



RYTMIKOORDINAATIO

Rytmikyky

Hölkätessä eri rytmitaputuksia koko ryhmä samaan tahtiin

- o vain oikean jalan askeleen aikana edessä
- o molempien askelien aikana edessä
- o molempien askelien aikana vuoroin edessä-takana
- o oikean jalan askeleella tuplataputus, vasemman askeleella yksi
- o oikean astuessa ja vasemman ollessa edessä ilmassa taputus

Sivuttaislaukalla eteneminen pareittain rintamasuunta vastakkain

- o läpsyt kaverin molempiin käsiin – välissä omat kädet yhteen
- o läpsyt ristikäsiin vuorotellen – välissä omat kädet yhteen
- o läpsysarja (omat kädet – kaverin molemmat kädet – omat kädet – kaverin käsi ristiin – omat kädet – kaverin käsi ristiin – omat kädet jne ..)

Koordinaatio

Haaraperushyppy (X-hyppy) eri variaatiot

- o normaali, eteenpäin menevä
- o eteneminen takaperin
- o joka hypyllä käänös 90 astetta
- o jalat tuplaten nopeammin kuin kädet
- o kädet tuplaten nopeammin kuin jalat

Juoksua (käsi-jalka eri variaatiot)

- o juoksua eteenpäin – käsien yhtäaikainen pyöritys taaksepäin
- o juoksua taaksepäin – käsien yhtäaikainen pyöritys eteenpäin
- o juoksua eteenpäin – käsien pyöritys erisuuntiin
- o juoksua taaksepäin – käsien pyöritys eri suuntiin
- o juoksua eteenpäin – käsien pyöritys eri suuntiin liikesuuntaa aina ylhäällä vaihtaen
- o juoksua taaksepäin – käsien pyöritys eri suuntiin liikesuuntaa aina ylhäällä vaihtaen
- o reidennostajuoksua eteenpäin – ylävartalo ja kädet rentoina
- o reidennostajuoksua taaksepäin – ylävartalo ja kädet rentoina
- o kantapäiden nostajuoksua eteenpäin – ylävartalo ja kädet rentoina
- o kantapäiden nostajuoksua taaksepäin – ylävartalo ja kädet rentoina
- o toinen jalka reidennostajuoksua ja toinen kantapäiden nostajuoksua eteenpäin kädet rytmikkäästi mukana
- o toinen jalka reidennostajuoksua ja toinen kantapäiden nostajuoksua taaksepäin kädet rytmikkäästi mukana
- o juoksua hitain käsin ja nopein jaloin
- o juoksua nopein käsin ja hitain jaloin