**FCFJ Harjoituspäiväkirja omatoimiseen harjoitteluun** Nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Mene konttausasentoon, nosta vastakkainen käsi ja jalka ilmaan hitaasti ja ojenna raajat suoraksi. Pidä ilmassa noin 5 sekuntia ja laske alas. Toista vastakkaisella puolella.

Suoritettu Miten monta kertaa jaksat \_\_ kpl

1. Kuljeta palloa 10 metriä eteen jalkapohjalla vuorojaloin. Sen jälkeen takaperin takaisin.

Suoritettu

1. Ota takaperin juoksukilpailu vanhemman, veljen/siskon tai kaverin kanssa.

Kuka voitti? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Seiso yhdellä jalalla pallo kädessä, onnistuuko silmät kiinni?

Suoritettu Miten kauan pysyt pystyssä? \_\_\_ sek

1. Keksi oma pallotemppu ja anna sille nimi.

Harhautuksen nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **Viikon haaste** | Onnistuin |
| • Yksi jalka ja yksi polvi koskettaa lattiaan |  |
| • Yksi jalka ja yksi käsi koskettaa lattiaan |  |
| • Yksi polvi ja yksi käsi koskettaa lattiaan |  |
| • Kaksi polvea (ei jalkakosketusta) koskettaa lattiaan |  |
| • Yksi jalka ja yksi sormi koskettaa lattiaan |  |
| • Yksi polvi ja yksi sormi koskettaa lattiaan |  |
| • Kaksi polvea ja otsa koskettavat lattiaan |  |
| • Vain selkä koskettaa lattiaan |  |
| • Vain kantapäät koskettavat lattiaan |  |
| • Yksi päkiä ja yksi kantapää koskettaa lattiaan |  |
| • Vain yksi päkiä koskettaa lattiaan |  |
| • Kyykkyasento |  |
| • Vaaka |  |
| • Silta |  |