

6

5-10 MIN

VARJOLÄMMITTELY



HARJOITTEEN TAVOITE

Lämmittää elimistö varsinaista harjoitusta varten. Harjoitus kehittää samalla myös ketteryyttä ja reagointikykyä.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Lapset liikkuvat salissa pareittain siten, että toinen on vuorollaan johtaja ja toinen seuraaja ja osat toisinpäin.

HARJOITTEEN AJOITUS

Sopii alkulämmittelyksi. Harjoite sopii myös ketteryys- ja reaktiokykyharjoitteeksi ihan mihin osaan harjoitusta tahansa.

MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille.

VÄLINEET

Ei tarvita välineitä.

VALMISTELU

Ei etukäteisvalmisteluita.

TOTEUTUS

Jaa osallistujat pareihin. Parit asettuvat seisomaan vastakkain noin metrin etäisyydelle toisistaan ja sopivat kumpi on ensin johtaja ja kumpi seuraaja. Johtaja lähtee liikkumaan salissa ja seuraaja seuraa siten, että pysyy koko ajan johtajan edessä samalla etäisyydellä kuin alussakin. Johtaja voi liikkua eteen- ja taaksepäin, sivuille, käydä kyykyssä, hypätä ylös, tehdä X-hyppyjä, liikkua yhdellä jalalla, tasahyppyillä yms. Johtaja voi myös vaihdella vauhtia nopeasta hitaampaan. Jalkojen lisäksi mukaan voi ottaa käsiliikkeitä esim. käsien pyöriä eri suuntiin, nyrkkeilyä, käsien heilutuksia yms.



● HUOMIOITAVAA

Korosta varovaisuutta ja turvallisuutta, vaikkakin johtaja pyrkii tekemään seuraajalleen haastavia liikkeitä.

● ANNA PALAUTETTA

Kehu tehokasta tekemistä. Kannusta tekemään ketteryyttä kehittäviä liikkeitä.

● HELPOTTAMINEN

Seuraaja seuraa selän takana, kuten Seuraa johtajaa -leikissä.

● VAIKEUTTAMINEN

Johtaja saa käyttää penkkejä, puolapuita yms. välineitä.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistujat ymmärtävät, mistä turvallisuus muodostuu. Osallistuja oppii hahmottamaan kehoaan ja ajattelemaan liikkeitä peilikuvana.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Seuraaja laittaa silmät kiinni, johtaja pitää silmät auki. Pari on vastakkain, kädet toistensa hartioilla. Tärkeää on luottaa kaveriin ja aistia kaverin liikkeitä tuntemalla. Tässä harjoitteessa liikkeiden täytyy olla rauhallisia.

Lisää varjotehtäviä esim. hippaan, jossa pelastuu, kun tekee tietyn varjotehtävän.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta toteuttamaan varjotehtäviä myös kaverin kanssa ja esimerkiksi välitunnilla.