

CrossFit®-tyyppinen opetusmateriaali koululiikuntaan

Laura Haanpää & Karoliina Karkaus



Alkusanat 3 - 2 - 1 - GO!

Olet saanut käsiisi CrossFit®-tyyppisen koululiikuntaan soveltuvan opetusmateriaalipaketin. Paketti sisältää neljä 45 minuutin pituista opetuskokonaisuutta. Harjoitteet soveltuvat kaiken ikäisille, mutta jäähdyttelyleikit kannattaa valita oppilaiden ikätason mukaan.

CrossFit® on laaja-alainen voima- ja kunto-ohjelma, joka perustuu toiminnallisiin liikkeisiin. CrossFitissa® on tavoitteena kehittää fyysistä toimintakykyä sen kaikilla kymmenellä osa-alueella. Näitä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys, lihaskestävyys, voima, liikkuvuus, räjähtävä voima, nopeus, koordinaatio, ketteryys, tasapaino ja liiketarkkuus. CrossFit®-harjoittelu koostuu jatkuvasti vaihtelevista harjoitteista, jotka takaavat lajin monipuolisuuden. Sama harjoitus toistuu CrossFitissa® vain äärimmäisen harvoin.

CrossFit® ja uusi liikunnan opetussuunnitelma painottuvat kumpikin motoristen perustaitojen harjoittamiseen ja vahvistamiseen. CrossFit® tähtää fyysisen toimintakyvyn parantamiseen arjessa ja lajille tyypillistä ovat vahva yhteisöllisyys sekä vähäinen välineiden käyttö. Tästä syystä katsomme sen sopivan erinomaisesti koululiikuntaan ja tarjoavan yhden tavan toteuttaa uudistunutta liikunnan opetussuunnitelmaa.

Muutama sananen Crossfit®-termin käytöstä: CrossFit® on tavaramerkki, mikä tarkoittaa sitä, että termiä ei saa käyttää ilman ostettua lisenssiä. Tästä syystä käytämme nimeä ”CrossFit®-tyyppinen opetusmateriaalipaketti”. *Tämän opetusmateriaalin sisältö ei siis ole CrossFitia®, vaikka se siihen perustuukin.* Opetusmateriaalipakettia käyttäessänne pyydämme teitä huomioimaan termin käytön. Ehdotammekin, että käytätte termiä CrossFit®-tyyppinen. Oikeuden tavaramerkin käyttöön olemme huomioineet myös termin kirjoitusasussa.

Olemme valinneet oppituntien teemat mahdollisimman monipuolisesti ja tärkeimmät asiat huomioiden. Ensimmäisen oppitunnin aihe on kuningasliike kyykky, toisella oppitunnilla keskitytään voimisteluliikkeisiin sekä liikkuvuuden kehittämiseen. Kolmas oppitunti on lähimpänä ”perinteistä” CrossFitia® ja neljännellä tunnilla tehdään asioita yhdessä.

Mukavia ja antoisia hetkiä CrossFit®-tyyppisten harjoitusten parissa! 😊

Laura & Karoliina

Yleistä

Opetusmateriaali koostuu käsissäsi olevasta kirjallisesta paketista, kuvallisesta liikepankista sekä YouTubeen ladatuista videoituista liikkeistä. Nämä videot löytyvät nimellä "Opetusmateriaalipaketti" ja niihin on lisäksi linkit tässä opetusmateriaalissa. Videot on jaoteltu oppituntien mukaan siten, että yhdellä videolla on yhdellä oppitunnilla käytettävät liikkeet. Kuviin ja videoihin olemme valinneet sellaiset liikkeet, jotka koimme tarpeellisiksi kuvata. Videot kannattaa käydä katsomassa ennen oppituntia ja kuvallista liikepankkia voi käyttää opetuksen tukena, mikäli siltä tuntuu. Tämän tiedoston lopusta löytyy vielä tuntisisällöt pähkinäkuoressa.

