

LÄNKYN TAEKWONDO HARJOITUSKORTTI 6

Kangasala

LASTEN MOTORISET PERUSTAITOT

Motorinen perustaito: Välineen käsittelytaidot

Aihe: Kauhaiseminen, heittäminen

Suoritus aika: 5 min.

Välineet: Hernepusseja ja kartioita

Suoritustapa: Jaetaan leikkijät kahteen ryhmään. Rajataan alue kartioilla, jolla pelataan (molemmilla joukkueilla on samankokoinen alue) ja otetaan molemmille puolille sama määrä hernepusseja. Hernepusseja pyritään siirtämään pois omalta alueelta vastustajan puolelle heittämällä. Hernepusseja täytyy heittää alakautta lähellä lattiaa. Ei saa nousta yli polvenkorkeuden. Peliajan loputtua lasketaan molemmilla puolilla olevien hernepussien määrä. Se puoli kummalla on vähemmän pusseja peliajan päätyttyä voittaa.

