

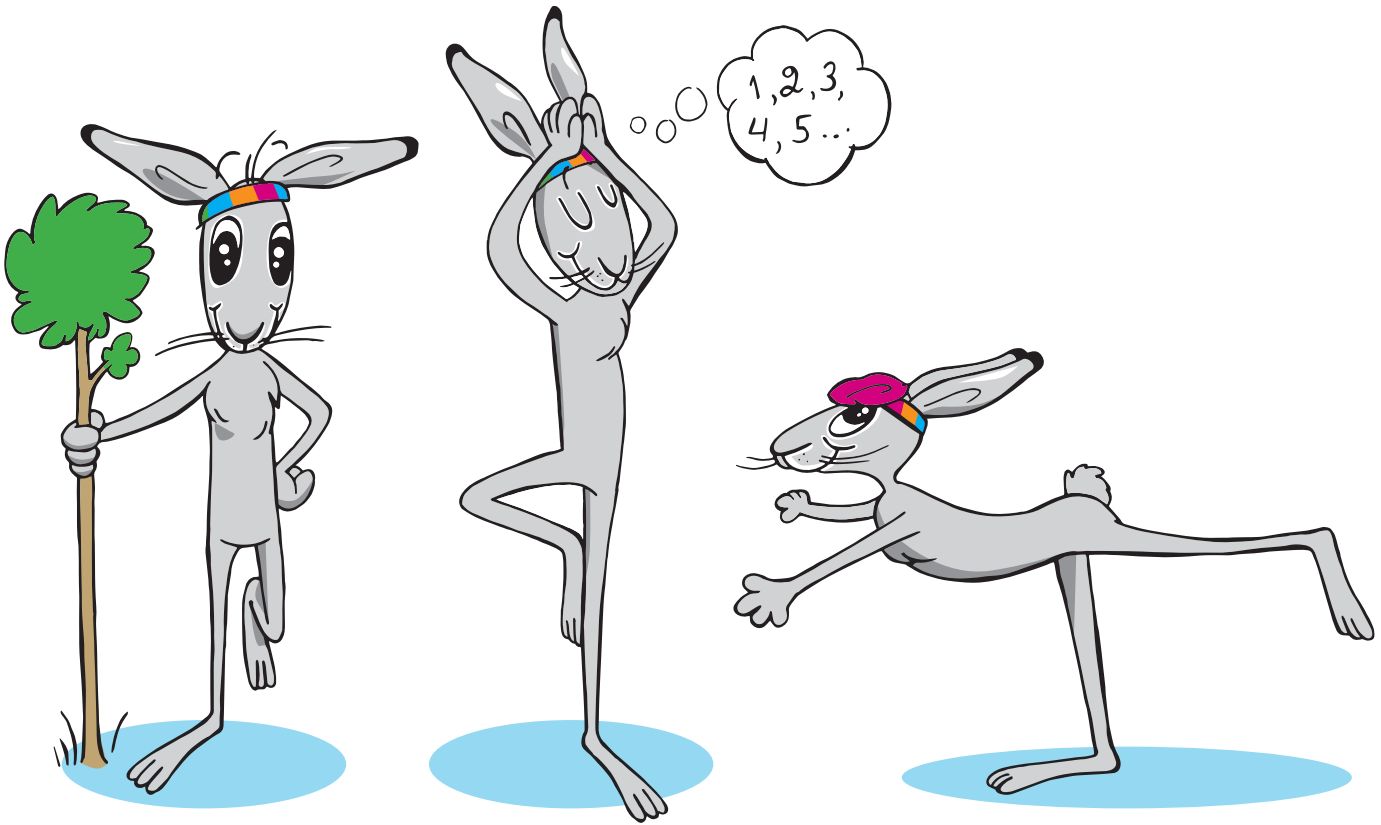
#Jekkujänö



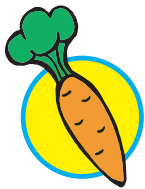
TAITOKORTIT

liikunnanaluejarjestot.fi

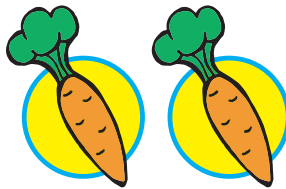




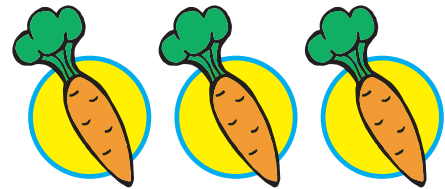
Tehtävä 1



Tehtävä 2



Tehtävä 3

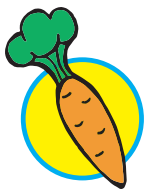


Jekku-jänö-taitokorttien avulla on hauskaa ja helppoa harjoitella liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaitoja. Jokaisesta taitokortista löytyy kolme tehtävää, joista jokainen löytää omalle taitotasolleen sopivan tehtävän sekä pääsee haastamaan omia taitojaan.

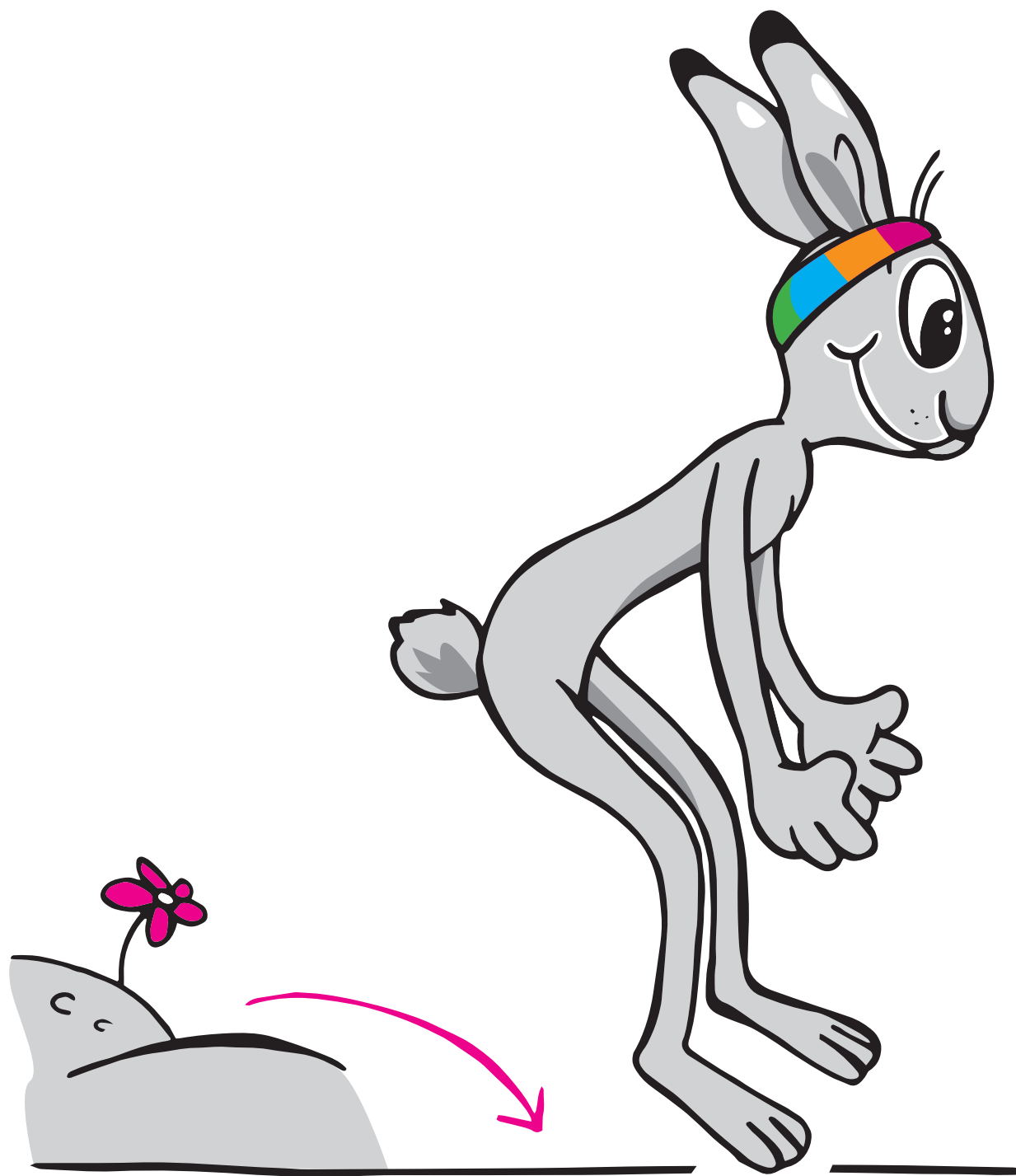
Harjoittelu on aina hauskaa Jekku-jänön ja kannustavan aikuisen kanssa!

