

- 1) Hyppääminen (maalla, trampoliinilla, hyppykepillä yms kahdella ja yhdellä jalalla)
Tasapainon ja liikehallinnan harjoittelua, edellyttää koko vartalon lihasten ja pään hallintaa
- 2) Kiipeäminen ja laskeutuminen/laskeminen kaltevaa pintaa:
Parantavat ennakointi- ja havainnointikykyä, tasapainoasti kehittyä, ideointi ja ratkaisu-kyky joutuvat koetukselle.
- 3) Työnnettävät ja vedettävät lelut/taakat:
Tukevat kehon symmetriaa, käsien tuomista keskilinjaan ja käsiin tukeutumista.
- 4) Palloleikit ja pallopelit:
Reagointikykyä ja tasapainoa vaativaa tekemistä. Käsien yhteistoiminta, voiman säätely, kehon keskilinjan ylittäminen, vartalon rotaatio ja tilan hahmottaminen kehittyvät.
Esim. peruspelit koripallo, lentopallo, tennis, sulkapallo, salibandy, mutta myös omat kehittelyt eli koripallon tai sählypallon kuljetusradat tai pallon heittäminen jonkin esteen yli.
- 5) Leikit ja toiminta narun/köyden kanssa:
Esim. kiipeäminen, köyden veto, narun avulla taakan vetäminen, naruhyppely, naruesteen yli hyppely.
Kehonhahmottaminen, rytmisyys, ponnistaminen, sarjamaisuus yms. kehittyvät.
- 6) Kehon keskilinjan ylittäminen (= kurkotus kädellä tai jalalla kehon vastakkaiselle puolelle):
Aivojen kannalta hyvin haastavaa (ja tehokasta).
Esim. piirtäminen isolle paperille keskilinja ylittäen, mailapelit sekä erilaiset liikesarjat kuten kosketus kädellä vastakkaiseen hartiaan/lonkkaan/polveen jne. Muutama esimerkkiharjoitus löytyy internetistä osoitteesta <http://www.junttu.net/d/pianojumppa/aivojumppa.html> (sivun oikeassa alakulmassa).

→ Sivustolla <http://www.junttu.net/d/pianojumppa/> on muitakin hyviä harjoitteita liittyen esimerkiksi karkea- ja hienomotoriikkaan. Ja vaikka sivusto on tarkoitettu pianonsoittoa harrastaville, ovat samat harjoitteet hyviä ihan kaikille lapsille.

- 7) Epätasaisilla alustoilla liikkuminen (esim. metsäpoluilla kävely/juoksu) – myös paljain jaloin eri alustoilla liikkuminen

Tasapainon hallinta kehittyä, hahmotuskyky ja huomiokyky parantuvat.

Paljain jaloin kävely kehittää jalkaterän ja nilkan asento- ja liiketuntoa.

8) Rauhoittuminen ja rentoutuminen!!!

Luo lapselle mahdollisuus päivittäisiin rauhoittumishetkiin ja riittävään lepoon.

Rauhoittuneena ja levänneenä on helpompi suunnata mielenkiintonsa uuteen ja haastavaan tekemiseen.

Yllä olevista liikkeistä ja harjoitteista voi koostaa vaikkapa erilaisia temppuratoja pihamaalle tai sisälle: esimerkiksi hyppy hyppynarun kanssa liikkuen, sitten pallon heitto muutaman kerran ilmaan, jonkin taakan työntö paikasta toiseen, liikkuminen kävellen koskettaen vastakkaisella kädellä vastakkaiseen hartiaan sekä muutaman esteen yli hyppy. Mahdollisuuksia on loputon määrä ja koko perhe voi osallistua. =)