

## OULUN NAISVOIMISTELIJOIDEN KIRJALLISET OHJEET TEMPPURADAN TEKOON KOTONA



Ohessa ohjeistusta, miten saat tehtyä kotiin temppuradan välineillä, jotka löytyvät varmasti jokaiselta tai ovat helposti ja edullisesti hankittavissa 😊

Ohjeiden lopussa muutamia leikkejä toteutettavaksi radan yhteydessä, joten kannattaa lukea sinne asti!

Radalle toteutettavissa pisteissä on liikkumista eri tavoin, hyppimisistä, temppuilua, tasapainoa ja välineiden käsittelyä. Lisäksi jos kotoa löytyy jotain muita sopivia välineitä kuten ryömintätunneli, hulavanne tms. niin enemmän kun suositeltava käyttää niitäkin!

Radassa pisteitä voi vaikeuttaa ja valita lapsen taitotason sekä kiinnostuksen mukaan.

Hauskoja hetkiä temppuradan parissa! 😊

### **RYÖMIMINEN:**

**Tarvikkeet:** Tuoleja, pöytä, teippiä, narua.

1) Aseta ruokapöydän tuolit peräkkäin niin, että niiden alle muodostuu tunneli. Voit myös käyttää ruokapöytää tunnelina. Laita niiden päälle viltti.

2) Mikäli kotoa löytyy kapeampi käytävä, voit teipata narua tai käyttää teippiä seinästä seinään ryömintäesteen muodostamiseksi. (Vinkki, jos käytät pelkkää teippiä: aseta teippi liimapuoli ylöspäin, jolloin se ei tartu ryömijän vaatteisiin 😊)



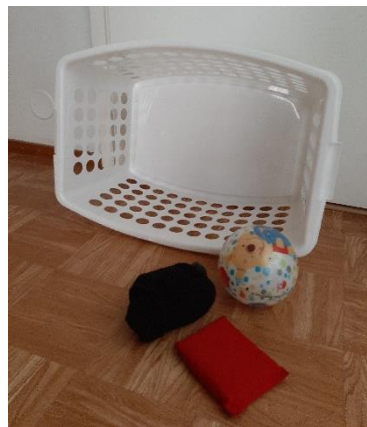
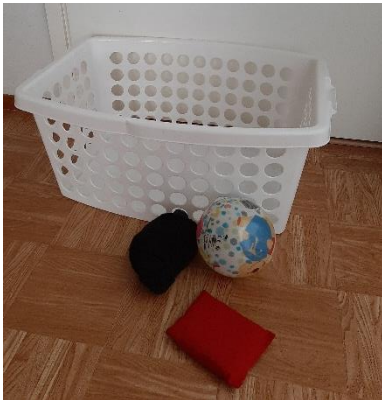
→ Voit monipuolistaa ja vaikeuttaa tätä pistettä laittamalla narut/teipit eri korkeuksille tai vaikkapa vinosti, jolloin niitä täytyy väistellä, ylittää ja alittaa.

## HEITTÄMINEN, KIINNIOTTO, POTKIMINEN JA KULJETUS:

**Tarvikkeet:** Kori, heitettäväksi ja potkittavaksi sopiva esine kuten pallo/hanskamytty/hernepussi/pehmolelu, muovipulloja, ilmapallo

1) Aseta kori sopivan etäisyyden päähän oikeinpäin pohja kohti lattiaa ja heitä sinne sopivaa esinettä joko yläkautta tai alakautta. Vaikeuttamiseksi voit kokeilla heittää esineen koriin takaperin.

2) Aseta kori kyljelleen niin, että siitä muodostuu maali. Voit nyt harjoitella sinne potkimista siihen sopivalla välineellä.



3) Aseta muovipullot sopivan etäisyyden päähän keiloiksi, joihin koetat tähdätä ja heittää siihen sopivaa välinettä. Montako keilaa saat kaadetuksi?

4) Puhalla ilmapallo ja koeta pomputella sitä.

5) Kuljettamista voit harjoitella asettamalla muovipullot tai esteiksi sopivat esineet jonoon riittävän välimatkan päähän toisistaan ja kuljettamalla esinettä (mieluiten palloa) niitä kierrellen. Aluksi voit myös harjoitella pallon kuljettamista ilman kiertämistä.



## ERILAISET LIIKKUMISTAVAT:

**Tarvikkeet:** Muovipulloja tai muita esteiksi sopivia esineitä

1) Liiku erilaisia liikkumistyyliä (esimerkiksi karhukävely, rapukävely, ryömiminen, hyppy tasajalkaa tai yhdellä jalalla, kantapäillä kävely, varpailla kävely, sammakkohyppy tai jänishyppy) käyttäen pisteestä A pisteeseen B.