liikunnanaluejarjestot.fi





HUPI



#Jekkujäni

liikunnanaluejarjestot.fi



► Jekku-jänön videot löytyvät myös www.liikunnanaluejarjestot.fi-sivustolta



HYPI

Hyppyä harjoitteleva lapsi astuu vuorotahtisesti korokkeelta alas tai hyppää aikuisen avustamana. Vartalon ja käsien käyttö on vielä melko vähäistä tässä vaiheessa. Lapsen jalat ovat hienon jäykät ja polvet eivät juuri jousta.

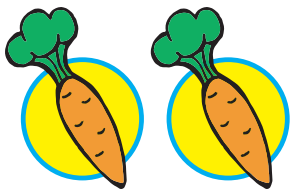
Vinkkejä harjoitteluun

- Harjoitellaan polvien joustamista, eli mennään kyykkyyyn ylös.
- Opetellaan hyppäämään hiukan ylöspäin, jotta saadaan ilmaa jalkojen alle.
- Alustan on hyvä olla pehmeä, kun alastulovaiheessa lapsi saattaa vielä kaatua.
- Aluksi harjoitellaan hyppyä erilaisilta matalilta korokkeilta (patja, hiekkalaatikon reuna, matala koroke, tyyny, lumikasa).
- Taitojen kehittyessä voi hyppiä korkeammalta.
- Aikuinen voi tarvittaessa tukea pitämällä lasta käsistä kiinni.
- Käytä mielikuvia innostaaksesi lasta hyppimään.

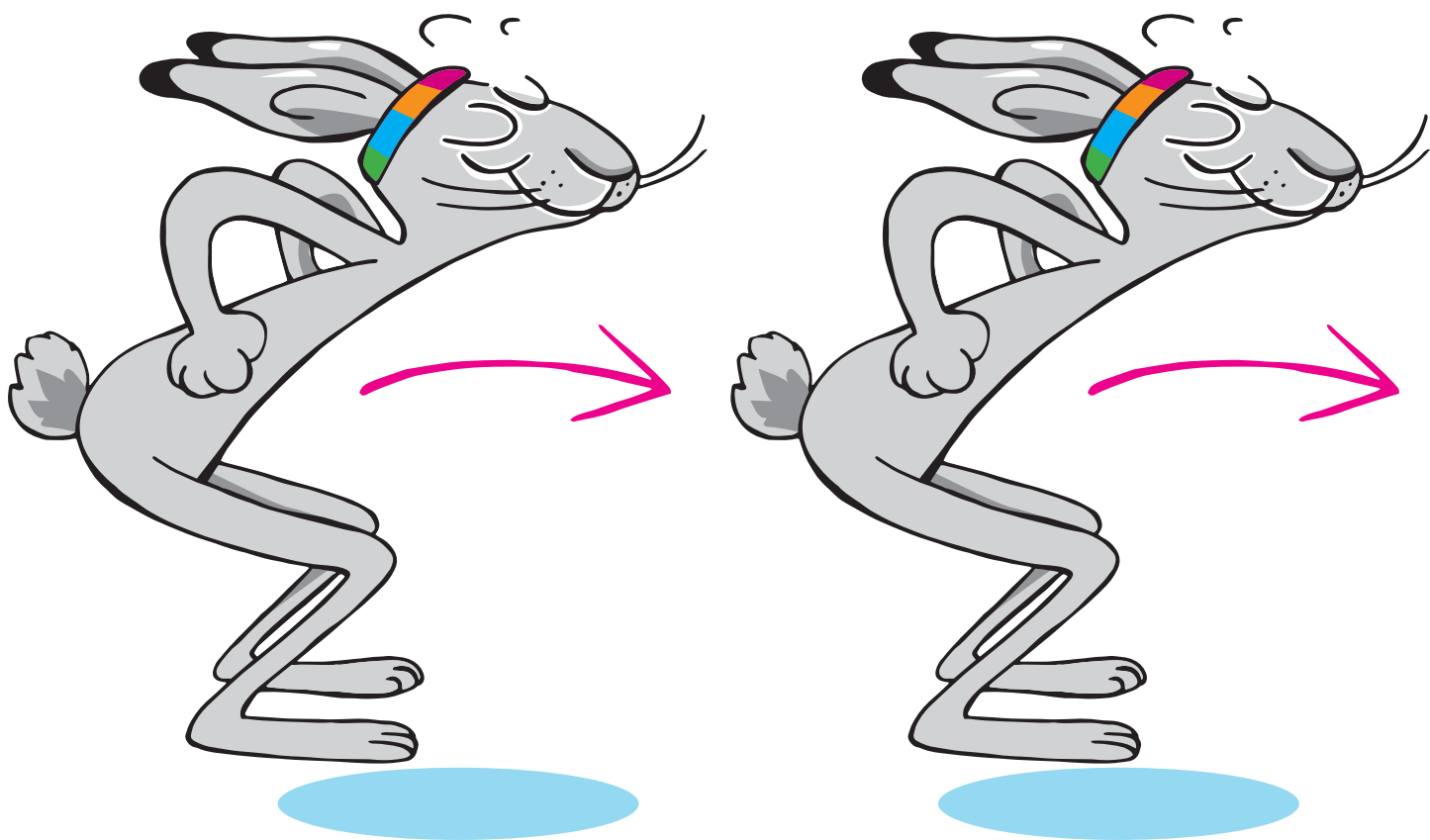


**Anna
palautetta
tarkasti**

*Olipa rohkeasti hypätty! Hyppäsitpä korkealle/
pitkälle! Koukistit hienosti polvista! Jalat pysyivät
hienosti yhdessä, sinulla on hyvä tasapaino!*