Opetusmateriaali perustuu fyysisen toimintakyvyn harjoittamiseen, johon kuuluvat motoriset perustaidot, fyysinen kunto ja havaintomotoriset taidot. Olemme pyrkineet tekemään monipuolisen kokonaisuuden, jossa pääasiallisena tarkoituksena on kokea liikunnan iloa. Samalla harjoitellaan yleisiä taitoja lapselle luontaisella tavalla liikkua. Ensimmäisen oppitunnin tavoitteena on opetella oikeaoppinen kyykky. Kyykky on yksi arkielämän perusliikkeitä ja siksi koemme sen opettamisen tärkeäksi. Toisen oppitunnin tarkoitus on lisätä oppilaiden liikkuvuutta ja ketteryyttä erilaisten voimisteluliikkeiden avulla. Kolmannen oppitunnin halusimme rakentaa "perus CrossFitiksi®" samalla hauskaa pitäen. Neljännellä oppitunnilla keskitytään luuston ja lihaksiston vahvistamiseen sekä aivotoiminnan kehittämiseen drillien kautta.

Jokainen neljästä oppitunnista menee saman kaavan mukaan, joka on seuraava:

- Tunnin läpikäynti
- Lämmittely
- Taitoharjoittelu
- "Treeni"
- Peli/leikki

Oppitunnin alusta käytetään pari minuuttia siihen, että oppilaille kerrotaan tunnin kulku. Lämmittelyt ovat joka tunnille erilaiset ja osassa tunteja ne on yhdistetty joko taitoharjoitteluun tai "treeniin". Taitoharjoittelussa opetellaan uuden liikkeen tekniikka. Tämä tapahtuu siten, että opettaja näyttää oppilaille liikkeen (joko itse tai videolta), ohjeistaa liikkeen tekniikan ja sen jälkeen oppilaat harjoittelevat liikkeen oikeaoppista suorittamista rauhallisesti. Opettaja korjaa virheitä ja oppilaat voivat myös halutessaan arvioida toistensa tekniikkaa.

Jokainen oppitunti sisältää lyhyen sykettä nostavan "treenin". Treenin liikkeet käydään pikaisesti läpi ennen aloittamista. Suurin osa treeneistä on AMRAP (as many rounds as possible) eli annetussa ajassa oppilaat tekevät niin monta kierrosta, kun ehtivät. Valitsimme AMRAP-tyylisiä harjoituksia siksi, että oppilaat eivät kiinnittäisi huomiota muiden tekemiseen ja kaikki lopettavat harjoituksen samaan aikaan. Tällä tavoin kukaan ei jää viimeiseksi. Oppilaat eivät koskaan itse näe kuluvaan aikaan vaan opettaja valvoo sen sekuntikellosta. Annetut ajat ovat suuntaa antavia ja opettajalla on mahdollisuus lyhentää tai pidentää treeniä oppilaiden jaksamisen mukaan. Oppilaiden "fitness" ei kärsi muutaman minuutin eroista harjoituksen kestossa. AMRAP-treenit voidaan toteuttaa joko niin, että jokaisella oppilaalla on oma suoritusalue salissa tai niin, että oppilaat aloittavat eri liikkeistä, jolloin harjoitus tehdään kiertoharjoittelun tapaan. Näin harjoituksessa ei pitäisi syntyä turhaa odottelua vaan oppilaat saisivat tehdä treenin kaasu pohjassa. Jokainen oppitunti lopetetaan peliin tai leikkiin. Olemme laittaneet materiaaliin muutamia peli- ja leikkivaihtoehtoja, joista voidaan valita oppilaiden ikätasolle parhaiten soveltuvat. Pelejä ja leikkejä voi myös vaihdella eri oppituntien välillä – ei ole kiveen hakattua, että juuri ensimmäisellä tunnilla pitäisi pelata Nälkäisiä rapuja.

Suosittelimme musiikkia käytettäväksi osana oppitunteja. Musiikki luo tunnelmaa ja tekeminen tuntuu mielekkäämmältä, kun ei tarvitse kuunnella omaa tai vierustoverin "ähinää". Kannattaa myös katsastaa oppitunnin alussa oleva "välineet"-kohta, sillä siihen on listattu kaikki tunnilla tarvittavat varusteet. Huomioi, että tunnilla tarvittavissa välineissä on otettu huomioon kaikki leikkivaihtoehdot, joten et välttämättä tarvitse kaikkia listattuja asioita.

