

LÄNKYN TAEKWONDO HARJOITUSKORTTI 11

Kangasala

LASTEN MOTORISET PERUSTAITOT

Motorinen perustaito: Tasapainotaidot

Aihe: Kääntyminen/ heiluminen/ kiipeäminen

Suoritus aika: 5–10 min.

Välineet: Ei tarvita

Suoritustapa: Aluksi jaetaan leikkijät neljään ryhmään. Ryhmät muodostavat jonon ja asettuvat sopivan matkan päähän puolapuista (esim. 5–8 m). Jonossa olijat asettuvat selkä puolapuihin päin. Sovitusta merkistä esim. HEP! -huudosta Jonojen ensimmäiset kääntyvät ja juoksevat puolapuille. Kiipeävät ennalta sovitulle korkeudelle ja asettuvat roikkumaan (riittää kun jalat irtoavat puolapuista eikä osu lattiaan). Tämän suoritettuaan he laskeutuvat alas ja juoksevat lähettämään seuraavan jonossa olijan ”läpyllä” matkaan. Kun kaikki jonossa olijat ovat tämän suorittaneet he nostavat kädet ylös valmiina olon merkiksi. Leikki loppuu, kun kaikki jonot ovat valmiita.