HYPI ETEENPÄIN

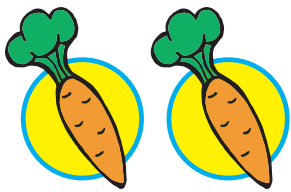


#Jekkujäno

liikunnanaluejarjestot.fi



► Jekku-jänön videot löytyvät myös www.liikunnanaluejarjestot.fi-sivustolta

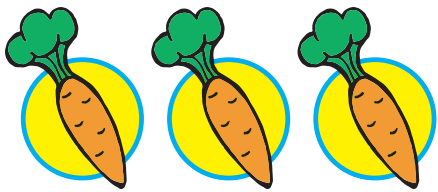


HYPI ETEENPÄIN

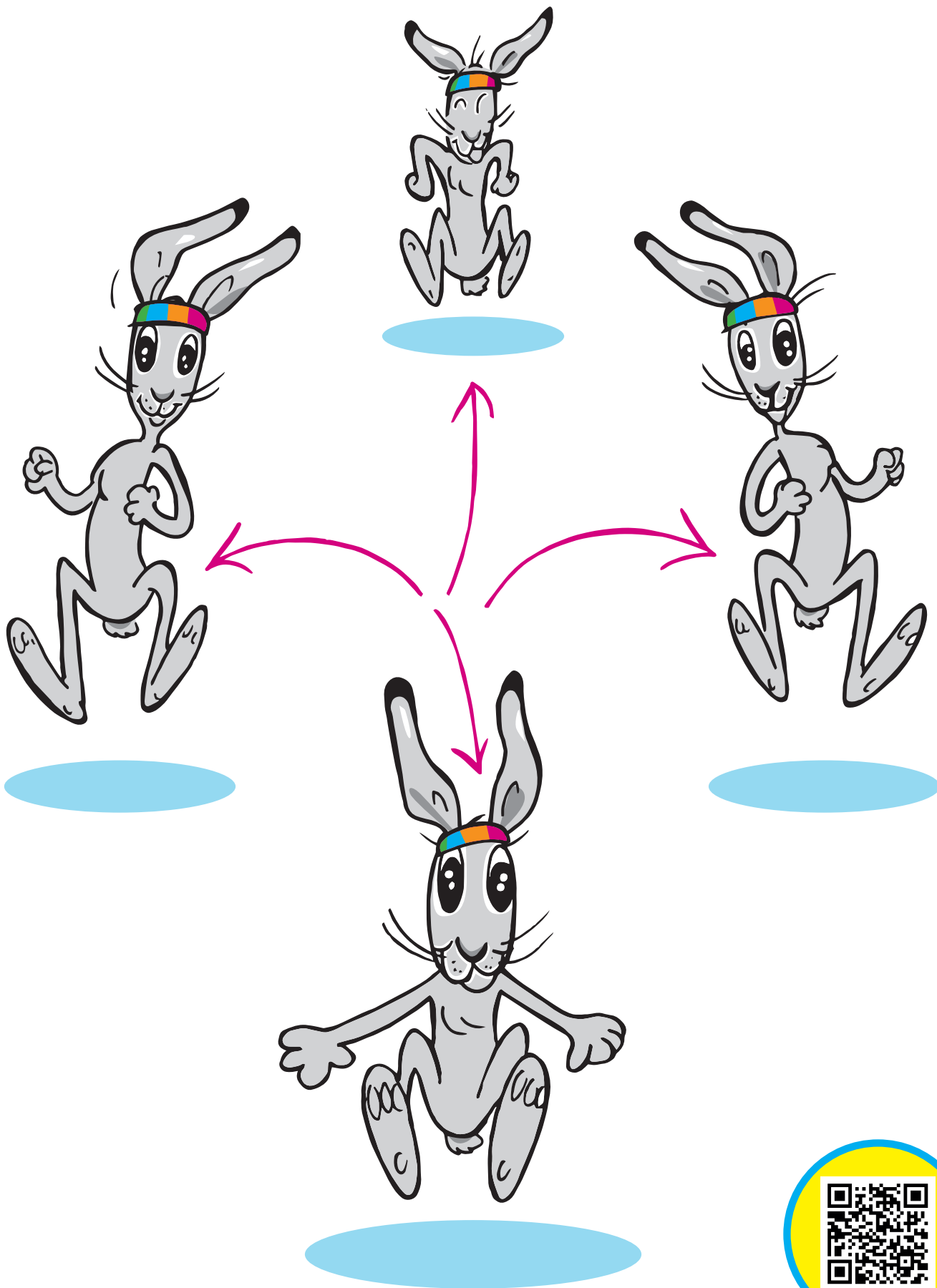
Hyppytaitoa omaava lapsi osaa jo ottaa käsiä mukaan hyppyyn, mutta hakee vielä oikeaa suoritustekniikkaa kokeilemalla erilaisia suoritusmalleja. Hän harjoittelee hyppäämään pidemmälle ja korkeammalle. Alastulovaiheessa lapsi saattaa vielä horjua. Osa hypyistä saattaa olla jo tasatahtisia, mutta suurin osa vielä vuorotahtisia.

Vinkejä harjoitteluun

- Tutkitaan, miltä keho näyttää, kun polvia joustetaan ja miltä se tuntuu.
- Tasahypyn harjoittelussa voi hyödyntää visuaalisia vihjeitä, mistä mihin pitää hypätä, jotta ponnistus suuntautuu oikein.
- Hyödynnä mielikuvia: Jekku hyppää kiven / puron yli.



HYPI ERI SUUNTIIN

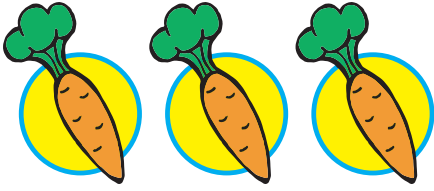


#Jekkujäni

liikunnanaluejärjestöt.fi



► Jekku-jänön videot löytyvät myös www.liikunnanaluejarjestot.fi-sivustolta



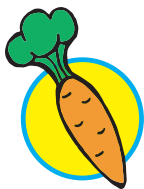
HYPI ERI SUUNTIIN

Taitava hyppijä osaa hyppiä rytmikkäästi ja tasatahtiin eri suuntiin. Hän käyttää käsiään ja koko kehoa vauhdin ottoon sekä osaa tulla hallitusti tasajalkaa hypystä alas.

Vinkkejä harjoitteluun

- Harjoittelun alussa lapsen on helpompi suunnata hyppynsä merkityille paikoille. Merkki voi olla esimerkiksi vanne, huopaalusta tai teippimerkki.
- Aluksi voi harjoitella hyppäämistä eri suuntiin esimerkiksi vanteen sisältä viereiselle pehmeälle alustalle.
- Kokeilkaa hyppimistä eri suuntiin, mikä suunta on vaikein, mikä helpoin?
- Kysymyksiä lapsille: Osaatko hypätä niin pitkälle kuin kenguru? Miten hyppy sujuu, jos pidät kädet selän takana? Saatko molemmat jalat irtoamaan maasta yhtä aikaa?





JUOKSE ETEENPÄIN



#Jekkujäni

liikunnanaluejärjestöt.fi



► Jekku-jänön videot löytyvät myös www.liikunnanaluejarjestot.fi-sivustolta



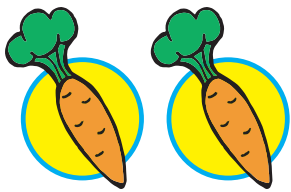
JUOKSE ETEENPÄIN

Juoksua harjoittelevan lapsen juoksu on töksähtelevää ja polvet ovat jäykät. Hän ei vielä hahmota ympäristöä juostessaan, eikä osaa väistää esteitä tai muita tilassa liikkuvia.

