

Pallo hallussa

– lämmittely palloilutunnille



Lämmittely valmistaa kehon liikuntasuoritusta varten ja se auttaa liikuntavammojen vähentämisessä.

- Ensin syke nousee ja pieni hiki pintaan.
- Muista monipuoliset liikkeet ja liikkumistavat.
- Huomioi liikuntamuoto ja siinä erityisesti tarvittavat liikelajuudet ja kehon eri osat.
- Nosta tehoa lämmittelyn loppuun kohti.
- Lämmittele vähintään 15 minuuttia.

● Yleislämmittely

- Salia hölkäten pareittain, palloa



• heitellen



• pompun kautta syöttäen



• jalalla syötellen



• koriin salin päissä heitellen



• kylki kyljessä kuljettaen



• selät vastakkain sivulaukaten

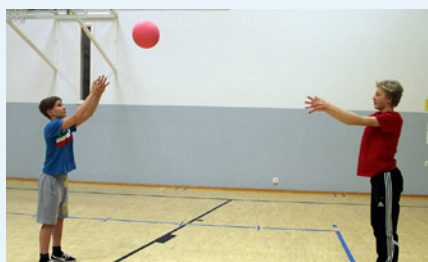


• oma hauska tapa keksien

● Kehon hallinta

- Pallon heittoa ja kiinniotta eri tavoin. Heittojen välissä erilaisia tehtäviä, esim. pyörähdykset, taputukset, jne.

HUOM! Hyvässä suorituksessa polvet osoittavat samaan suuntaan varpaiden kanssa eikä selkä pyöristy!



Pallon kiinniotto pään yläpuolelta, palautus alakautta
vaikea: kiinniotto tasajalkahypyillä



Pallon vieritys parille, yhdellä jalalla seisten, palautus maapompulla



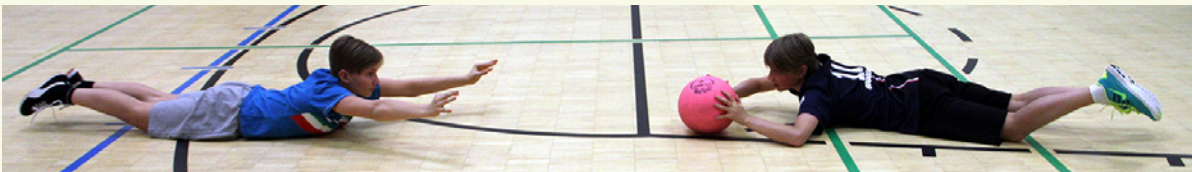
● Aktivoivia lihaskuntoliikkeitä



Etunojassa pallon vieritys parille



Nilkat tai päkiät pallon päällä, tasapainoilu kymmeneen laskien



Päinmakuulla pallon heitto parille ja kierähdys



Puoli-istuvassa asennossa pallon potkaisut parille

Keskity pallon käsittelyyn lisäksi rauhallisiin suorituksiin!

● Reaktioleikki

Leikkijät lähtevät viivalta erilaisista asennoista opettajan merkistä. Vaihtele lähtöasentoja ja liikkumistapoja. Jos leikissä halutaan jakaa pisteitä, ensimmäisenä perille ehtinyt saa yhden pisteen joukkueelleen. Myös tyylikkimmästä kuljetuksesta voi antaa pisteen.

