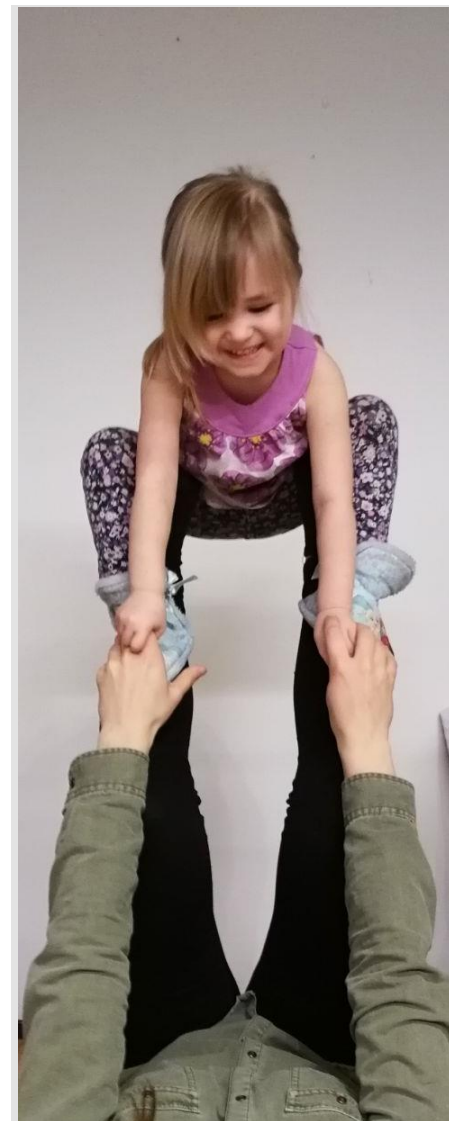


# Temppuillen taitavaksi

Kooste kerhon 2.2.-23.2.18 sisällöstä.

Roosa Keskitapio



# Ryhti

Ryhdin tarkkailu on 3-5-vuotiaan kasvuun aikaista, mutta hyvän ryhdin harjoittaminen ja kehittäminen on viisasta jo varhaisessa vaiheessa lapsen kasvuja ja kehitystä. Kerhossa ja kotonakin ryhdin tutkiminen voi olla mielenkiintoista puuhaa ja sen harjoittamisesta voi tehdä hauskaa ja mielenkiintoista yhdessä koko perheen kanssa.

- Tässä linkki hyvään oppaaseen lasten ryhdin tarkkailun avuksi. Opas on suunnattu alakouluikäiselle, mutta pätee niin perheen pienenpienkin kasvun tarkkailuun.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88676/Opas.pdf?sequence=2>

- Harjoituksia:

Ääripäiden kokeilua esimerkiksi notkoselkäisyydestä kyyryselkäisyyteen ja oikean ryhdin asentoon.

Vinossa kävelyä, epärytmistä kävelyä verrattuna hyvään ja optimaaliseen asentoon ja kävelyyn.



# Staattinen voima/temppuilu

Nimesin temput omin sanoin, mutta jokainen voi halutessaan keksiä liikkeelleen omat nimitykset!

## Kivuta Kavuta

Polvien päälle kapuaminen ja hyppy. Lapsesi ottaa hyvän otteen peukaloistasi ja sinä lapsen ranteista.

Asettautukaa katseet vastakkain. Ota itsellesi tukeva hartioden levyinen asento ja aseta polvet n. 100-120 asteen kulmaan. Avusta lasta kiipeämään reisisi päälle. Kokeilkaa myös ponnistusta, avusta nostamalla käsistä ilmaan.



# Polvi bäggäri

Pidä edellisen liikkeen asento. Kun lapsi seisoo polvillasi auta lasta kiipeämään itseäsi kohti käsistä tukien. Pidä kädet suorana ja ohjeista lasta pitämään jalat tiukkana kiivetessä vatsaasi pitkin. Kun lapsi on kiivennyt rintasi korkeudelle, ohjeista häntä taivuttamaan selkänsä taakse päin.