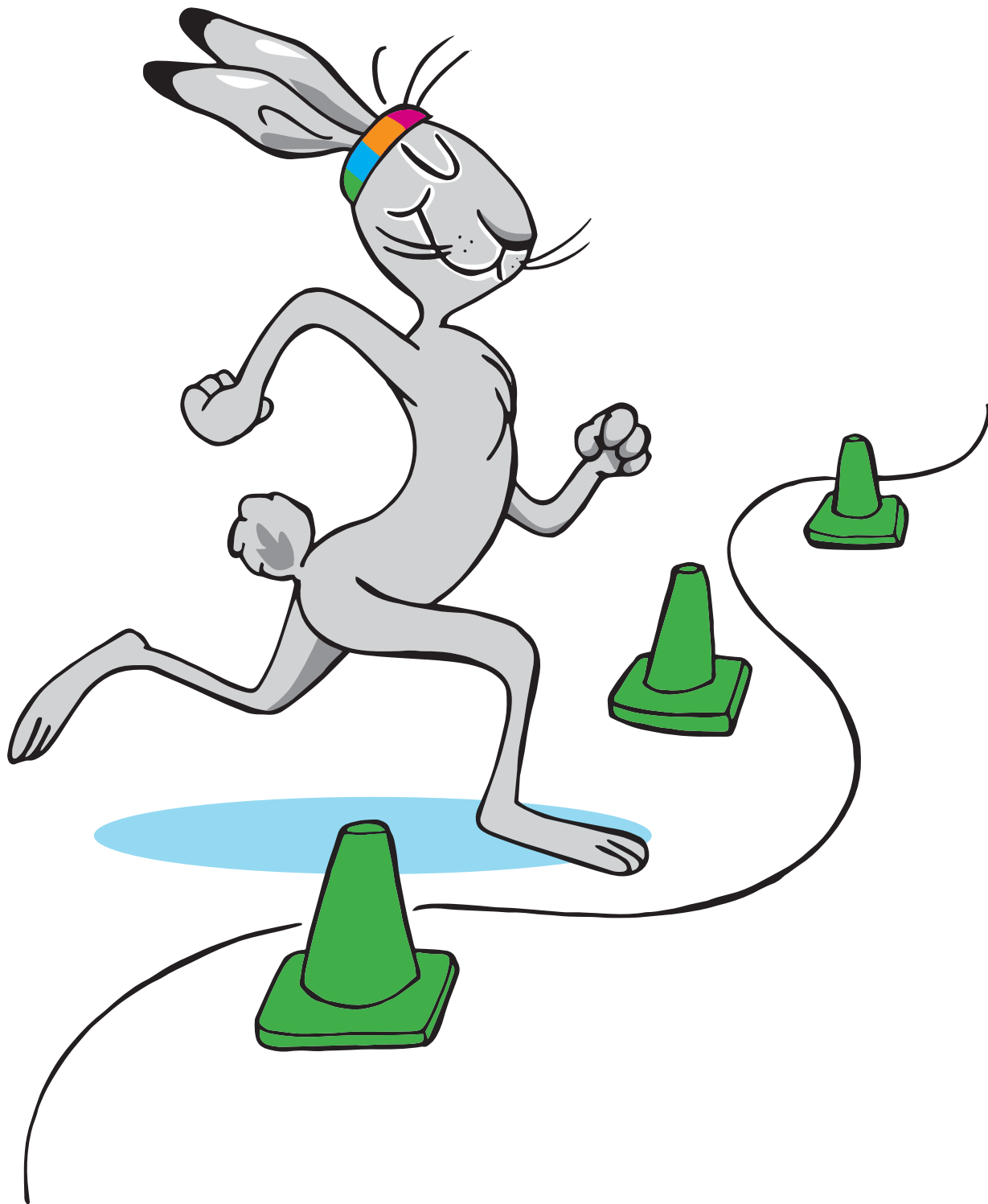
Vinkejä harjoitteluun

- Juostaan lasten kanssa samaan suuntaan eri muodostelmissa (jono, rivi, piiri).
 - Juostaan isommassa tilassa, turvallisella ja tasaisella alustalla.
 - Juostaan myös paljain jaloin.
-





JUOKSE MUTKITELLEN

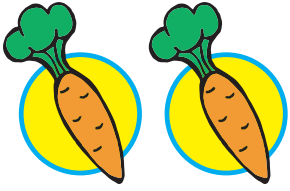


#Jekkujäni

liikunnanaluejarjestot.fi



► Jekku-jänön videot löytyvät myös www.liikunnanaluejarjestot.fi-sivustolta



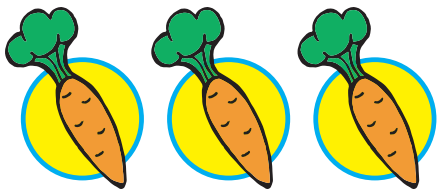
JUOKSE MUTKITELLEN

Juoksua jo hieman osaavan juoksuun on tullut mukaan pieni lentovaihe ja polvet joustavat. Käsien ja jalkojen vastavuoroinen liike toteutuu. Lisäksi hän pystyy jo havainnoimaan ympäristöä ja osaa väistää paikallaan olevia esteitä, kuten huonekaluja tai kiviä ulkona.

