

LIISU SUVEKOOL 13.-14.JUUNI JÕULUMÄEL

Jõu- ja tasakaalu harjutused "kelgul/paadil"

Vajaminev

Nöörid/ hübitsad

Matid

Kõlar

Soojendus

- põletavad varbad (kindel värv matt, matil võib olla ainult 2 jalga/4 jalga, peab olema 1 käsi vms), ajaline piirang, laava mäng – tõuseb kõrgemale ja kõrgemale
- sabakull – suuremad astuvad sõbra saba peale; kellel kätte saadakse, eelnevalt kokkulepitud harjutus ja jätkab mänguga; väiksematel jookseb õpetaja sabaga eest ja kogu rühm peab peale astuma/ kätega kinni hoidma (saab edasi arendada kõieveoks).
- numbrite mäng – mängualal hübitsatest numbrid; lased lastel ise numbrid mõelda või annad igale lapsele kindla numbri või oled enne tunniajast ise paika pannud.

Üksi

- lükkad tühja paati/kelku – kelgud joonele kelkude võidusõit sirgjooneliselt
- liiklusreguleerija kelkudega
- raskuseks mõni ese või teine laps
- kõis kinnitatud kindlale objektile (sein, post, õpeta hoiab,...) ja laps paneb kelgu liikuma (üksi, sõbraga)
- üksi tõmmates erinevad tõmbamis viisid
- erinevad asendid matil

Puhkemängud harjutuste vahepeale

- toonekurekull
- ennustaja
- reisile sinuga

Sõbraga

- kelkude/paatide võidusõit ringselt – erineva tempoga
- sõit erinevates asendites
- paadil olija hoiab ja vedaja tõmbab vahelduva/koos/ühe käe tõmbega paadi kaldale
- vedaja on paigal ning paadis olija tõmbab ennast kaldale
- jällegi erinevad asendid – rätsepiste, püsti, kükis, põlvedel, kõhuli/selili, ...

Surfar

- hüppad hoovõtuga põlvedele maandudes matile
- hüppad kõhuli
- hüppad surfiasendisse (rõhutada põlvedest kõverdamist ja üks jalg eespool, alustada väga rahuliku hoovõtuga)

Lõpetuseks

Iga laps matil üksi või sõbraga. Rahulikud sisse-väljahingamised

Erinevate kehaosade tõstmine ja langetamine. Vanemas vanuseastmes tehted (1+1 ja laps tõstab nii mitu kehaosa kui on vastuseks).