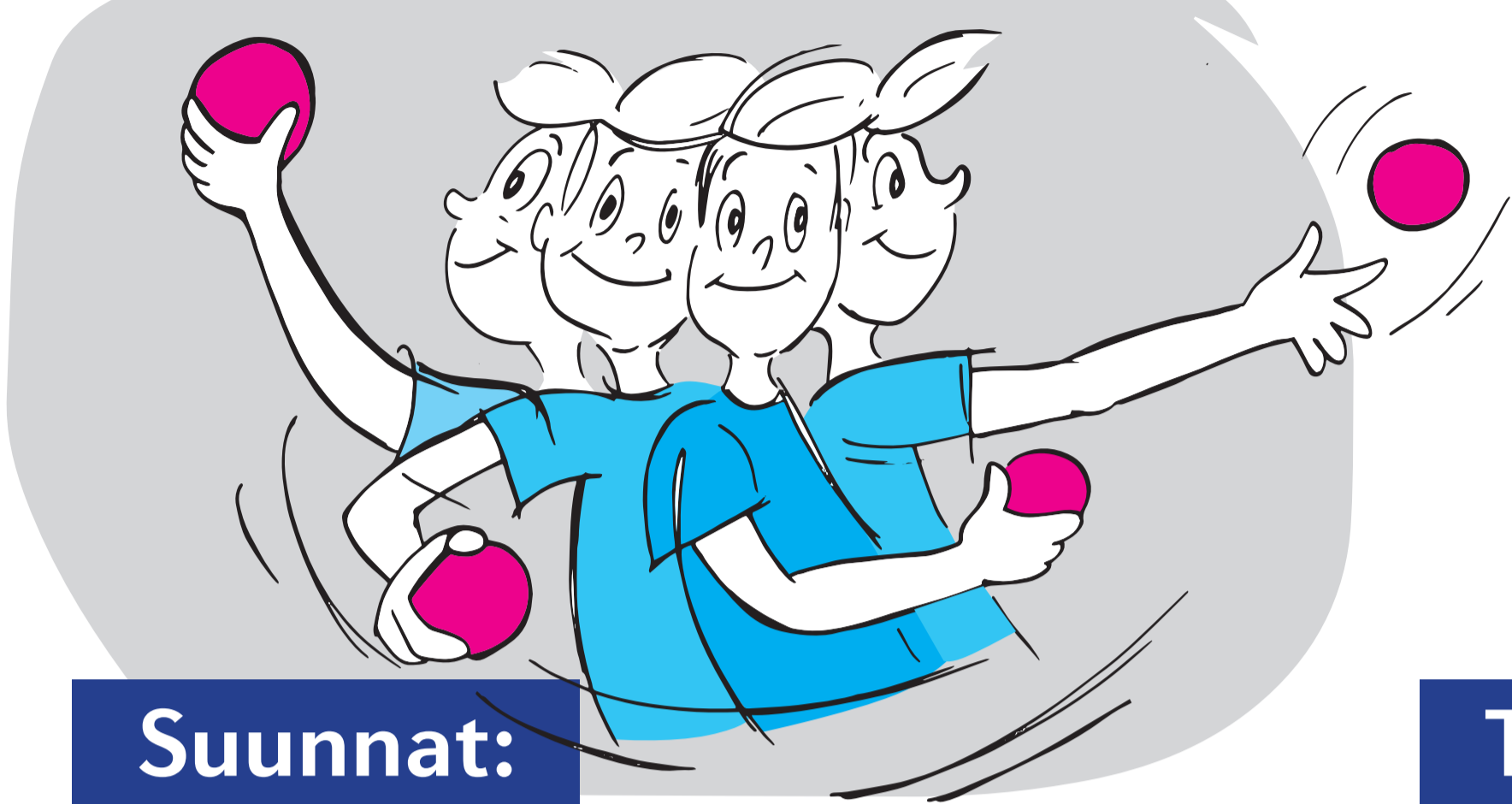