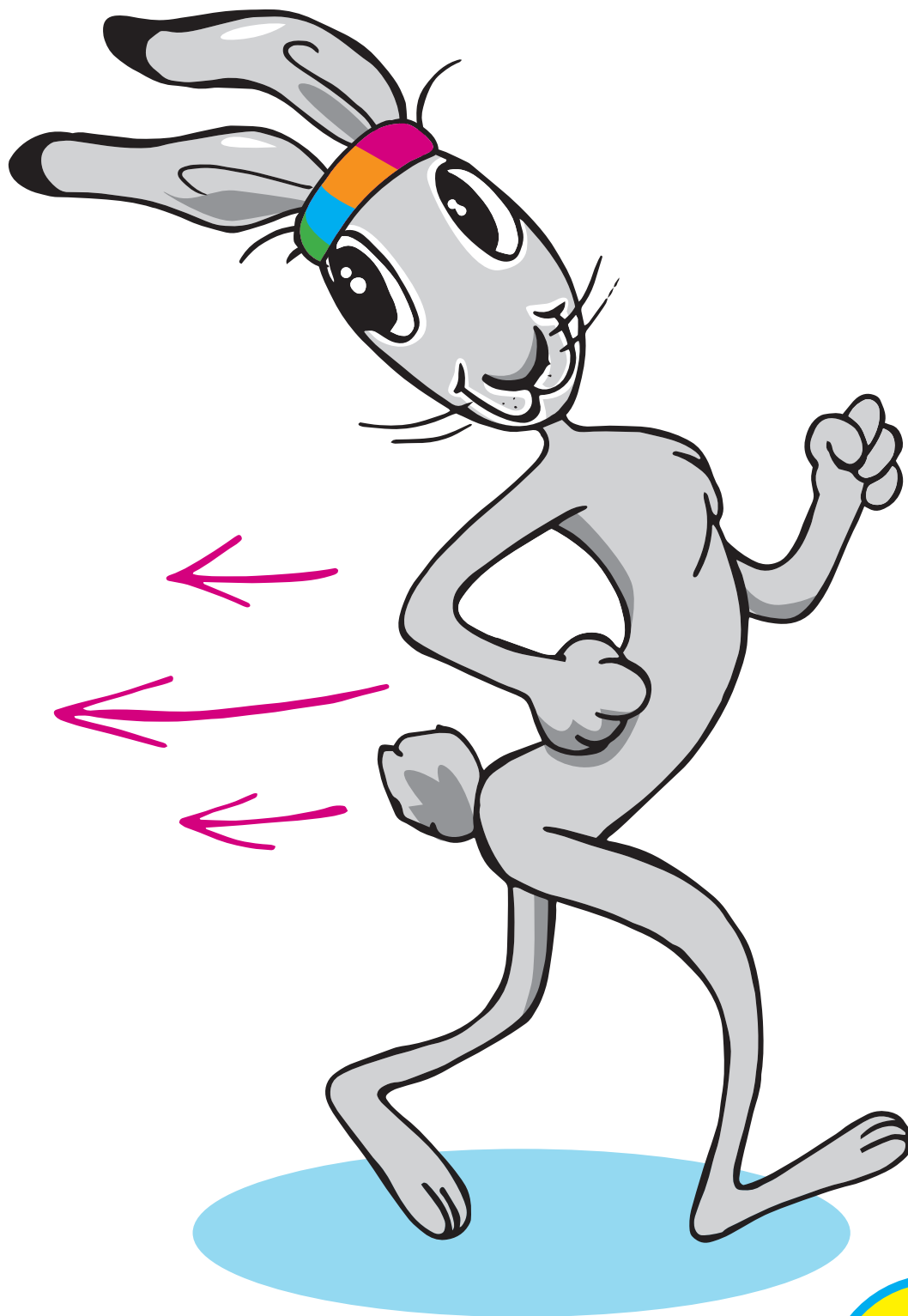
Vinkejä harjoitteluun

- Mahdollistetaan lapsille turvallista vapaata juoksemista, jolloin he oppivat käyttämään tilaa, väistämään ja pysähtymään.
- Juostaan vaihtelevissa ympäristöissä ja erilaisilla alustoilla, esimerkiksi metsässä puita kiertäen.
- Juostaan lasten kanssa sekä ala- että ylämäkeen.
- Hyödynnetään juoksussa eri liiketekijöitä (aika, voima, taso, suunta, tila), esimerkiksi hipsutellaan hiirenä, tömistellään norsuna.





JUOKSE TAKAPERIN

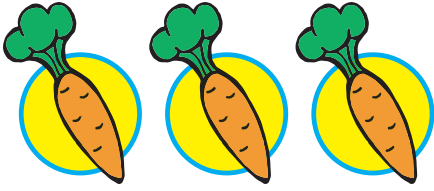


#Jekkujäni

liikunnanaluejärjestöt.fi



► Jekku-jänön videot löytyvät myös www.liikunnanaluejarjestot.fi-sivustolta



JUOKSE TAKAPERIN

Taitavan juoksijan juoksu on sujuvaa ja tasapainoista. Käsien ja jalkojen vastavuoroinen liike ja selvä lentovaihe ovat nähtävissä. Etuperin juoksussa asento kallistuu hiukan eteenpäin ja takaperin juostessa asento on pystymmässä.

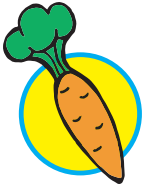
Taitava juoksija pystyy jakamaan huomiotaan, keskittymään ympäristöön ja väistämään muita tilassa liikkuvia. Lapsi osaa juosta erilaisilla alustoilla, eri ympäristöissä, eri suuntiin ja eri nopeuksilla. Takaperin juoksu tapahtuu jo päkiöillä (kantapäät eivät kosketa alustaa). Lisäksi hän pystyy myös yhdistämään juoksuun muita taitoja, kuten hyppy, potku tai lyönti.

Vinkkejä harjoitteluun

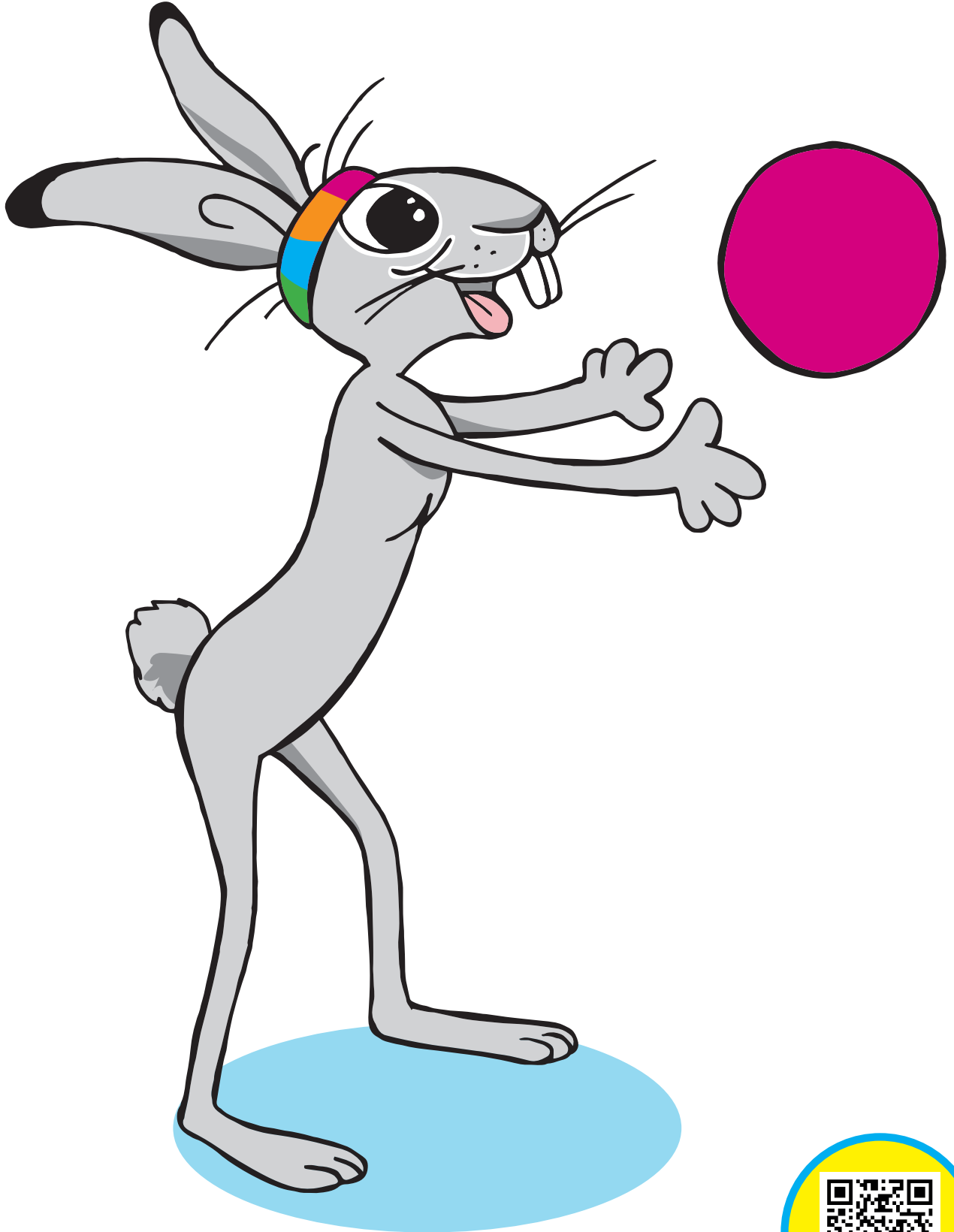
- Kun juostaan takaperin, varmistakaa, että juoksualusta on mahdollisimman tasainen ja esteetön.
- Aloitetaan hitaalla tempolla ja lisätään vauhtia, kun lapsi hallitsee takaperin liikkumisen juosten.
- Harjoitellaan suunnanmuutoksia vaihtamalla suuntaa lennosta, esimerkiksi pillin vihellyksestä.
- Harjoitellaan viivajuoksua ja tehdään monipuolisia juoksuratoja erilaisissa ympäristöissä. Ratojen suunnitteluun on hyvä osallistaa myös lapsia.

Anna
palautetta
tarkasti

Olipa vauhdikas juoksu! Kallistuit hienosti vähän eteenpäin, kuin juoksit kovaa! Juoksit hienosti päkiöillä yhtä nopeasti kuin gepardi! Osaat hienosti hallita kehoasi, kun vaihdat nopeasti suuntaa juostessa!



