

LUMIKUKKANEN

TAMPPAA YMPYRÄ KUKAN MALLISSA. SUKSEN KANNAT PYSYVÄT SAMASSA PISTEESSÄ YMPYRÄN KESKIPISTEENÄ.



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

©Anna Haapalainen



LAPINKÄÄNNÖS

TÄYSKÄÄNNÖS, JOSSA JALKA NOSTETAAN RISTIIN TOISEN SUKSEN VIEREEN KANTAPÄÄT VASTAKKAIN JA SUKSEN KÄRKI VASTAKKAISEEN SUUNTAAN.



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

©Anna Haapalainen



RISTIINVIENTI

NOSTA TOINEN JALKA RISTIIN TOISEN YLI. NOSTA TAKANA OLEVA JALKA TAAKSE JA UJUTA NYT TAKASUKSI EDESSÄ OLLEEN SUKSEN ETEEN RISTIIN.



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

©Anna Haapalainen



VARTTIHYPYT

HYPPÄÄ 4 KERTAA VARTTIHYPPY POLVISTA JOUSTAEN MYÖTÄPÄIVÄÄN JA
4 KERTAA VASTAPÄIVÄÄN.



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

©Anna Haapalainen



PUOLITUNTIHYPYT

HYPPÄÄ 180 ASTETTA POLVISTA JOUSTAEN KAHDESTI MYÖTÄPÄIVÄÄN
JA KAHDESTI VASTAPÄIVÄÄN.



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

©Anna Haapalainen



VENYTYS ETEEN

NOSTA SUKSEN KANTA ETEEN MAAHAN JA KUROTA VASTAKKAISELLA KÄDELLÄ SUKSEN KÄRKEEN. PIDÄ VENITYKSESSÄ HETKI. TOISTA TOISELLA JALALLA.



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

©Anna Haapalainen



VENYTYS TAAKSE

NOSTA SUKSEN KÄRKI TAAKSE MAAHAN JA OTA SAMAN PUOLEN KÄDELLÄ SUKSEN KÄRJESTÄ KIINNI. AVAA JA KIERRÄ RINTAKEHÄÄ. PYSY HETKI VENYTYKSESSÄ JA TOISTA TOISELLE PUOLELLE.



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

©Anna Haapalainen



TAITOTEHTÄVÄ TAULU

THINGLINKIIN KOOSTETTU INTERAKTIIVINEN HIIHDON TAITOTEHTÄVIEN TAULU



Hiihdon taitotehtävät

1 Lumi- kukka	2 Lapin- käännös	3 Ristiin- vienti
4 Vartti- hypyt		5 Puolitunti- hypyt
6 Eteen- venytys		7 Taakse- venytys



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

©Anna Haapalainen

