

TAMMIKUU

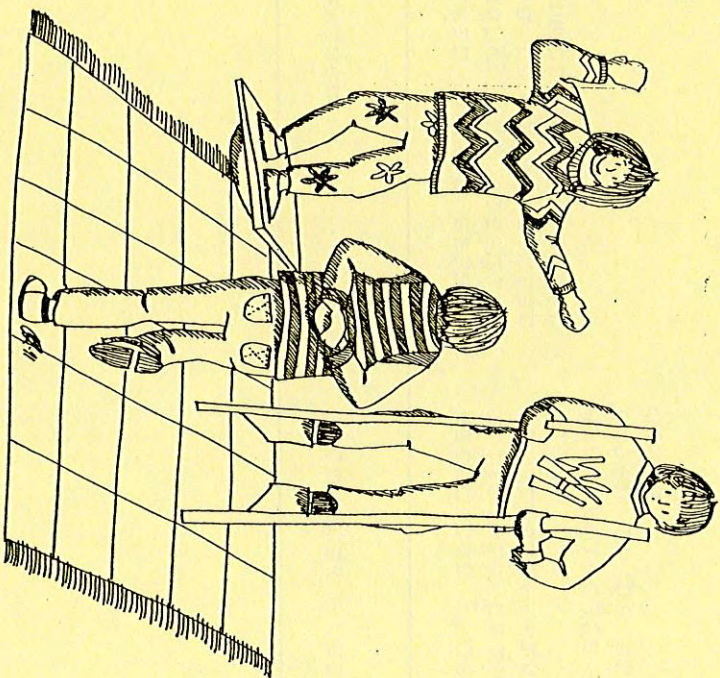
Jakso: TELINEVOIMISTELU

Telinevoimistelujakso on suunniteltu jatkoksi syksyn perus- ja telinevoimistelujaksolle. Totteuta suunnitelmat huomioiden käytettävissä olevat tilat, telineet ja välineet. Mieti miten tavallisia huonekaluja voit hyödyntää telineinä.

Tavoitteet: - koko kehon hallinta

- lihasvoima
- liikkuvuus
- ketteryys
- rohkeus

Suorituspaikka: Sisäliikuntatila



## 1. aine: Tempputa

Tavoitteet: selän liikkuvuus  
 käsi- ja jalkalihasten voima  
 koko kehon koordinaatio  
 rohkeus

Välineet: patjat, penkit, hyppyesteet

Tehävät ja niiden  
 perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely  
 lämmittely

- oma ideointi

Liikutaan musiikin mukaan esim. kävelen, laukkahyppien, matalin hyppyaskelin, ja tauolla mennään eri asentoihin muodostaen esim.

portkana,  
 pärrynä,  
 banaani,  
 appelsiini,  
 punajuuri,  
 kurkku, jne.

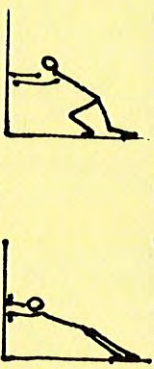
katsotaan yhdessä millaisia hedelmiä ja vihanneksia saatiiin.  
 Anna kiitosta asentojen omaperäisyydestä.

vapaasti tilassa tai piirissä

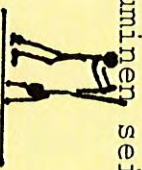
## 2. Käsinseisonta

- käsien lihasvoima
- vartalon jännitys ja hallinta
- yhteistyökyky
- oikean asennon löytäminen

a) seinää vasten: kiipeä pienillä askelleilla seinää pitkin, koko kämmen lattiassa ja katse lattiasta



b) avustaja tukee: nousu seinää pitkin ja sieltä kevyt potkaisu suoraksi ja laskeutuminen seinän kautta



demonstroii lapsen kanssa tai näyttää itse - ensin kaikki opettajan avustamana, sen jälkeen itsenäisesti

yksilöharjoitus

patjat seinän vieressä

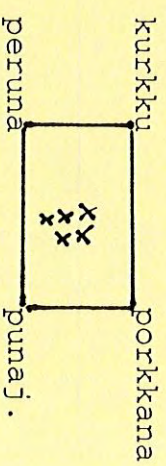
Näytä miten, pari avustaa pitämällä nilkasta tai pohkeesta kiinni. Tarkista että katse on lattiassa.