HEITÄ ISOA PALLOA

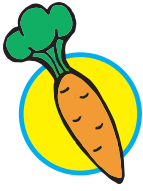


#Jekkujäni

liikunnanaluejärjestöt.fi



► Jekku-jänön videot löytyvät myös www.liikunnanaluejarjestot.fi-sivustolta



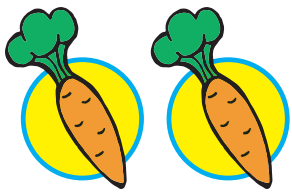
HEITÄ ISOA PALLOA

Heittämistä harjoitteleva lapsi heittää ison pallon alakautta kahdella kädellä. Koko vartalo on mukana heitossa. Voimansäätely ja heiton kohdistaminen tiettyyn kohteeseen on vielä vaikeaa. Vartalo ja polvet ovat jäykkinä. Jos lapsi heittää palloa "pään yli" -tyylillä, pallo voi vielä irrota otteesta liian aikaisin ja heitokaari jää lyhyeksi.

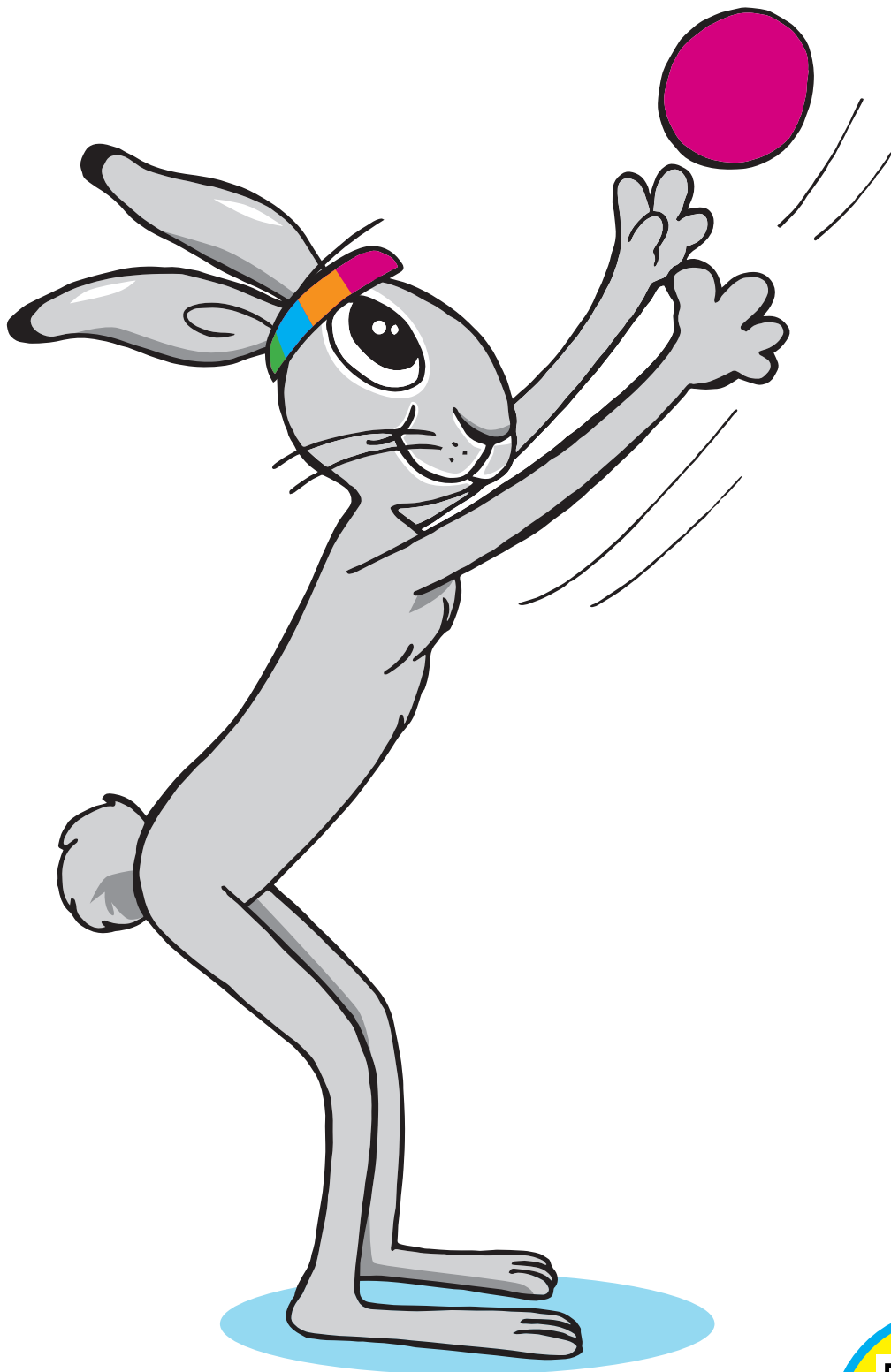
Vinkejä harjoitteluun

- Harjoitellaan heittoa eri kokoisilla ja painoisilla palloilla ja muilla pehmeillä materiaaleilla (ilmapallo, villasukka, pehmolelu).
- Heitellään eri suuntiin.
- Kokeillaan ylä- ja alakautta heittämistä sekä sivulta.
- Ensiksi harjoitellaan pituusheittoa ja tämän jälkeen tarkkuutta. Tarkkuusheitossa annetaan lapselle selkeä kohde, johon heitto tähdätään esimerkiksi maalitaulu, laatikko tai pyydetään heittämään aikuiselle.





HEITÄ PALLOA JA OTA KOPPI



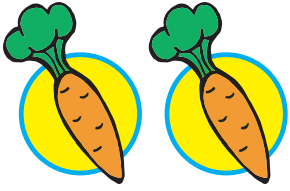
#Jekkujäni



liikunnanaluejärjestöt.fi



► Jekku-jänön videot löytyvät myös www.liikunnanaluejarjestot.fi-sivustolta



HEITÄ PALLOA JA OTA KOPPI

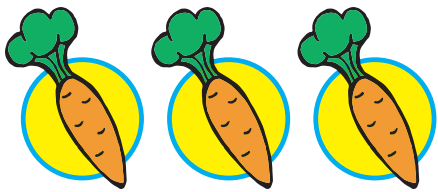
Heittotaitoa jo hieman harjoitellut osaa heittää palloa ylöspäin. Voimansäätelyssä voi olla vielä heikkoutta, jolloin pallo voi lentää liian korkealle tai kauas. Kiinniotto onnistuu satunnaisesti pallon tullessa suoraan syliin. Lapsi ottaa pallon kiinni rintaansa vasten tai käsivarsilleen. Käsien joustaminen kiinnioton yhteydessä usein vielä puuttuu tässä vaiheessa.

Vinkejä harjoitteluun

- Harjoitellaan heittoa ja kiinniottoa hitailla ja isoilla palloilla (esimerkiksi ilmapallo, pehmopallot).
- Harjoitellaan heittoa ja kiinniottoa myös seinän kautta. Pallon voi ottaa kiinni yhden pompun jälkeen.
- Harjoitellaan kiinniottamista häntäpallolla, jolloin lapsen mahdollisuus saada koppi kasvaa hänen voidessaan tarttua kiinni häntäosasta.
- Voidaan kokeilla heittää mytyssä olevaa huivia ilmaan ja ottaa koppi.
- Ohjeistetaan lasta katsomaan palloa kiinnioton helpottumiseksi.
- Hyödynnetään erilaisia mielikuvia, esimerkiksi mielikuva rikkimenevästä kanamunasta voi auttaa lasta joustamaan jalkoja.