Ensimmäinen oppitunti: Kyykky

Välineet: keppejä (ringettemailat, salibandymailat tms.), sekuntikello, patjoja, pallo, hulavanteita, hernepusseja, kartioita, musiikki

YouTubesta löytyvät videoidut liikkeet: keppipeli, kyykky, kuperkeikka, sammakkoloikka.

<https://www.youtube.com/watch?v=pTQiwMc2rBo>

Oppitunnin sisältö/kulku:

- **Tunnin läpikäynti (~3 min)**
- **Lämmittely: Keppipeli (~10 min)**

(ks. YouTubesta 1. oppitunti kohdasta 0.00)

Oppilaat jakautuvat pareihin ja parilla on yksi keppi. Toinen parista on pelin johtaja ja toinen pelaaja. Pelin johtaja antaa kepin kaatua (ei saa työntää) eri puolille pelaajaa, joka pyrkii ottamaan kepin päästä kiinni mahdollisimman lähellä lattiaa. Pelin johtaja määrää, kummalla kädellä pelaaja ottaa kepin kiinni ja otetaanko keppi kiinni käsi kepin päällä vai alla. Nämä tulee sopia ennen kuin keppi päästetään kaatumaan. Toinen vaihtoehto on, että pelaaja saa itse päättää, miten ottaa kepin kiinni. Rooleja vaihdetaan opettajan vihellyksestä.

Keppipelin variaatio:

Oppilaat muodostavat ison piirin ja jokaisella on oma keppi. Opettaja toimii pelissä johtajana, joka antaa käskyjä käsiä taputtamalla. Kun opettaja taputtaa käsiä yhteen kerran, tulee oppilaan siirtyä oikealla puolella olevan vierustoverin paikalle ja jättää oma keppi pystyyn omalle paikalleen; kaksi taputusta on merkki siitä, että siirrytään vasemmalla puolella olevan vierustoverin paikalle. Tarkoitus on saada aina vierustoverin keppi kiinni ennen kuin se kaatuu. Mikäli oppilas ei saa keppiä kiinni vaan se kaatuu maahan, joutuu hän pelistä ulos. Keppiä ei saa työntää, vaan se pitää päästää kaatumaan omalla painollaan. Piirillä on tapana pienentyä, kun pelaajat vähentyvät, mutta hyvä olisi pitää pieni etäisyys pelaajien välissä, jotta kepin kiinni ottaminen on hieman vaikeampaa. Kuten alkuperäisessä kaksin pelattavassa keppipelissä, myös piiriversiossa voidaan halutessa päättää tyyli, jolla keppi tulisi ottaa kiinni. Peli päättyy, kun jäljellä on enää kaksi pelaajaa. Pelistä ulos joutuneille pelaajille voi keksiä jonkun liikkeen, esimerkiksi 10 yleisliikettä, joka heidän täytyy suorittaa tiputtuaan pelistä.

- **Taitoharjoittelu: Kyykky (~10 min)**

Kyykyn opettaminen (ks. YouTubesta 1. oppitunti kohdasta 0.31)

Kyykky on CrossFitin® sekä arkiliikunnan perusliike, joka kaikkien olisi hyvä osata. Käytännössä kyykyn liikerata kulkee istuma-asennosta seisoma-asentoon. Tämä liike toistuu päivän aikana useasti esimerkiksi tuolille istuttaessa ja siltä noustessa.

Lapsille kyykkyä opetettaessa tärkeimpänä asiana voidaan pitää selän asentoa. Selkä ei saisi pyöristyä vaan sen tulisi pysyä neutraalissa asennossa. Tästä syystä kyykkyä tehdessä nostetaan kädet kohti kattoa, jolloin selän neutraali asento säilyy.