pariharjoitus

## 3. Leikki

- muisti
- reaktiokyky

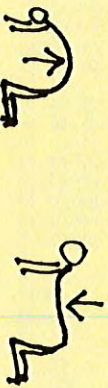
Punajuuri-, porkkana-, kurkku- ja perunapenkki. Leikittäen kuten maa, meri, metsä -leikkiä. Leikin eri vaiheissa liikutaan eri tavoin esim. kävely nopeasti/ matalana/kantapäillä/varpaillla.



## 4. Silta

- selän liikkuvuus
- koko kehon hallinta

a) Konttausasennossa kissan selkä ja lehmän selkä



tarkista lähtöasento 90° kulmat

yksilöharjoitus vapaasjti tilassa

Miten kissa ja lehmä äänтелеvät?

ota esille erilaisia siltoja

Lasten oma ideointi ja kokeilu yhdessä

avusta nostamalla ristiselästä

- oikean asennon löytäminen

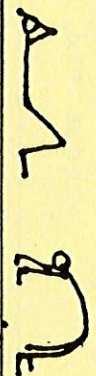
c) penkiltä, jonka päällä on patja tai muu pehmuste: lapsi asettuu poikittain penkille kädet ja jalat lattiasa ja opettajan avustamana ponnistaa käsillä ja jaloilla keskivartalon ylös



- käsilihasten vahvistaminen

d) lattialla (patjan päällä): koukkukselinimakuulta ponnistus käsillä ja jaloilla korkeaksi sillaksi

opettaja tai pari avustaa



5. Hyppyrata

- jalan lihaksset
- koordinaatio

Esteet ylitetään:

- a) vuoroponnistuksella: harpaten, loikaten, sivuttain saksaten
- b) tasaponnistuksella: eteenpäin, sivuttain puolelta toiselle

ensin oma väline, esim. viiva, hyppy-naru, lauta

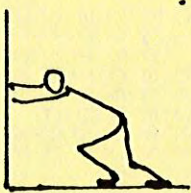
esteinä voi olla esim. laudat, hyppynarut, maalinteiippi, viivat, taikanaru

6. Telineerata

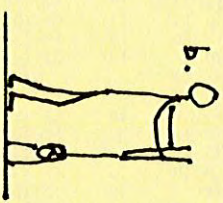
- yhdistelykyky
- yhteistyökyky
- ketteryys

Lapset kiertävät rataa kerraten opittuja asioita.

a.



b.



- a) käsinseisonta seinää vasten
- b) avustaja tukee käsinseisontaa
- c) silta penkillä
- d) silta matolla
- e) hyppy tasaponnistuksella
- f) hyppy vuoroponnistuksella
- g) kuperkeikka alamäkeen
- h) kuperkeikka tasaisella

sijoitu paikkaan, josta voit seurata koko rataa tai jossa tarvitaan kädestä-pitäen ohjausta

d.



c.



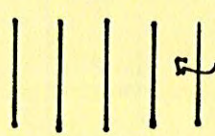
g.



h.



e. f.



Telineet korjataan yhdessä pois.