2) Aseta jono riittävän välimatkan päästä toisistaan esineitä esteiksi, jotka pitää kiertää eri liikkumistapoja käyttäen.

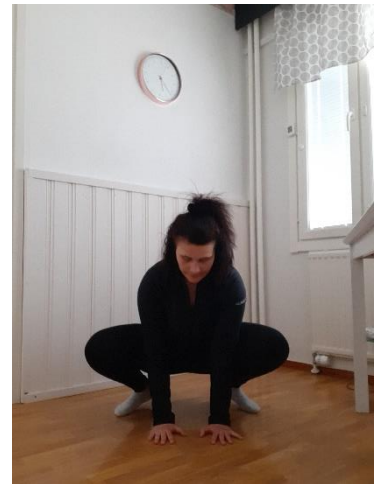
→ Jännityselementin tilanteeseen voit luoda laittamalla pussiin muutamia eläinleluja, ja nostamalla sieltä silmät kiinni eläimen, jonka tyylillä pisteellä pitää liikkua.



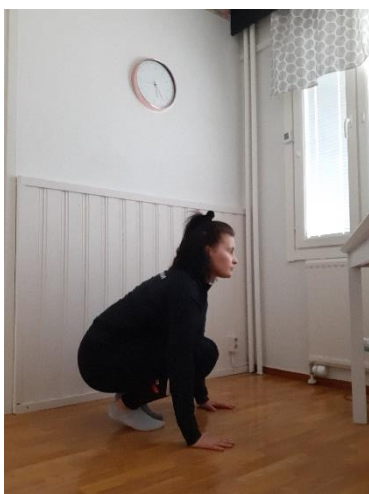
Karhukävely



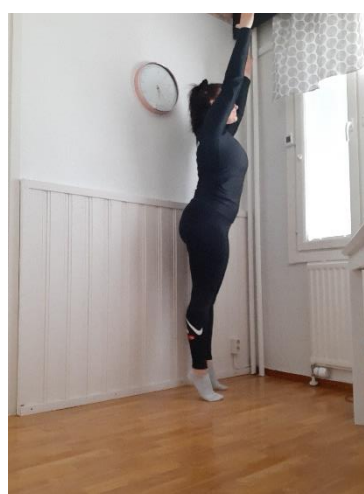
Rapukävely



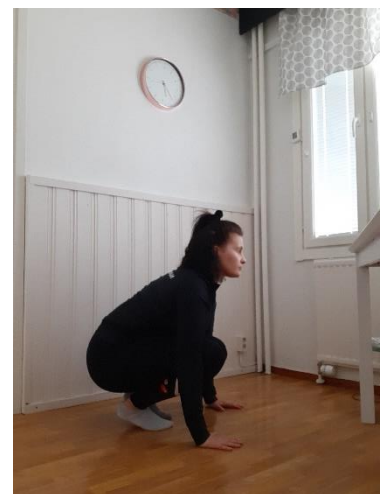
Jänishyppyjen lähtöasento. Kädet ja jalat liikkuvat liikkeessä vuorotellen eteenpäin.



Sammakkohyppy



Hyppää niin korkealle ilmaan kuin pääset!



## HYPPÄÄMINEN:

**Tarvikkeet:** teippiä, A4-paperia, maila, harjanvarsi, narua, jakkara, purnukoita

1) Tee joko teipistä tai teippaamalla A4-kokoista paperia lattiaan sopivan välimatkan päähän toisistaan alueita (neliöitä, kolmioita tms.), joihin tulee hyppiä tasajalkaa tai yhdellä jalalla. Välimatkat voivat myös pidentyä loppua kohden.

→ Loikkimista voi harjoitella asettamalla alueet pidemmän välimatkan päähän toisistaan.



2) Aseta maila/harjanvarsi/naru lattialle vaakatasoon ja hypi sen yli. Esineitä voi asettaa useamman peräkkäin.

→ Haastavuutta saat korottamalla estettä teippaamalla maila/harjanvarsi/naru kahden purnukan väliin, tai käyttämällä kuvan mukaisesti pelkkää teippiä.



3) Aseta maila/harjanvarsi/naru pystysuoraan ja harjoittele sen puolelta toiselle hyppimistä. Muista pitää yläkroppa tiukkana ja hyppiä lähellä välinettä. Liian kauas sivulle hyppääminen aiheuttaa keskivartalon hallinnan menettämisen ja liikkeen suorittaminen hankaloituu.