Aloitusasento

- hartioiden levyinen haara-asento
- varpaiden suunta kevyesti ulospäin
- kädet kohti kattoa
- katse suoraan eteen tai hieman yläviistoon

Liikkeen toteutus

- pystyasennossa viedään lantio (takapuoli) taakse
- selkä pysyy neutraalissa asennossa
- varpaat ja polvet samassa linjassa
- kantapäät tiukasti kiinni lattiassa
- ala-asennossa lantiolinja on alempana kuin polvet (tästä voidaan joustaa, mikäli liikkuvuus ei riitä)
- yläasennossa täysi lantion ja polvien ojennus





- **"Treeni" (~15 min)**

7-10 min AMRAP: 2 kuperkeikkaa, 10m sammakkoloikka, 2x (10m takaperinjuoksu + 10m sprintti), 10 kyykkyä

Takaperinjuoksu ja sprintti kannattaa organisoida niin, että ne tapahtuvat samalla alueella eli takaperinjuoksun jälkeen jatketaan takaisin tulosuuntaan sprintillä.

- **Peli/leikki: (~5min)**

Kyykkypallo

Pelaajat seisovat ringissä. Yhdellä pelaajista on pallo. Musiikki alkaa ja pallollinen pelaaja suorittaa yhden kyykyn ja tämän jälkeen antaa pallon vieressä olevalle pelaajalle. Tätä jatketaan niin kauan, kun musiikki soi. Kun musiikki loppuu, se pelaaja, jolla on pallo, suorittaa kolme kyykkyä ja muut pelaajat suorittavat yhden kyykyn. Tämän jälkeen musiikki ja peli jatkuvat.

Nälkäiset ravut

Pelaajat jaetaan 2–4 joukkueeseen. Jokaisella joukkueella on pelialueella oma nurkkaus, jossa heillä on hulavanne. Pelialueen keskelle on ripoteltu "ravun ruokaa" eli esineitä, joita pelaaja pystyy rapukävellen kantamaan (hernepusseja, kartioita yms.). Peli toimii

viestityyppisesti. Yksi joukkueesta lähtee rapukävelyllä omasta nurkkauksesta hakemaan keskeltä yhden esineen. Esine tulee kuljettaa omaan nurkkaukseen hulavanteen sisälle siten, ettei esine ole pelaajan kädessä vaan esimerkiksi vatsan päällä tai jalkojen välissä. Pelin voittaa se joukkue, jonka hulavanteen sisällä on eniten esineitä.

Toinen oppitunti: Voimistelu ja seinäkiipeily

Välineet: matto tai pehmeä alusta (jos mahdollista), kartiot tai muut kaadettavat esineet, pallo, musiikki

YouTubesta löytyvät kaikki tämän oppitunnin liikkeet videoituna.

<https://www.youtube.com/watch?v=7rlsFnE2Gj4>

Oppitunnin sisältö/kulku:

- **Tunnin läpikäynti (~3 min)**
- **Lämmittely + ”treeni”:** Eläimiä ja voimistelua (~20 min)
karhukävely etu- ja takaperin, rapukävely, ryömintä punnerruksen yläasennossa, jalan heitto eteen-sivulle-taakse, ninja, kukkokävely, mittarimato punnerruksella tai ilman, pupuhyppy, sammakkoloikka, possukävely, kuperkeikat (etu- ja takaperin-, haara- ja pistoolikuperkeikka)
- **Taitoharjoittelu: Seinäkiipeily (~10 min)**

Seinäkiipeilyn opettaminen (ks. YouTubesta 2. oppitunti kohdasta 3.37)

Seinäkiipeilyssä tärkeää on pitää keskivartalo hallittuna koko liikkeen ajan. Liikkeestä on kaksi eri variaatiota, joista toinen on hieman haastavampi.