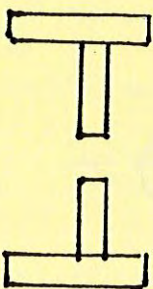
## 2. aihe: Pyörien ja riippuen

Tavoitteet: Liikkuvuus (notkeus)  
 Lihasvoima  
 koko kehon hallinta

Välineet: hyppynarut, penkit, patjat, renkaat

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Alkuverryttely - lämmittely - koordinaatio	hyppitään hyppynaruilla	selitä ja näytä ennenkuin annat hyppynarut	yksilöharjoitus, vapaasti tilassa tai piirissä
	a) tasajalkaa paikalla/eteenpäin liikkuen b) vuorojalkaa c) hyppynarut hajallaan lattialle ja liikutaan niiden välissä, taustalla reipasta musiikkia. Tauolla otetaan lähin naru ja hypätään esim. 5 hyppyä paikalla, naru lattialle ja liikkuminen jatkuu		

2. Kuperkeikka
- a) koko kehon hallinta  
 niin, että selkä ja on pyöreänä ja kerä säilyy loppuun asti kyykkyasentoon.
- b) haarakuperkeikka penkiltä; leveä haaraseisonta, kädet mahdollisimman lähelle eteen ja ponnistus
- c) alamäkeen, leveä haaraseisonta, polvet suorina, lopussa voimakas työntö käsillä, jotta päästään seisomaan.
- b-c) polvet suorina, selkä pyöreänä
- Jos eteenpäin-ku-perkeikassa on suuria puutteita, jättä haara-kuperkeikan harjoittelu myöhemmäksi.
- Jos eteenpäin-ku-penkit T-asennos- ja matto penkkien päällä



3. Leikki  
 - ketteryys  
 - reaktiokyky

Eläinhippa  
 Yksi lapsi valitaan hipaksi.  
 Kaikki liikkuvat kävellen.  
 Pelastua voi siten, että ennen

vapaasti tilassa

kosketusta ennättää sanoa jonkin eläimen nimen ja matkia sen liikkumista. Samoja eläimiä ei saa matkia koko aikaa.

4. Renkaat
- koko kehon hallinta
  - vartalon jännitys
  - notkeus

a) riipunta suorana ja vauhdinotto  
 askeltaen  
 b) polven nostoja  
 c) pyöräilyä riipunnassa  
 d) heiluntaa eteen ja taakse  
 e) kulmariiipunta ja siitä pyörähdyn ympäri ja takaisin  
 [F] turmariiipunta]

tarkista ote:  
 peukalo toisella  
 puolella rengasta  
 kuin muut sormet



5. Erilaisia hyppyjä
- rytmikyky
  - yhdistelykyky

Loruleikki: Hikkori tikkori  
 hikkori tikkori toikki  
 hiiri kelloon loikki  
 hikkori tikkori toikki  
 kello meni poikki  
 nikkari tikkari toikki  
 hiiri pois loikki  
 hikkori tikkori toikki  
 Toistetaan useampaan kertaan

4 laukka-askelta  
 myötäpäivään  
 4 heilurihyppyä  
 4 laukka-askelta  
 vastapäivään  
 4 heilurihyppyä  
 4 varsahyppyä myötä-  
 päivään  
 4 varsahyppyä vasta-  
 päivään  
 4 tasahyppyä paikalla  
 riittävän  
 hitaasti

X X X  
 X X X  
 X X X

Jos tarpeen, helpota  
 liikkeitä ryhmällesi.

6. Rentoutus
- rentoutuminen
  - toisen huomioon-  
 ottaminen

Maataan lattialla silmät kiinni. Opettaja piirtää kämmenselällä lapsen kehon ääri-  
 viivat. Lapsi piirtää seuraavan ääri-  
 viivat,  
 jne.

## 3. aihe: Hypellen

Tavoitteet: liikkuvuus  
ketteryys  
koko kehon hallinta

Välineet: patjat, trampoliini, verkkulisarja/taikanaru, vanteet ja hernepusstit

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

## 1. Alkuverryttely

- lämmittely
- tasapaino

Karhuhippa: leikitään muuten kuten tavallista hippaa, paitsi että liikutaan karhunkäyntiasennossa eli kämmenet maassa ja polvet suorina. Turvassa on, kun seisoo yhden jalan ja käden varassa.