**Anna
palautetta
tarkasti**

Seurasit silmilläsi tarkasti mihin heitit! Olet taitava heittäjä, anna pallon lentää kauas ja pitkälle! Sinulla on juuri hyvä ote pallosta, lentää varmasti pitkälle ja kauas!



HEITÄ PIENTÄ PALLOA



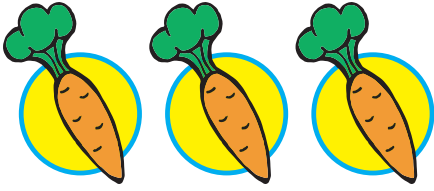
#Jekkujäni



liikunnanaluejärjestöt.fi



► Jekku-jänön videot löytyvät myös www.liikunnanaluejarjestot.fi-sivustolta



HEITÄ PIENTÄ PALLOA

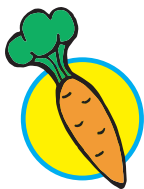
Yhden käden yläkautta heitossa taitavan heittäjän vapaan käden puoleinen jalka tulee eteen. Vapaan käden olkapää kääntyy hienan kohti heittokohdetta ja käsi suuntautuu eteenpäin. Heitorata kulkee lähelle korvaa ja heittokäden kyynärpää osoittaa taaksepäin. Eteen heilautuksella pallo kulkee nopeasti pään ohi. Käsi ojentuu ja saattaa palloa lopuksi. Vartalo kiertyy heiton aikana, jolloin saadaan pallolle suunta ja heittoon voimaa. Lisäksi painon siirto tapahtuu taaimmaiselta jalalta etummaiselle jalalle.

Vinkejä harjoitteluun

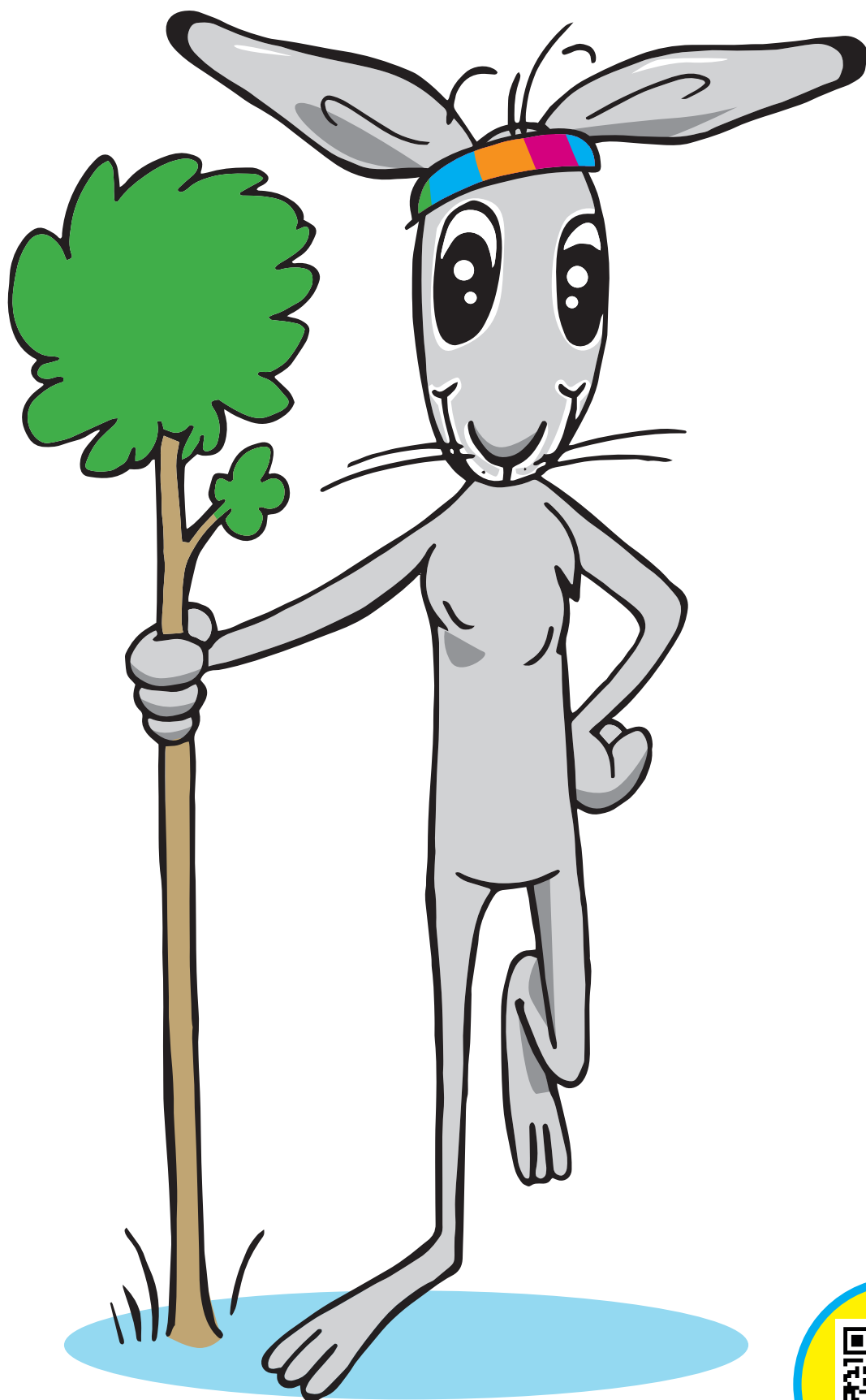
- Heitetään molemmilla käsillä.
- Harjoitellaan erilaisia heittoja, eri suuntiin ja korkuisesti, heittoetäisyyksiä sekä -tyylejä ja -tasoja vaihtelemalla.
- Harjoitellaan tarkkuusheittoa ja pituusheittoa, esimerkiksi reikälakanan avulla.
- Heitetään esimerkiksi sulkapalloa, häntäpalloa, käpyjä, lumipalloja tai villasukista tehtyjä myttyjä. Kevyen pallon tai esineen heitossa lapsi joutuu miettimään enemmän oikeaa liikerataa saadakseen heittoon voimaa.
- Asetetaan korkea lakana tai patja eteen, jolloin lapsen on saatava pallolle kunnon kaari. Ulkona voidaan heittää aidan yli.
- Yritetään heittää palloa jonkin korkean esineen päälle.



*Osuitpa tarkasti kohteeseen, jatka harjoittelua!
Sinulla on mahtava heittotekniikka! Upeita heittoja!
Keskityt hienosti pallon heittämiseen!*



SEISO YHDELLÄ JALALLA



#Jekkujäni

liikunnanaluejärjestöt.fi



► Jekku-jänön videot löytyvät myös www.liikunnanaluejarjestot.fi-sivustolta



SEISO YHDELLÄ JALALLA

Tasapainoa harjoitteleva lapsi oppii seisomaan yhdellä jalalla tuesta kiinni pitäen. Hän valitsee itse, kummalla jalalla haluaa seistä. Alkuvaiheessa varpaat saattavat kipristyä, asento on horjuva ja lantio kallistuu tukijalan puolelle. Korjaavat liikkeet ovat vielä hitaita.

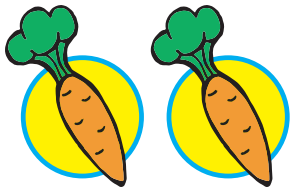
Vinkejä harjoitteluun

- Harjoittelussa lasta voi tukea pitämällä lapsen molemmista käsistä kiinni. Lapsi nostaa jalkaa vain vähän ylös, esimerkiksi toisen jalan jalkapöydän päälle.
- Lapsi voi ottaa tukea toisella kädellä esimerkiksi puusta, pöydän reunasta tai aikuisesta.
- Rohkaistaan lasta pitämään katse eteen suunnattuna ja vartalo suorassa.



