

## Lämmittelydemo liikuntatunnille

- soveltuu peruslämmittelyksi varsinkin freegym ja rope skipping tunneille
- tarkoitus nostaa sykettä
- tehokkaan liikuntakokemuksen tarjoaminen

Liikutaan n. 10-15m matka eli esim. salin päästä toiseen ja reunoja pitkin palataan takaisin lähtöpisteelle.

- rento juoksu
- juoksu rytmin vaihdoksella eli joka kolmannella askeleella kanta menee peppuun
- auki-ristiin juoksu sivuttain: 2 askelta eteen ristiin, 1 taakse
- sama mutta toisinpäin eli 2 askelta taakse ristiin, 1 eteen
- askelkyykky kävely (kierroilla tai selkä paikallaan)
- kyykyssä kävely, kädet niskan takana
- syväkyykky ja jalanheitot eteen, sivulla ja taakse. Jokaisen heiton välissä kyykky ja rento heitto
- simpanssihyppyt sivuttain: kyykyssä liikkuminen – kädet pitkälle ja hyppy käsien varaan ja jalkojen siirto. Pysy matalalla koko ajan
- Punnerrusasennossa sivuttain liikkuminen: hyppien tai kävellen ja ½ välissä matkaa suunnan vaihto



- Tasapainoa ja kehonhallintaa: esim. oikea käsi maahan ja jalka, vasemmalla kädellä ote vasemman puoleisesta koukistetusta jalasta. Liikkuminen eteen ja/tai taaksepäin. Ensin käden siirto eteenpäin ja mittarimato hyppy jalalla lähelle kättä. Voit vaikeuttaa pujottelemalla
- käsien pyörytykset: sormet, ranteet, kyynärvarret, koko kädet

+ lyhyet venytykset