Tehkää liike varoen, jottei olkanivel tai ranne joudu voimakkaan väännön kohteeksi.





# Lankutus

Lankuttakaa yhdessä määrätty aika esimerkiksi laskemalla kymmeneen ja haastakaa itsenne uudelleen!

Lankuttaa voi suorien käsien tai käsivarsien varassa. Huomioi kuitenkin, ettei peppu kohoa kattoon tai laske alas. Paras asento on, kun vatsa on jännitettynä ja selkänapakkana.



# Kiipeä selkään

Aloita vatsaltasi ja anna lapsen kiivetä selkääsi. Kohota asentoasi vaiheittain ja anna lapsen aina välissä kavuta alas ja kiivetä ylös. Pidä itsesi tiukkana pakettina, vältä selän notkoa ja pidä niska rentona.

Jos lapsi haluaa voit myös kokeilla liikkua niin, että lapsi joutuu käyttämään tasapainoiaan selässä pysymiseksi.



# Leijonakuningas nosto

Voitte tehdä liikkeen joko kasvotusten tai lapsi selin nostajaan päin.

Asetu hartioiden levyiseen asentoon. Ota tukeva asento lapsen kainaloista ja valmistautukaa ponnistukseen. Lapsen ponnistaessa joustu polvista ja ojenna kädet ylös. Lapsen ollessa ylhäällä voit voimiesi mukaan pidellä lasta ylä-asennossa, jolloin lapsi tuntee itse hallitsevansa kehoaan noston aikana.





# Karuselli

Varmistakaa että ympärillänne on tilaa. Ota tukeva ote lapsen ranteista, aloita hitaalla vauhdilla pyöriminen oman akselisi ympäri. Vauhdin kiihtyessä lapsen jalat nousevat maasta, muista varmistaa käsiotteella että lapsen jalat nousevat ilmaan.

Hidastakaa vauhtia pikkuhiljaa ja anna lapsen jalkojen laskeutua vauhdin matkassa maahan. Varmista että lapsi on tukevasti maassa pyörimyksen loputtua.





# Jalat 90~astetta

Asettaudu seinää vasten nojallasi niin, että jalkasi ovat 90~asteen kulmassa.

Pidä selkäsi seinää vasten napakasti. Lapsesi voi kontata jalkojesi alitse tai olla painona reisiesi päällä.



# Lentokone säärien päällä

Lapsi asettautuu vatsalleen varpaidesi puolelta polviesi päälle. Pidä lapsen käsistä kiinni ja nosta jalkojasi pitäen polvet n.90~asteen kulmassa. Voit kiikuttaa lasta ylös, alas polviasi taittamalla.





# Lentokone kahdella/yhdellä jalalla

Aseta jalkasi tasaisesti lapsen lantion kohdalle. Ottakaa ote, jossa lapsen sormet tulevat peukalosi ja etusormesi välistä ja peukalo sinun peukalon ulkopuolelta. Lapsi jännittää vartalon tiukaksi paketiksi ja kone lähtee ilmaan nostaessasi jalat suoriksi.

Kun kone on ilmassa voidaan lennokkia lennättää yhden jalan varassa siirtämällä paino yhden jalan varaan.





## Korkein torni

Käytä tätä harjoitellessasi ylimääräistä avustajaa.

Liike aloitetaan lentokoneesta ja siirrytään yhden jalan lentokoneeseen. Lapsi avaa jalkansa koukkuasennossa sivulle, jotta saat jalkapohjasi lapsen sisäreiden ja polven välille tukevasti. Tee sama myös toisella jalalla.

Avustaja tukee lapsen takana ja varmistaa ettei lapsi tipahda. Lapsi nostaa itsensä tukevasti istumaan hyödyntäen käsiotetta. Kun lapsi on tukevasti istumassa jalkojesi varassa pyritään irrottamaan käsiote. Voit tukea lasta nilkoista kiinni pitäen.

Alastulossa ensin ote käsistä ja sitten voidaan siirtyä takaisin lentokoneeseen tai jalat voidaan laskea alas niin, että lapsen jalat tulevat lattiaan polviasia koukistamalla.