**Anna
palautetta
tarkasti**

Pysyit hienosti hetken yhdellä jalalla, jatka vain harjoittelua! Katso tarkkaan eteenpäin, niin sinun on helpompi pysyä pystyssä! Seisoit hienosti ihan suorassa!



SEISO YHDELLÄ JALALLA ILMAN TUKEA

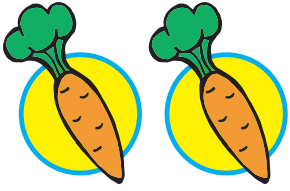


#Jekkujäni

liikunnanaluejärjestöt.fi



► Jekku-jänön videot löytyvät myös www.liikunnanaluejarjestot.fi-sivustolta



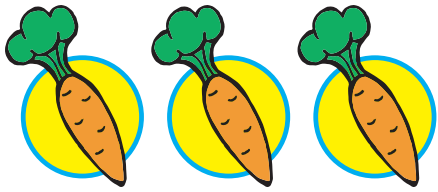
SEISO YHDellä JALALLA ILMAN TUKEA

Taidon karttuessa lapsi oppii seisomaan yhdellä jalalla ilman tukea. Jalkaterä pysyy tukevasti maassa ja paino asettuu tasaisesti koko jalkapohjaan. Polvessa on pieni jousto ja lantio, selkä, hartiat sekä pää ovat suorassa linjassa. Lapsi oppii käyttämään nilkan ja jalkaterän lihaksia tasapainon ylläpitämisessä. Alkuvaiheessa lapsi saattaa horjua ja joutuu tekemään korjaavia liikkeitä tasapainon ylläpitämiseksi.

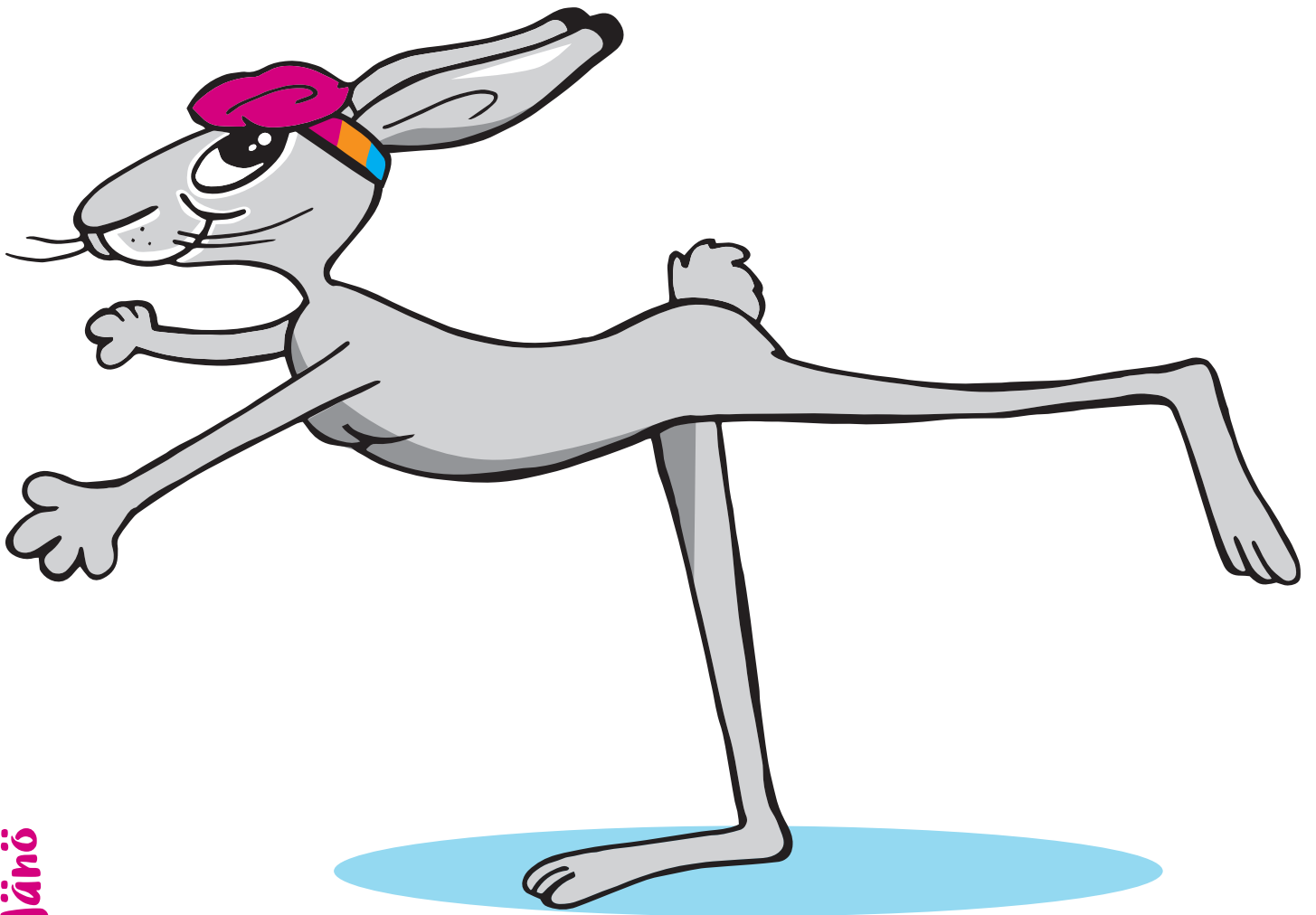
Vinkkejä harjoitteluun

- Kannustetaan kohdistamaan katse eteenpäin kiintopisteeseen.
- Kädet voivat olla aluksi sivuilla avustamassa tasapainon ylläpitämisessä.
- Kannustetaan vaihtamaan välillä jalkaa.
- Harjoitellaan tasapainoilua viivalla ensin kahdella jalalla ja sitten yhdellä jalalla.
- Käytetään mielikuvia, esimerkiksi "seiso kuin flamingo tai balettianssija".
- Kokeilkaa tasapainoilua myös silmät kiinni.





TASAPAINOILE ESINEEN KANSSA

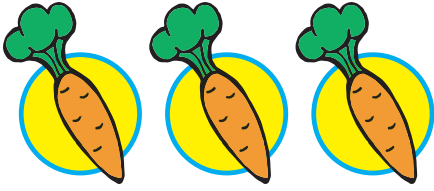


#Jekkujäni

liikunnanaluejärjestöt.fi



► Jekku-jänön videot löytyvät myös www.liikunnanaluejarjestot.fi-sivustolta



TASAPAINOILE ESINEEN KANSSA

Taitavan tasapainoilijan tukijalka on vakaa ja koko jalkapohja on maassa. Tasapainoilu yhdellä jalalla onnistuu molemmilla jaloilla ja katse on eteenpäin. Pää ja vartalo ovat vakaat. Lapsi katsoo valitsemaansa konkreettista kohdetta, esimerkiksi puuta. Kädet ovat sivulla tasapainottamassa liikettä.

Taitava tasapainoilija oppii seisomaan yhdellä jalalla esineen kanssa ja ylläpitämään asennon.

Vinkkejä harjoitteluun

- Vaihdetaan jalkaa.
- Vaihdeltaan ilmassa olevan jalan asentoa, esimerkiksi viedään vapaa jalka taakse tai eteen.
- Otetaan mukaan erilaisia välineitä ja esineitä voidaan poimia myös maasta.
- Harjoitellaan tasapainoasentoja liikkeestä.