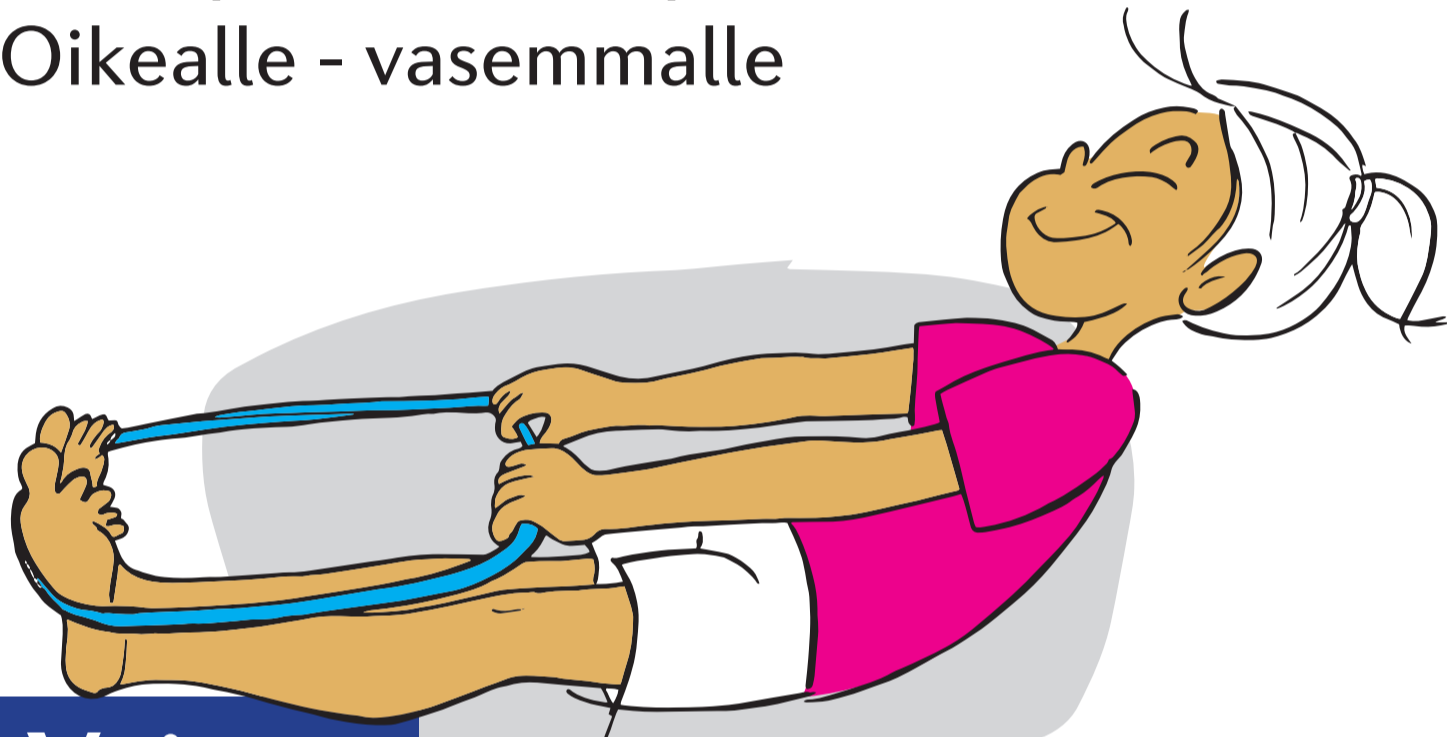


