



Liite lapsi-isovanhempi -liikekorttiin

KajaGym ja Ikiliike-hanke

Liikkeitä, jotka sopivat isovanhempi-lapsi ryhmän tavoiteliikkeiksi. Passiin tai tuntien sisällöksi muuten.

- Yhdellä jalalla tasapainoilu yhdessä käsistä pitäen
- Varpailla kävely
- Rapukävely
- Sammakkohyppy merkiltä toiselle
- Esteiden yli kiipeäminen ja ali ryömiminen
- Patjalla kieriminen pitkittäin ("makkarakierintä")
- Sivulaukka
- Hyppy tasajalkaa renkaasta toiseen
- Yhden jalan hyppy vuorojaloin
- Heitto ja kiinniotto eri kokoisilla palloilla
- Hernepussin kuljettaminen pään päällä
- Tasapainoilu yhdellä jalalla, hernel pussi jalan vapaan jalan päällä
- Riipunta ja eteneminen tangolla
- Patjalle hyppy pysäytetyllä alastulolla
- Kottikärrykävely
- Peilikävely: toinen näyttää liikettä, toinen matkii
- Käsistä kiinni pitäen kieriminen
- Pallon vieritys toisille eri asennoissa (istuen, vatsallaan, polvillaan)
- Selkä vastakkain istuen pallon ojennus toiselle sivukautta
- Patjalla keinuminen selällään kyljeltä toiselle
- Rytmikävelyä/hyppelyä musiikin tahtiin
- Trampoliinihyppy
- Korokkeelta alas hyppy ja turvallinen alastulo pysäytyksellä
- Keinunta selällään kerä-asennossa
- Kaatuminen selälleen kerä-asentoon airtrackille ja ylös nousu
- Karhukävely lattialla tai nojapuilla
- Roikkuminen rekissä / puolapuilla / renkailla
- Yhteinen pariakrobatialiike, esim. Lentokone: aikuinen selinmakuulla, lapsi suorien jalkojen päällä vatsallaan
- Kuperkeikka
- Kieriminen kaltevaan alamäkeen
- Tasapainoilu kaltevalla penkillä / puomilla