Seinäkiipeilyn toteutus (helpompi versio)

- aloitusasento nelinkontin
- jalkapohjat kiinni seinään
- nostetaan takapuoli kohti kattoa
- nostetaan toinen jalka seinälle mahdollisimman korkealle
- tuodaan toinen jalka seinällä olevan viereen
- lähdetään kävelemään käsillä kohti seinää niin pitkälle kuin uskaltaa tai kunnes napa koskettaa seinää
- palataan hallitusti lähtöasentoon



Seinäkiipeilyn toteutus (haastavampi versio)

- aloitusasento lattialla päinmakuulla
- jalkapohjat kiinni seinään
- nouseaan punnerrusasentoon
- nostetaan toinen jalka seinälle mahdollisimman korkealle
- tuodaan toinen jalka seinällä olevan viereen
- lähdetään kävelemään käsillä kohti seinää niin pitkälle kuin uskaltaa tai kunnes napa koskettaa seinää
- palataan hallitusti lähtöasentoon



- **Peli/leikki: (~10 min)**

Jäätelökone

Saliin asetetaan kaksi viivaa riittävän kauas toisistaan. Yksi pelaaja jää keskelle kiinniottajaksi ja muut pelaajat asettuvat viivan taakse. Kiinniottaja päättää kolme jäätelömakua ja muut pelaajat valitsevat niistä mielessään yhden. Kun kiinniottaja huutaa esimerkiksi "lakritsi!", juoksevat lakritsin valinneet toiselle viivalle. Kiinniottaja voi huutaa myös jäätelökone, jolloin kaikki juoksevat. Mikäli kiinniottaja saa jonkun kiinni, hänestä tulee myös kiinniottaja. Tätä jatketaan, kunnes kaikki ovat kiinniottajia.

Kartioiden kumoaminen

Oppilaat jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet asettuvat pelialueella vastakkain siten, että joukkueiden väliin on aseteltu kartioita tai muita pallolla kaadettavia esineitä (juomapullot tms.) Joukkueiden tulee pysyä omaan alueeseen piirretyn heittoviivan takana. Joukkueesta yksi kerrallaan heittää pallon kohti kaadettavia esineitä. Mikäli pelaaja saa kaadettua esineen, kiertää heidän joukkueensa kunniakierroksen salin tai määrätyn alueen ympäri. Vastapuolen joukkueen tulee suorittaa määrätty toistomäärä päätettyä liikettä, kuten esimerkiksi 5 punnerrusta. Mikäli heittovuorossa oleva joukkue ei saa kaadettua

pelialueen keskeltä esinettä, tulee heidän suorittaa annetut liikkeet. Kun kunniakierros ja liikkeet on tehty, vaihtuu heittovuoro toiselle joukkueelle.

Variaatiot:

Erilaiset heittotavat (alakautta, rannesyöttö, pään takaa...)

Erilaiset pallot (painavat, kevyet, suuret, pienet)

Esteiden asettaminen heittoradalle, jolloin heittäminen vaikeutuu

Heittovuorossa olevan pelaajan tulee pyörähtää 5 kertaa paikallaan ennen heittoa

Kolmas oppitunti: Kyykky ja seinäpalloheitto

Välineet: sekuntikello, palloja (esim. lentopalloja tai koripalloja), hernepusseja tai vastaavia, A4-papereita, musiikki

YouTubesta löytyvät videoidut liikkeet: vuorikiipeily, pupuhyppy, kyykky, seinäpalloheitto, viivahyppy, punnerrus <https://www.youtube.com/watch?v=o0OIW1f1YLO>

Oppitunnin sisältö/kulku:

- **Tunnin läpikäynti (~3 min)**
- **Lämmittely (~10 min):**
2 kierrosta tabataa 20sek ON, 10sek OFF: vuorikiipeily, kyykkypito seinää vasten, pupuhyppy, lankku
Tabata on aerobinen intervalliharjoitus, joka kestää neljä minuuttia. Yhtä liikettä tehdään 20 sekuntia ja tämän jälkeen pidetään 10 sekunnin tauko, jonka aikana siirrytään seuraavaan liikkeeseen. Tässä harjoituksessa kaikki liikkeet tehdään kahdesti.
- **Taitoharjoittelu: Kyykyn kertaus ja seinäpalloheitto (~10 min)**

Seinäpalloheiton opettaminen (ks. YouTubesta 3. oppitunti kohdasta 0.21)

Seinäpalloheitossa yhdistyvät kaksi perusliikettä: kyykky ja taakan työntäminen suorille käsille. Lisäksi liike kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä, kun tehdään useampia toistoja. Ennen seinäpalloheiton opettamista on syytä kerrata kyykky ja kokeilla ensin pelkästään kyykkyä pallo käsissä.