# LIKETEKIJÄT



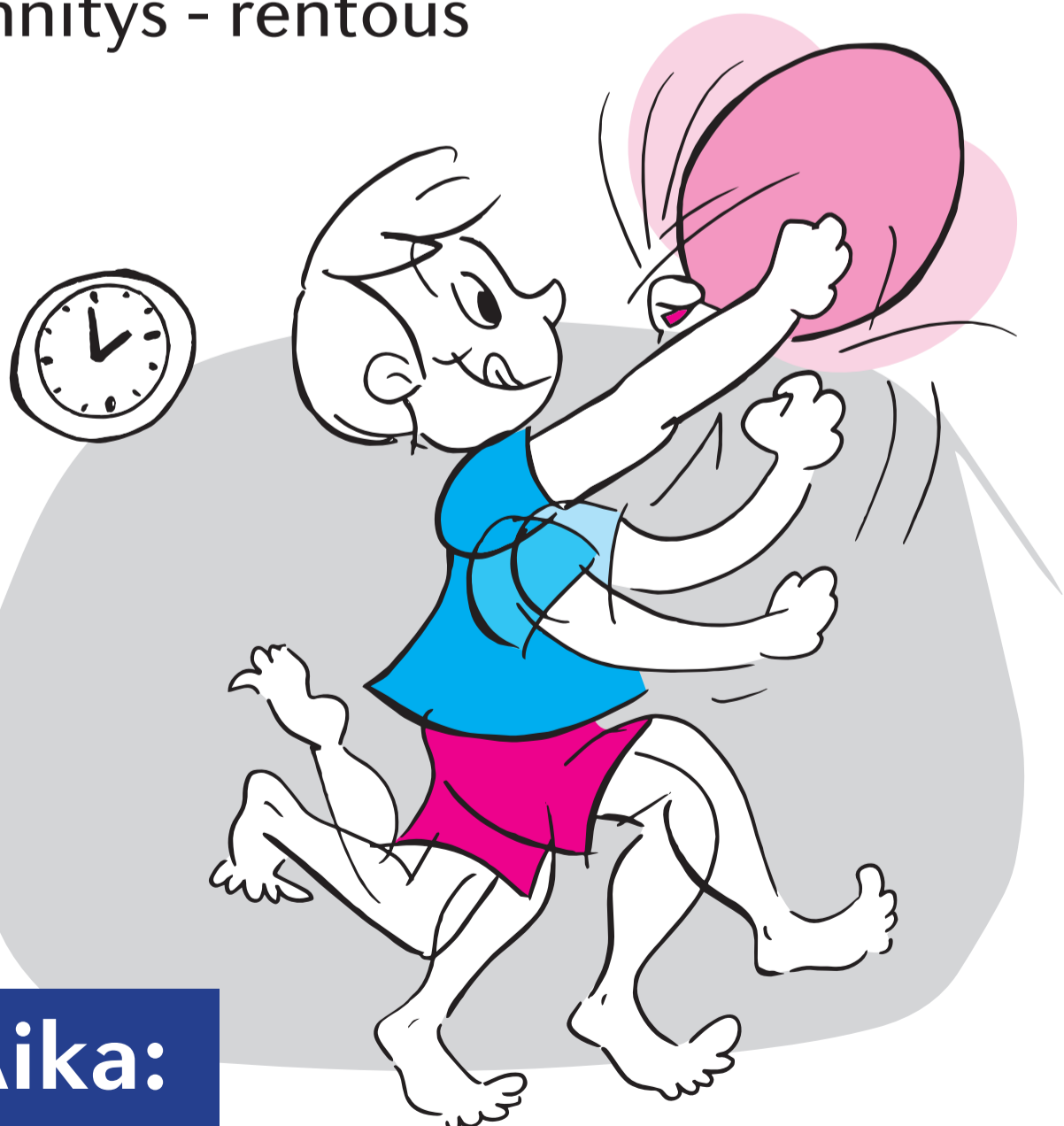
## Suunnat:

- Eteenpäin - taaksepäin - sivulle
- Oikealle - vasemmalle



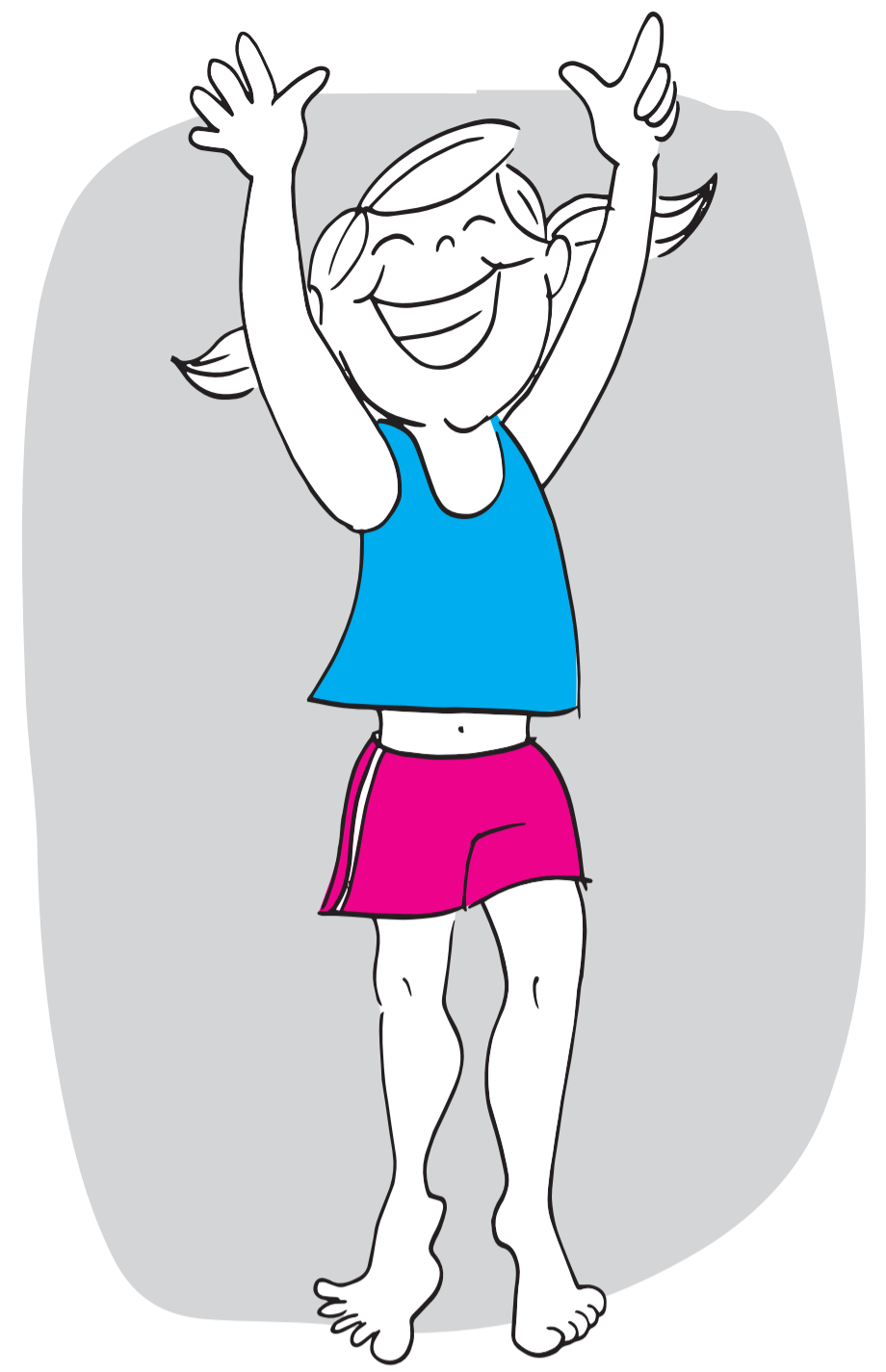
## Voima:

- Voimakkaasti - kevyesti
