

LÄNKYN TAEKWONDO HARJOITUSKORTTI 9

Kangasala

LASTEN MOTORISET PERUSTAITOT

Motorinen perustaito: Liikkumistaidot

Aihe: Tasaponnistaminen

Suoritus aika: 5 min.

Välineet: Värikkäitä mattoja tai piirretyt ympyrät ulkona

Suoritustapa:

Lapset saavat itse rakentaa omanlaisensa radan. Tämän jälkeen lapset pyrkivät hyppimään matolta toiselle/ ympyrästä toiseen (ulkona) ja pyrkivät suorittamaan radan loppuun tippumatta. Mikäli tippuu / hyppää ohi joutuvat aloittamaan radan alusta tai ennalta sovitun määrän esim. neljä mattoa taaempaa. Hyppyinä voi toimia esimerkiksi tasajalka, vuorojalka, X-hyppy, jne. Voidaan sopia myös, että erivärisille matoille hypätään eri lailla.