Seinäpalloheiton toteutus

- etäisyys seinästä on liikkujasta riippuen noin puoli metriä
- jalat ovat hartioiden levyisessä asennossa, varpaat hieman ulospäin
- lähtöasennossa kädet ovat rinnan kohdalla ja pallo suunnilleen leuan kohdalla
- kädet ovat pallon alla ja kyynärpäät osoittavat lattiaa kohti
- ensin suoritetaan kyykky ja jaloista saatavan voiman avulla heitetään pallo ylös seinään samalla, kun jalat suoristuvat
- heitossa kädet suoristuvat ja pallo saatetaan ylöspäin
- tämän jälkeen otetaan pallo kiinni ja suoritetaan liike uudelleen
- suorituksessa tulee pyrkiä jatkuvaan liikkeeseen



- **"Treeni" (~15 min)**
5–7 min AMRAP: 5 seinäpalloheittoa, 10 viivahyppyä, 3 punnerrusta, 10m hernepussin kanto pään päällä
- **Peli/leikki: (~5 min)**

Paperileikki

Pelaajat liikkuvat ympäri salia niin, että jokaisella on paperi asetettuna rinnalle. Tarkoitus on liikkua niin nopeasti, että paperi ei pääse putoamaan. Mikäli paperi putoaa, oppilas suorittaa kolme kyykkyä, jonka jälkeen hän jatkaa paperin kanssa liikkumista.

Variaatio: takaperinjuoksu

Liike-muistipeli

Pelaajat muodostavat ringin. Yksi pelaaja aloittaa pelin tekemällä vapaavalintaisen liikkeen, kuten esimerkiksi yhden x-hypyn. Seuraava pelaaja suorittaa yhden x-hypyn ja lisää sitten sarjaan omaavalintaisen liikkeen, kuten kyykyn. Tätä jatketaan niin kauan kuin mahdollista. Mikäli vuorossa oleva pelaaja unohtaa edelliset liikkeet, tulee hänen juosta ringin ympäri ja palata omalle paikalleen, jonka jälkeen peli alkaa alusta.

Variaatio: erilaiset ringin kiertotavat

Neljäs oppitunti: Hyyt ja parijumpa

Välineet: tikkaat (ladder) tai maalarinteippiä, palloja (esim. lentopalloja tai koripalloja), frisbeetä tai vastaavia tasaisia "tarjottimiksi" sopivia esineitä, musiikki

YouTubesta löytyvät kaikki tämän oppitunnin liikkeet videoituna.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz2xokzFdMY>

Oppitunnin sisältö/kulku:

- **Tunnin läpikäynti (~3 min)**
- **Lämmittely + taitoharjoittelu: Ladder drills tai kirjainhyyt (~15 min)**
Ladder drillsin pystyy tekemään, mikäli koulusta löytyy tikapuut tai vaihtoehtoisesti tikapuut voi teipata maalarinteipillä. Vaihtoehtona ladder drillsille toimivat kirjainhyyt. Kirjainhyytjä on videoitu vain muutamia, mutta niitä voi keksiä oppilaiden kanssa lisää.
- **"Treeni" pareittain (~20 min):**
7–10 min AMRAP: 5m kottikärrykävely (molemmat suorittavat), 4 burpeeta parin yli, 12 seinäpallottehoa vuorotellen parin kanssa, 8 vatsaliikettä pallolla parin kanssa
- **Peli/leikki:**

Tarjotinhippa

Oppilaiden tulee kuljettaa esinettä kuten tarjoilijat eli "tarjotin" on olkapään tasolla kämmenen päällä. Leikkiä voidaan vaikeuttaa pitämällä esinettä käsi suorana pään päällä. Leikissä kaikki ovat hippoja ja tarkoituksena on kulkea leikkiin rajatulla alueella ja pyrkiä pudottamaan toisilta "tarjotin" maahan. Mikäli oppilaan esine tippuu maahan, menee hän sivuun ja tekee 3 yleisliikettä. Suoritettuaan yleisliikkeet oppilas pääsee takaisin leikkiin mukaan.

