



# Lentis LIKKARI

**TEEMA** Hyppääminen ja pallon käsittely

**TAVOITTEET**

*Motorinen* Lapsi osaa ponnistaa merkitystä paikasta juoksun päätteeksi.  
*Kognitiivinen* Lapsi tietää, että vauhti kiihtyy loppua kohti ennen ponnistusta.  
*Sosio-emotionaalinen* Lapsi osaa odottaa vuoroaan ja kannustaa toisia.

**HARJOITTEET**

**VÄLINEET**

**1. Alkutoimet**

**Polvihippa**

Leikitään pareittain polvihippaa niin että yritetään omalla kädellä koskettaa kaverin polvea, ja samalla väistellä niin, ettei pari pääse koskemaan sinun polviasia. Parien muodostuksessa voit käyttää hyväksi Tytti- ja Puhti-kortteja.

**Tytti- ja Puhti-kortit**

**2. Energianpurku**

**Pituushyppyjuoksu**

Juostaan ympäri salia musiikin tahdissa. Musiikin tauottua pitää mahdollisimman nopeasi ponnistaa yhdellä jalalla ja tehdä pitkä loikka. Kahden jalan alastulo päättyy kyykky-asentoon, jossa odotetaan sen aikaa että musiikkia alkaa uudestaan.

**CD-soitin, juoksu tempoista musiikkia**

**3. Kehontuntemus**

**Jalkapohja**

Käydään läpi lasten kanssa jalkapohjan eri osat: kantapää, jalkaholvi, päkiä, varpaat.

**Tennispallot**

Jokainen lapsi ottaa oman tennispallon ja asettaa sen jalkapohjan alle. Pallo pitää liu'uttaa ohjaajan nimeämän jalkapohjan osan alle.

**4. Perusliike**

**Lyönti ja pituushyppy**

Rakennetaan neljä toimintapistettä, joista kolme edellisten tuntien mukaan, ja lisätään hyppypaikka joissa harjoitellaan ponnistamista merkitystä paikasta.

**Lyönti kädellä**

- Lyödään yhden käden alakautta heilautuksella palloa eteenpäin.
- Sama kuin edellä, mutta muutellaan löynnin etäisyyttä: lähelle – kauas



# Lentis LIKKARI

- Lyödään palloa yläkautta yhdellä kädellä omasta heitosta

**Palloja**

### Lyönti sählymailalla

- Lyödään sählymailalla vastapalloon (parin lyömä pallo vierii kohti ja yritetään osua siihen ilman pysäytystä)
- Sählypallon kuljetus etuperin ja takaperin kävellen
- Sählypallon kuljetus etuperin juosten
- Sählypallon kuljetus kiemurrellen

**sählymailat  
ja –pallot +  
merkkikartiot**

### Lyönti sanomalehti-, pesis- tai tennismailalla

heitetään pallo ilmaan, otetaan nopeasti mailasta ote, annetaan pallon pompata maahan, ja pompun jälkeen lyödään pallo väliverhoon. jos edellinen harjoitus onnistui hyvin, voidaan yrittää lyödä palloon ilman pomppua

**tennispallo tai  
häntäpallot ja  
mailat**

### Pituushyppy

Otetaan kiihtyvä vauhti kohti ponnahduslautaa. Tähdätään yhden jalan ponnistus laudan perälle, ja ponnistetaan ylös-eteen volttimaton päälle. Lapset voivat keksiä erilaisia alastuloja: kyykkyy, seisoalleen, polvilleen, istualleen, jne

**ponnahduslauta ja  
volttimatto**

Valitaan salista viiva, joka toimii ponnistuskohtana. Korostetaan ponnistuspaikkaa laittamalla merkkikartiot viivan kohdalle. Noin yhden metrin päähän laitetaan voimistelumatto alastuloalustaksi. Vauhdin otolle pitää olla tilaa. Otetaan kiihtyvä vauhti kohti ponnistusaluetta, tehdään yhden jalan ponnistus ja tullaan alas kahdella jalalla voimistelumatjan päälle. (Suorituspaikkoja voi rakentaa useamman, jos välineitä ja tilaa on.

**voimistelumatto ja  
2 merkkikartiota**

## 5. Suhde pariin/ ryhmään

### Käsissäily

Muodostetaan kaksi joukkuetta. Ryhmiin jaon apuna voi käyttää Tytti- ja Puhti-kortteja. Pelataan pehmopallolla sählyä niin, että käsi toimii mailana. Pelin aikana liikutaan matalalla ja pallon on tarkoitus kulkea lattiaa pitkin.

**pehmopallo, maalit**



# Lentis LIKKARI

## 6. Rentoutuminen

### Kalanruoto

Mennään salin lattialle makaamaan. Ohjaajat vetävät lapset yhteen ryhmään, jossa jokaisen lapsen pää on toisen kaverin vatsan päällä muodostaen kalanruodon.

## 7. Lopputoimet

### Arviointi

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

**Liikkari-Laurin  
kasvokuvat**

## Kotitehtävä

### Häntäpallon lyönti vauhdista

Pyydä aikuista roikottamaan häntäpalloa hännästä niin korkealla, että joudut hyppäämään osuaksesi siihen. Ota muutaman askeleen vauhti, ja ponnista tasajalkaa ilmaan. Lyö palloa hypyn lakikorkeudessa. Toista temppu 10 kertaa. Vaihtakaa osia niin, että menet vaikka pöydän päälle roikottamaan palloa.