4) Ota matala jakkara, esimerkiksi saunajakkara, ja harjoittele tasolta alas hyppäämistä. Esimerkkikuvia voit löytää voimistelupassistasi!

X-hyppy: Ponnistus perusasennosta, X-asento ilmassa ja laskeutuminen jalat yhdessä perusasentoon.

Jännehyppy: Ponnistus tasajalkaa perusasennosta, iso I-kirjain ilmassa sormet kohti kattoa ja laskeutuminen perusasentoon.

Kyykkyyen alas hyppy: Jännehyppy, joka laskeutuu kyykkyasentoon.



Perusasento

## TASAPAINO:

**Tarvikkeet:** teippiä, pitkä naru, laudanpätkä, kirjoja, tynyjä

1) Tee teipistä, kirjoista tai laudanpätkistä joko suora tai mutkitteleva tasapainolauta. Liiku etuperin, sivuttain tai takaperin, varpailla, jalkoja nostellen.

→ Jos kotoa löytyy jämäkkä lauta voit korottaa sitä asettamalla sen päiden alle ja keskivaiheille tueksi esimerkiksi kirjoja.

→ Tasapainopistettä voit vaikeuttaa asettamalla alustalle esteitä, joiden yli pitää astua tai tasapainottelemalla hernepussia pään päällä.



2) Aseta kirjoja pienen välimatkan päähän toisistaan ja yritä tasapainoilla niillä yhdellä jalalla.

3) Aseta tynyjä sopivan välimatkan päähän toisistaan ja tasapainoile niiden päällä.

Voit pisteen yhteydessä tehdä lattialla tai omatekoisen "tasapainolaudan" päällä sinulle tutun tasapainoliikkeen.



Kukkovaaka



Lentokonevaaka

Ikkunavaaka



Kissavaaka



Polvivaaka sivulle tukikäden varassa ja ilman tukikättä

Koira kolmella jalalla

## KIIPEILY

Radalle voi keksiä myös oman kodin mahdollisuuksien mukaan paikkoja, joiden yli on sallittua ja turvallista kiivetä kuten sohva, sängynpäätty tai pöytä. Alle on hyvä laittaa pehmustetta turvaksi.

## TEMPPU

**Tarvikkeet:** pehmeä alusta

Pehmeällä alustalla jokin tuttu temppu kuten sivu-, etuperin ja takaperinkuperkeikka, linnunpesä tai niskaseisonta.



Linnunpesä



Niskaseisonta

Hieman haastavampia temppuja ovat niskaseisonta + taitto, silta (haasteena koeta nostaa toinen jalka suorana ilmaan sillassa ollessasi), siltakaato ja päälläseisonta.



Niskaseisonta + taitto



Silta



Päälläseisonta 1. vaihe



Päälläseisonta 2. vaihe → nosta jalat vuorotellen suorana kohti kattoa päästäkseni päälläseisonta 3. vaiheeseen

Apuna voit kotona käyttää seinää/sänkyä/sohvaa selän tukena ja pään alla vaikkapa tyynyä!

Keksitkö itse jonkin tempun?

Seuraavalla sivulla muutamat leikkiohjeet radalla toteutettavaksi! 😊



## LEIKKEJÄ RADAN YHTEYTEEN:

### **Liikennevaloleikki:**

Leikki kehittää lapsen reaktionopeutta ja tasapainoa.

Lähde etenemään radalla. Aikuisen sanoessa vihreä valo, saa radalla edetä ja kun hän sanoo punainen valo, tulee jähmettyä paikoilleen, oli missä radan vaiheessa tahansa. Kun aikuinen sanoo taas vihreä valo saa matkaa jatkaa.



Leikkiä voi vaikeuttaa ottamalla siihen kolme valoa: punaisen valon merkitys pysyy samana, mutta keltaisen valon palaessa radalla edetään normaaliin tahtiin ja vihreän valon palaessa todella nopeasti.

Tätä voi leikkiä myös soittamalla taustalla musiikkia ja punaisen valon palaessa laittamalla musiikin tauolle.

### **Taskulamppuseikkailu:**

Sammuta valot huoneesta/huoneista, joissa teet rataa ja ota itsellesi taskulamppu, jolla valaisit tietäsi!



### **Lattia on laavaa:**

Rakenna rata siten, että sen läpäiseminen onnistuu koskematta lattiaan (tai ainakin pitäisi onnistua), sillä lattia on laavaa!