Variaatio: liikkuminen tapahtuu kääpiökävelyllä

Tuntisisällöt pähkinäkuoressa

Ensimmäinen oppitunti: Kyykky

Välineet: keppejä (ringettemailat, salibandymailat tms.), sekuntikello, patjoja, pallo, hulavanteita, hernepusseja, kartioita, musiikki

YouTubesta löytyvät videoidut liikkeet: keppipeli, kyykky, kuperkeikka, sammakkoloikka.

<https://www.youtube.com/watch?v=pTQiwMc2rBo>

- Tunnin läpikäynti (~3 min)
- Lämmittely: Keppipeli (~10 min)
- Taitoharjoittelu: Kyykky (~10 min)
- "Treeni" (~15 min): 7-10 min AMRAP: 2 kuperkeikkaa, 10m sammakkoloikka, 2x (10m takaperinjuoksu + 10m sprintti), 10 kyykkyä
- Peli/leikki: Kyykkypallo/Nälkäiset ravut (~5 min)

Toinen oppitunti: Voimistelu ja seinäkiipeily

Välineet: matto tai pehmeä alusta (jos mahdollista), kartiot tai muut kaadettavat esineet, pallo, musiikki

YouTubesta löytyvät kaikki tämän oppitunnin liikkeet videoituna.

<https://www.youtube.com/watch?v=7rlsFnE2Gj4>

- Tunnin läpikäynti (~3 min)
- Lämmittely+"treeni": Eläimiä ja voimistelua (~20 min)
karhukävely etu- ja takaperin, rapukävely, ryömintä punnerruksen yläsennossa, jalan heitto eteen-sivulle- taakse, ninja, kukkokävely, mittarimato punnerruksella tai ilman, pupuhyppy, sammakkoloikka, possukävely, kuperkeikat (etu- ja takaperin, haara- ja pistoolikuperkeikka)
- Taitoharjoittelu: Seinäkiipeily (~10 min)
- Peli/leikki: Jäätelökone/Kartioiden kumoaminen (~10 min)

Kolmas oppitunti: Kyykky ja seinäpalloheitto

Välineet: sekuntikello, palloja (esim. lentopalloja tai koripalloja), hernepusseja tai vastaavia, A4-papereita, musiikki

YouTubesta löytyvät videoidut liikkeet: vuorikiipeily, pupuhyppy, kyykky, seinäpalloheitto, viivahyppy, punnerrus

<https://www.youtube.com/watch?v=o0OIW1f1YlQ>

- Tunnin läpikäynti (~3 min)

- Lämmittely: 2 kierrosta tabataa 20sek on/10sek off; vuorikiipeily, kyykkypito seinää vasten, pupuhyppu, lankku (~10 min)
- Taitoharjoittelu: Kyykyn kertaus, seinäpalloheitto (~10 min)
- "Treeni" 5–7 min AMRAP: 5 seinäpalloheittoa, 10 viivahyppyä, 3 punnerrusta, 10m hernepussin kanto pään päällä (~15 min)
- Peli/leikki: Paperileikki/Liike-muistipeli (~5 min)

Neljäs oppitunti: Hyyt ja parijumppa

Välineet: tikkaat (ladder) tai maalarinteippiä, palloja (esim. lentopalloja tai koripalloja), frisbeetä tai vastaavia tasaisia "tarjottimiksi" sopivia esineitä, musiikki

Youtubesta löytyvät kaikki tämän oppitunnin liikkeet videoituna.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz2xokzFdMY>

- Tunnin läpikäynti (~3 min)
- Lämmittely+taitoharjoittelu: Ladder drills tai kirjainhyypyt (~15 min)
- "Treeni" pareittain 7–10 min AMRAP: 5m kottikärryvävely (molemmat suorittavat), 4 yleisliikettä parin yli, 12 seinäpalloheittoa vuorotellen parin kanssa, 8 vatsaliikettä pallolla vuorotellen parin kanssa (~20 min)
- Peli/leikki: Tarjotinhippa (~5 min)

Mikäli materiaali herättää jotain kysyttävää, voi laittaa viestiä: laurakh@windowslive.com.