## 2. Kuperkeikka taaksepäin

- liikkuvuus
- koko kehon hallinta

- a) Keinunta: ollaan kyykkyistunnassa ja pidetään kiinni polvi- tai peistä, selkä on pyöreänä ja leuka rinnassa. Keinutaan pyöreällä selällä.
- b) Jalat ojentuvat pään yli ja koskettavat lattiaa pään takana ja kädet korvien vieressä

Tarkista selän ja niskan pyöreys

## 3. Trampoliini

- koko kehon hallinta
- ponnistus käyttäen hyväksi joustavaa alustaa

c) Kuperkeikka tksep. alamaäkeen: Lähtö koukku-istunnasta

Nosta tarvittaessa lantioista.

- a) Opettaja pitää kiinni toisesta kädestä, n. 10 hyppyä kerrallaan. Muutama kierros.
- b) lapsi saa kokeilla itsenäisesti

Ohjaa lapsia ojentamaan jalat ja vartalo ilmalennon aikana

pariharjoitus

4. Pukkihyppely  
 ketteryys  
 - toisen huomioon-  
 ottaminen

a) parittain; toinen menee polvi-  
 istuntaan ja kyynärvarsinojaan  
 ja toinen hyppää yli: kädet toisen  
 selkään ja leveä haarahyppy.  
 Vuorotellaan.  
 b) pukkihyppely-viesti: kaksi  
 joukkuetta jonoissa, jonon viimei-  
 nen hyppelee kaikkien yli ja aset-  
 tuu jonon ensimmäiseksi, jolloin  
 viimeinen aloittaa hyppelyn.  
 Ensin kokeilukierros.



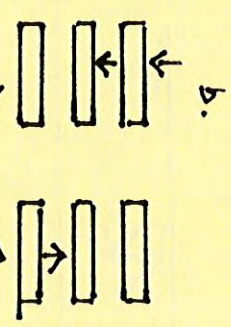
Joukkueita voi olla  
 useampiakin



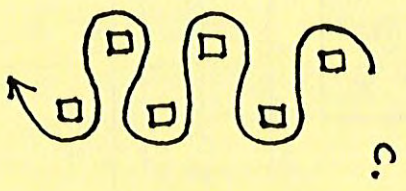
5. Erilaiset radat  
 - ketteryys  
 - liikkuvuus  
 - jalkalihakset  
 - rytmikyky

- A) vannerata:  
 - liikutaan rata läpi:  
 - tasahyppyn, 1-jalalla hyppien,  
 vuorotellen 1- ja 2- jalalla, jne.  
 - miten muuten voidaan liikkua  
 rata läpi?  
 lasten omat ideat  
 B) esteratapenkeistä tai muista  
 esteistä hypätään yli ja ryömi-  
 mittään ali.  
 C) liikkumista mutkittelevalla  
 radalla  
 - tavallista juoksua  
 - laukka-askelin  
 - 1-jalalla hyppien  
 - takaperin kävellen  
 D) kuperkeikka taaksepäin  
 alamäkeen

Kun rata on kierretty kerran yh-  
 dessä läpi, lapset saavat vapaasti  
 kokeilla ja keksiä uusia liikku-  
 mistapoja.