# Takaperin kuperkeikka

Mene selinmakuulle, jalat koukku-  
asennossa. Lapsi tulee selinmakuulleen  
sääriesi päälle. Nosta jalkojasi ilmaan ja  
ota lapsen lantiosta kiinni lapsen käsien  
etupuolelta. Pyöräytä lapsi ympäri  
nostamalla jalkasi ylös suoraksi niin,  
että lapsi tulee jaloillesi maahan pääsi  
ylitse.

Voitte kokeilla liikkeen myös päin  
vastaiseen suuntaan.



# Rentoutuksia

Erlaisia rentoutuksia olisi hyvä harjoittaa rauhoittumisen sekä keskittymisen kehittämisen kannalta. Lapsi oppii rentoutuksen syyn ja tarkoituksen harjoittaessaan sitä säännöllisesti. Rentoutus on hyväksi koko perheelle ja parhaimmillaan antaa jokaiselle oman hetken itselle ja omille ajatuksille. Rentoutukseen hyviä ajankohtia ovat esimerkiksi ruokailun jälkeen tai ennen nukkumaan menoa.

- Pullataikina rentoutus: lapsi makaa selällään ja vanhempi alkaa puristelemaan kevyesti lasta kuin pullataikinaa. Lapsi tekee saman vanhemmalleen.
- Naru rentoutus: makaa selin ja kuvittele, että kätesi on kiinnitetty naruun, joka on kiinni katossa. Naru alkaa kiristyä. Kätesi nousee hitaasti ilmaan. Käden ollessa täysin suora kätesi nostanut naru räsähtää poikki ja käsi tipahtaa rennoksi alas. On seuraavan käden vuoro. Käsien jälkeen siirrytään jalkoihin ja viimeisenä pää. Rentoutukselle on hyvä antaa tarpeeksi aikaa. Pään kohdalla naru ei räsähdäkään poikki, vaan nostaa sinut hitaasti seisomaan ja lopuksi varpailleen. Kuitenkin naru katkeaa ja ollaan tasaisella painolla molempien jalkojen päällä tukevasti ja ryhdikkäässä asennossa.

# Musiikki ja itsensä ilmaisu

Erilaisten musiikkien rytmeissä liikkumista.  
Käytetään omaa luovaa liikehdintää.

Esimerkkejä musiikki tyyleistä: blues, jazz,  
pop, rock ja klassinen musiikki jne.

Rytmiharjoituksia: lasketaan musiikin  
tahtiin kahdeksaan ja harjoitellaan  
tuottamaan ääntä kehonosilla, kuten käsillä  
ja jaloilla. Voidaan luoda oma tai yhteinen  
rytmi.



# Koordinaatio

Koordinaatioon voidaan liittää myös tasapainoasti. Erilaiset hyppyt kehittävät lapsen tasapainokykyä.

Haastetta voidaan lisätä erilaisia alustoja hyödyntämällä kuten: hiekka, asfaltti, nurmi, metsä, trampoliini, vesi lumi ja jää.

- Erilaisten hyppyjen kokeiluja.
- Tasajalka hyppy: eteen, taakse ja sivuille.
- Asteiden pyöriminen hyppäämällä.
- Seistään yhdellä jalalla, tehdään pieniä hyppyjä, hypitään eteen ja taakse yhdellä jalalla.
- Ruutuhyppelyä: piirrä maahan ruudukko, jossa erilaisia laatikoita. Laatikoihin voidaan tehdä hyppysääntöjä taitotason mukaan.



# Palloilu

Palloilu on monipuolinen liikuntamuoto. Palloilla voi yksin tai yhdessä. Harjoitukset kehittävät tehokkaasti motorisia perustaitoja.

- Pallon vieritystä lattian tasossa.
- Pompulla syöttö toiselle.
- Tehdään samat myös seisten parin kanssa tai seinää vasten. Voidaan haastaa välimatkaa pidentämällä.
- Suora heitto alakautta ja kiinniotto.



Kiitokset  
temppuileijoille:  
Henna Körkkö, Veera  
ja Oona Lehtinen

