma puolensa puhtaana palloista. Pehmeät pallot heitetään verkon yli, kovat pallot vieritetään verkon ali.



# Lentis LIKKARI

## 5. Suhde pariin/ ryhmään

### Tunnelipallo

Lapset ja aikuiset jaetaan 5-6 lapsen ryhmiin. Ryhmä tekee jonon ja tunnelin. Jonon ensimmäinen vierittää pallon omien jalkojen välistä tunneliin, jonka toiset ovat muodostaneet seisoessaan haara-asennossa. Jonon viimeinen ottaa pallon kiinni ja juoksee jonon ensimmäiseksi ja laittaa taas pallon matkaan tunneliin. Leikkiä jatketaan siten, että pallo ojennetaan jalkojen välistä toiselle. Seuraavaksi voidaan pallo ojentaa pään ylitse toiselle. Palloa voi kuljettaa jonossa myös sivulta ojentamalla ja joukkueet voivat keksiä omia tapoja kuljettaa palloa jonon etummaiselta viimeiselle.

*Palloja*

## 6. Rentoutuminen

### Pallohieronta

Aikuinen ja lapsi on pari. Lapsi makaa vatsallaan lattialla ja aikuinen hieroo häntä pehmopallolla. Tämän jälkeen vaihdetaan osia.

*Palloja*

## 7. Lopputoimet

### Pompauta pallo

Ohjaaja kysyy, miltä tunnin harjoitteet tuntuivat. Jos lapsi ja aikuinen ovat pitäneet tunnista, he pompauttavat pallon kolme kertaa toisilleen. Jos he eivät tiedä miltä on tuntunut, he pompauttavat pallon kaksi kertaa toisilleen. Jos aikuisen ja lapsen mielestä ei ole ollut niin mukavaa, he pompauttavat pallon kerran toisilleen.

*Palloja*

## Kotitehtävä

### Pallotempu

Heitä pallo alakautta seinään ja ota kiinni ilman pomppua. Toista 10 kertaa joka päivä.