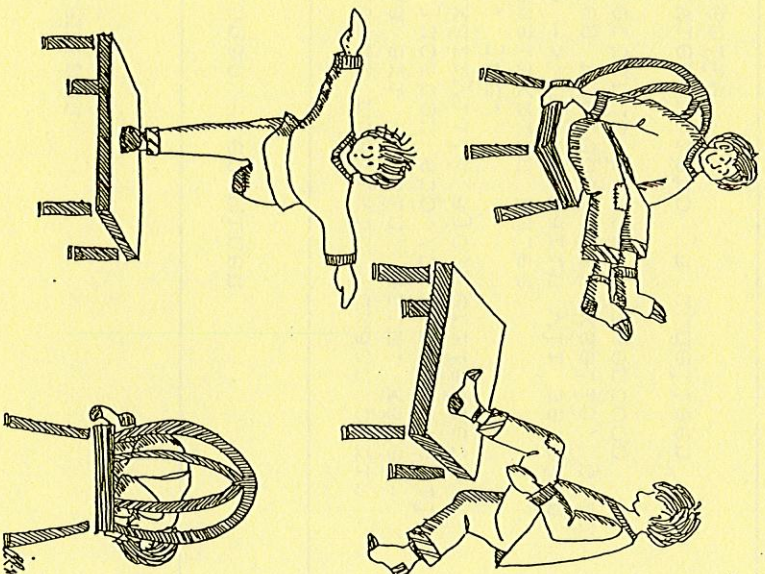
Anna positiivista  
 palautetta omaperäi-  
 sydestä.





## 6. Välineiden korjaus ja loppukeskustelu

Lapset korjaavat aikuisen apuna välineet pois. Istutaan lattialle ja jutellaan liiketehävistä ja lasten kokemuksista. Poistutaan pesulle esim. vaatteiden värin mukaan. Ensimmäisillä on mustat osut, sitten ne joilla on siniset sortsit, jne.



## 4. aine: Telinerata

Tavoitteet: yhdistelykyky  
koko kehon hallinta  
toisten huomioon ottaminen

Välineet: Penkit

Tehtävät ja niiden  
perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely
  - lämmittely
  - yhteistyökyky

liikutaan musiikin mukaan parin kanssa eri tavoin, esim. kävelen, juosten etp./tksep./sivuille, kottikärryillä ajo, erilaiset hyppyt, jne.  
Kun musiikkiin tulee tauko -> hyppy parin yli selkään nojaten vuoroponnistuksella, pari on asetunut konttausasentoon

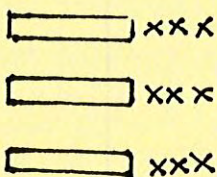


Tehtävien vaihto ja uudelleen  
liikkeelle

pariharjoitus

2. Kärryrypyörä
  - koko kehon hallinta
  - ketteryys

a) penkin yli vuoroponnistuksella käsien nojaten, lantio mahdollisesti simman korkealle  
b) lattialla: lantio mahdollisimman korkealle, jalkojen ojennus niin paljon kuin mahdollista



3. Kuperkeikka tksep
  - liikkuvuus
  - koko kehon hallinta

a) alamäkeen; ks. ed. tuokio  
b) tasaisella patjalla: Lähtö koukkuistunnasta kei-  
nuen. Pyörähdys kerällä pysyen kyykkyasentoon.

Nosta tarvittaessa  
lantioista.


kahdessa ryhmässä

4. Telinerata  
- opittujen  
liikkeiden  
yhdistäminen ja  
täydellistyminen

Rata käydään ensin yhdessä läpi, aikuinen näyttää mitä missäkin tehdään. Tämän jälkeen vapaata kokeilua.

- 1) Penkillä/puomilla/laudalla tasapainoillu
  - a) kävely etp.
  - b) kävely tksep.
  - c) konttaus
- 2) 2 kuperkeikkaa etp. peräkkäin
- 3) renkailla heiluntaa tai jotka haluavat, voivat tehdä kulmariipunan ja siitä ympäri ja takaisin
- 4) puolapuut
  - a) etuperin riipunnassa polvien nostoa
  - b) siirryttään liikkuen sivuttain
  - c) liukumäkeä pitkin alas
- 5) tuoleista tehty tunneli - ryöminä, konttaaminen, jne.
- 6) käsinseisonta seinää vasten
- 7) kravunkäyntiä
- 8) kärryryöryä
- 9) kuperkeikka tksep.
  - a) alamakeen
  - b) tasaisella patjalla
- 10) vannerata liikkuen eri tavoin

telinerata kootaan yhdessä lasten avustuksella

1. 