- Vähentäen voimaa - lisäten voimaa
- Jännitys - rentous



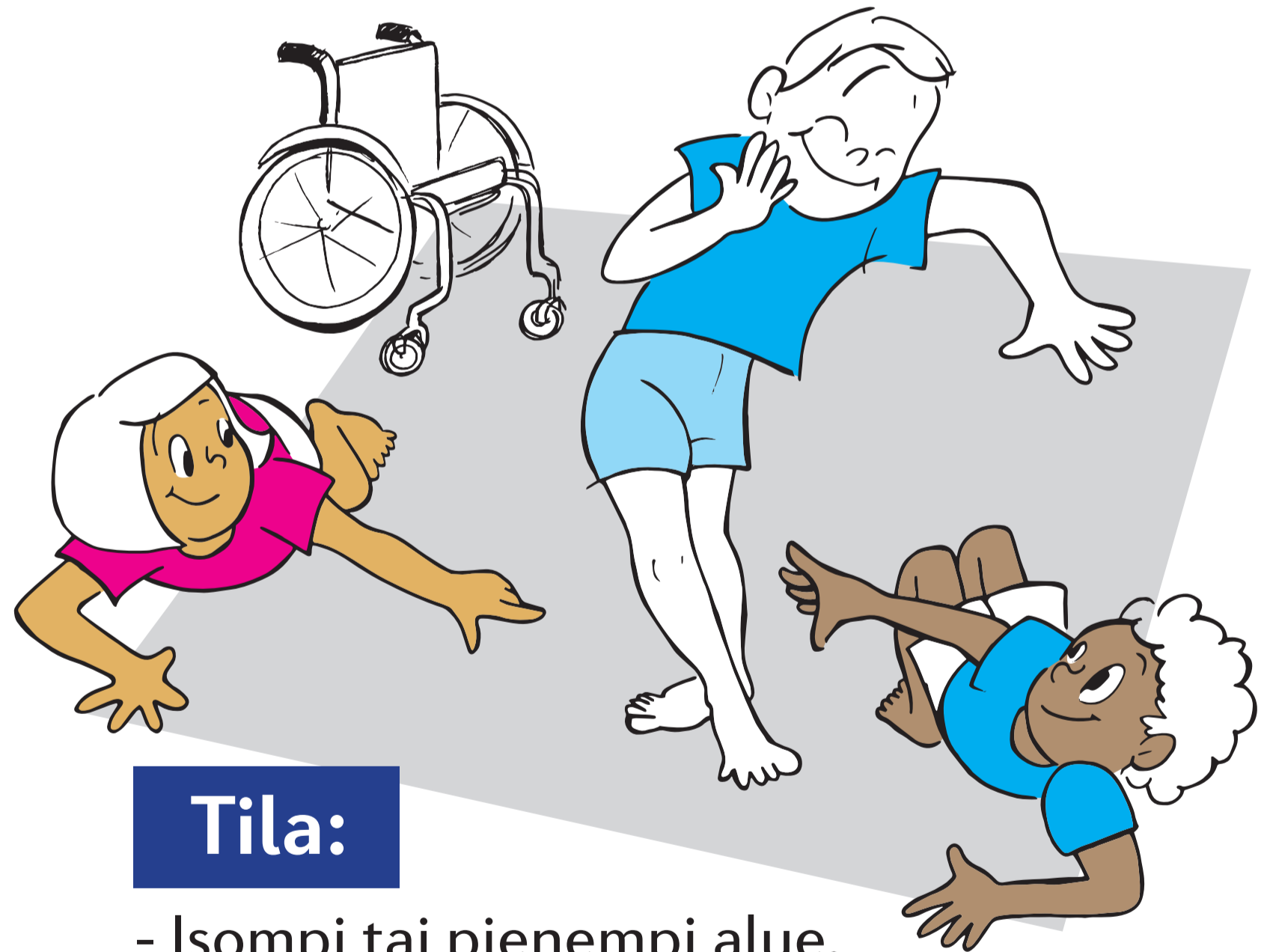
## Aika:

