

LÄNKYN TAEKWONDO HARJOITUSKORTTI 4

Kangasala

LASTEN MOTORISET PERUSTAITOT

Motorinen perustaito: Välineen käsittelytaidot

Aihe. Heittäminen ja kiinniottaminen

Suoritus aika: 5–10 min.

Välineet: Taekwondovyö ”Mytty” (vyö nelinkerroin ja solmuun), kartioita

Suoritustapa: ”Mytty”

Ensin rajataan pelialue esim. kartioilla. Sen jälkeen valitaan ryhmästä yksi kiinniotettava, muut ovat kiinniottajia. Kiinniottajat yrittävät ottaa kiinni koskettamalla sitä vyömytyllä. Mytty kädessä ei saa liikkua. Ne, joilla ei ole myttyä saavat liikkua ja hakea paikkaa kiinniotettavan läheltä ja heitellä myttyä toisilleen. Kun kiinniotettava jää kiinni. Leikki joko loppuu siihen tai valitaan uusi kiinniotettava.

