



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

**JOUKKUETYÖSKENTELYÄ
VAATIVA
HYPPYHARJOITUS**

KIVIHYPPELY

HARJOITTEEN KULKU

KUINKA HYPITÄÄN?

- Ryhmäläiset jaetaan 3-4 hengen joukkueisiin.
- Liikuntasaliin tai valittuun liikuntapaikkaan merkataan "joki", jonka yli joukkueiden täytyy päästä.
- Joukkueiden pelaajille annetaan hula-vanteita, jotka ovat "kiviä".
- Yksi joukkueiden jäsenistä on hyppijä ja muut siirtävät kiviä. pelaajan pääsemiseksi joen yli.
- Pelaaja saa siirtää vain yhtä kiveä kerrallaan.
- Ensimmäinen joukkue, joka on päässyt joen yli voittaa pelin.

SOVELLUKSIA

- Tasajalkahyppely.
- Hyppely oikealla jalalla.
- Hyppely vasemmalla jalalla.



Peli vaatii kommunikointia ja tiimityöskentelyä kiven sopivien etäisyyksien löytämiseksi.

HARJOITTEEN KULKU

Viitattu:

sporttipankki.com

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)