- Hitaammin - nopeammin
- Hidastaen - nopeuttaen
- Yhtäkkäinen liike - tasainen liike



## Taso:

- **Ylätaso** (päkiöillä olo, käsien liikkeet rinnan yläpuolella), **keskitaso** (polven ja rinnan välisellä korkeudella suoritettavat liikkeet), **alataso** (makuulla, ryömien, kontaten)
- Ylöspäin - alaspäin
- Välineen käsittely korkealla - matalalla

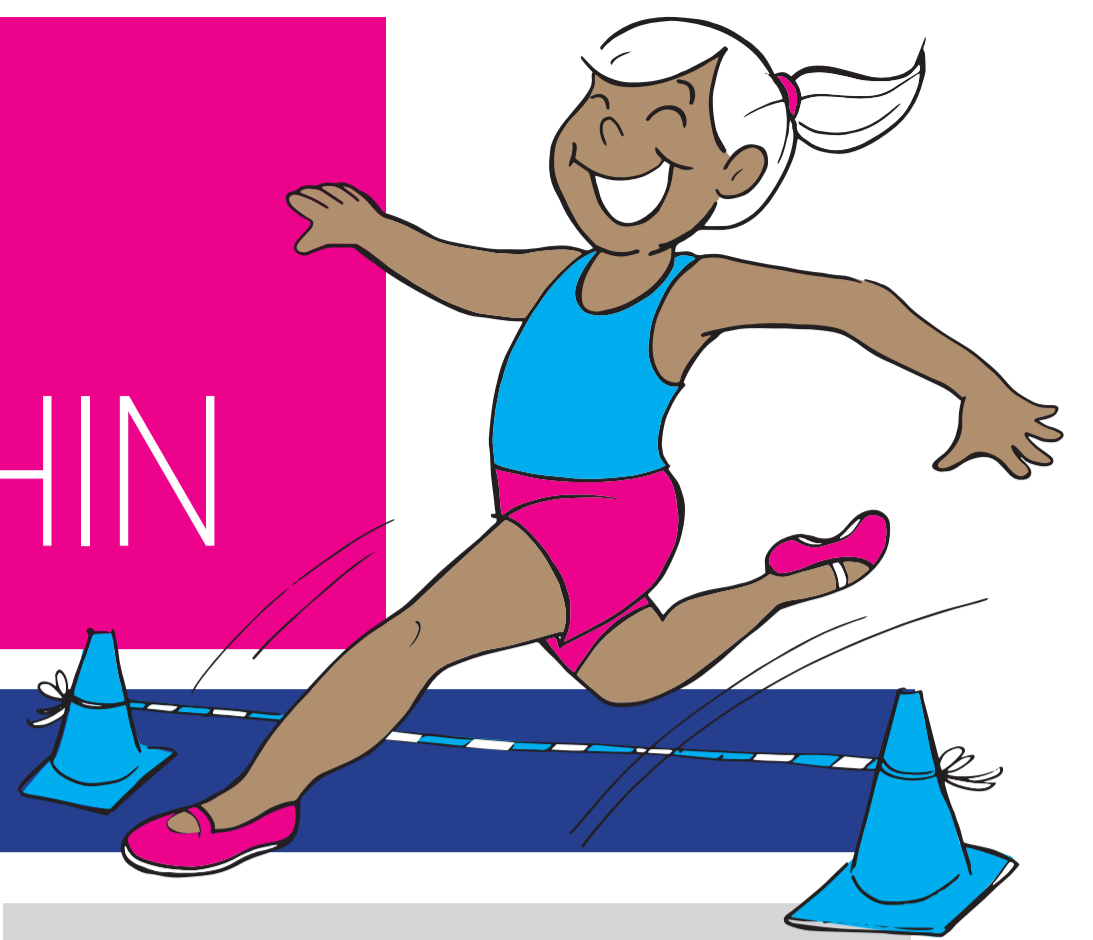


## Tila:

- Isompi tai pienempi alue, jossa leikitään tai toimitaan
- Liikkeet suhteessa tilaan: kaarevat liikkeet, suorat liikkeet