2. 

kertaa ote

3. 

4. 

5. 

6. 

7. 

muutaman kierrok-  
sen jälkeen anna  
lasten keksiä  
usia liikkeitä

5. Välineiden korjaaminen

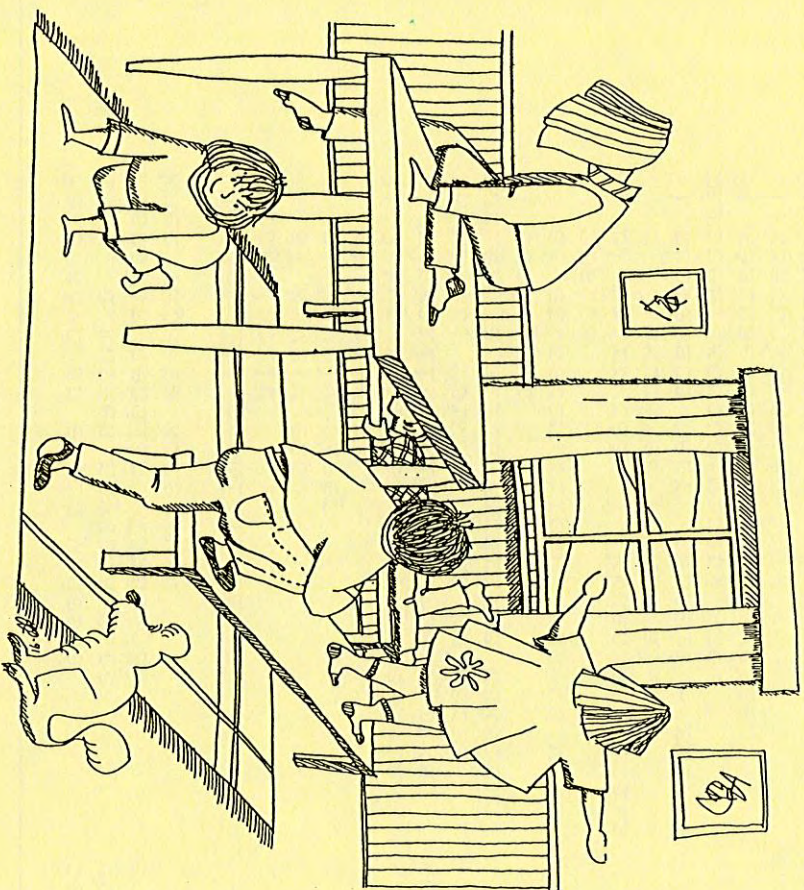
lapset ja aikuiset yhdessä järjestävät tilan

anna selkeät ohjeet minne tavarat laitetaan

## 6. Rentoutus

- rentoutuminen
- toisen huomioon ottaminen

Maataan lattialla silmät kiinni ja kuunnellaan musiikkia. Opettaja piirtää lapsen ääriiviat ja lapsi piirtää seuraavan ääriiviat, jne.



## VIHJEITÄ OMAEHTOISEEN LIIKUNTAAN

## TAMMIKUU

## Sisällä

- telineet, esim. patjat, penkit, trampoliininit, jne... ovat esillä koko ajan, jotta lapset itse voivat rakentaa telinetoja ja harjoitella jaksolla opittuja lii-kesuorituksia ja tempuja.

## Ulkona

- mäenlasku muovipussilla, liukurilla
- lumileikit ja aikaisemmin opitut liikuntaleikit
- käsinseisontaa voidaan harjoitella ulkoseinää vasten ja kuperkeikkoja loivassa rinteessä. Myös kärryryörää voidaan harjoitella ulkona.
- mahdollisuus hiihtää ja luistella
- pehmeässä lumihangessa voidaan myös painia.