# MOTORISISTA PERUS- TAIDOISTA LAJITAITOIHIN



## MOTORISET PERUSTAIIDOT

### Tasapainotaidot

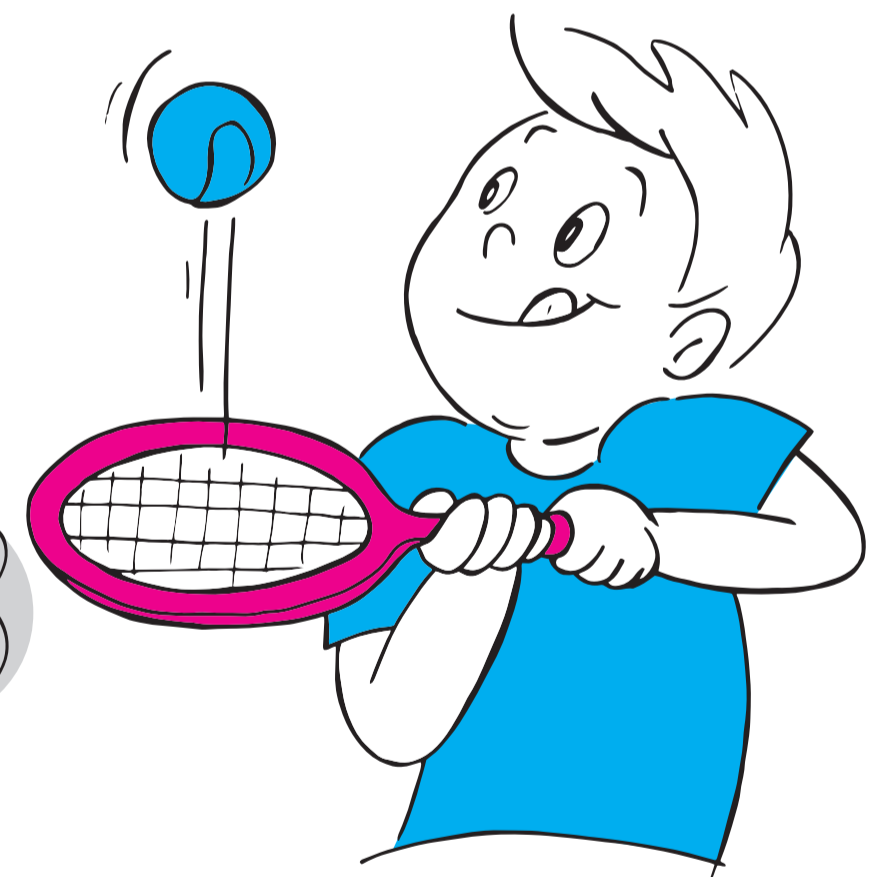
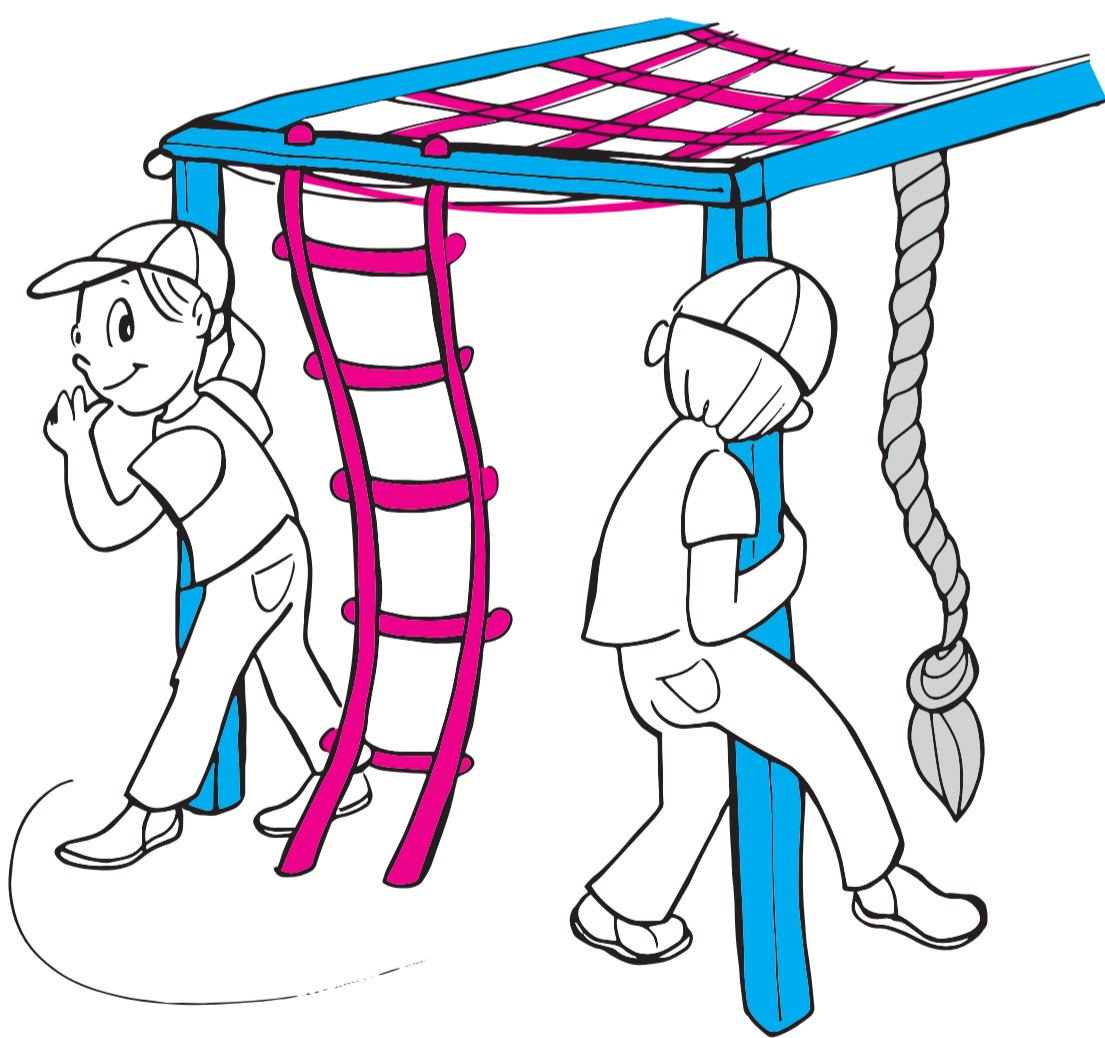
koukistukset  
ojennukset  
pyörinnät  
heilahdukset  
pysähtymiset  
väistämiset  
kierto  
jne

### Liikkumistaidot

kävely  
juoksu  
loikat  
hyyt  
kiipeäminen  
kieriminen  
pyöriminen  
jne.

### Käsittelytaidot

vieritys  
heitto  
kiinniotto  
potku  
työntö  
lyönti  
pomputus  
jne.



## LIKUNNAN LAJITAIIDOT

jalkapallo

koripallo

yleisurheilu

hiihto

uinti

jne.

[liikunnanaluejarjestot.fi](http://liikunnanaluejarjestot.fi)

