

**TUOTE: 152202 Tasapainokortit**

---

- **Pelityyppi:** tasapainoharjoitukset
- **Pelaajat:** 1+ pelaajaa
- **Ikäsuositus:** yli 3-vuotiaille
- **Pelikausi:** -

**SISÄLTÖ**

- 8 tasapainokorttia, joissa yksi asento molemmilla puolilla
  - 2 vihreää (aloittelijataso)
  - 3 keltaista (keskivaikea)
  - 3 punaista (haastava)
- ohjeet

**KEHITTÄÄ**

- motoriikkaa
- tasapainoa

**PELAAMINEN**

Tasapainokorttien ensisijainen tavoite on tarjota lapsille harjoitus, jota voi tehdä luokassa 20 minuuttia päivässä. Jokaisessa kortissa on kaksi asentoa tai liikettä, jotka kehittävät motoriikkaa ja tasapainoa.

Kortit on jaoteltu vaikeustason mukaan kolmeen kategoriaan. Vihreällä kehystettyjen korttien asennot ovat suhteellisen helppoja. Keltaisella kehystettyjen asennot liikkeet ovat keskivaikea ja punaisella kehystettyjen korttien asennot haastavimpia. Kun lapset oppivat kaikki liikkeet, on hyvä kehittää erilaisia harjoitusohjelmia mielenkiinnon säilyttämiseksi.

Tasapainokivet on muovilla pinnoitettua paperia. Niissä on erityinen naarmutusta ehkäisevä pinnoite, jonka ansiosta ne on myös helppo pyyhkiä puhtaiksi. Jos olette huolissanne niiden pysymisestä maassa paikallaan, ne voi vaikka teipata maahan.

Harjoitukset on hyvä aloittaa kevyellä venyttelyllä ja hengitysharjoituksilla.

**Aktiviteetit****Oppilaiden henkilökohtainen ohjaaja:**

Kun oppilaat osaavat tehdä kaikki liikkeet, pyydä oppilasta vetämään harjoitus. Rohkaise oppilasta käymään kortit läpi ja valitsemaan ne, joita aikoo käyttää. Kun on harjoituksen aika, pyydä oppilasta vetämään harjoitus toimimalla ohjaajana.

**Musiikkia korville:**

Lisää musiikkia ja ääniä harjoitusrutiineihin. Valitse klassista tai nykyaikaista musiikkia. Varmista, että valitsemasi musiikki sopii harjoituksen tunnelmaan. Voit myös etsiä nauhoitteita luonnon äänistä, kuten esimerkiksi merestä tai metsästä ja soittaa niitä liikkeiden aikana.

**Keksikää omia asentoja:**

**TUOTE: 152202 Tasapainokortit**

---

Kun osaatte hyvin kaikki asennot, keksikää joitakin omia. Valitse teema kuten sää, vedenalainen elämä, avaruusmatkailu tai esihistoriallinen aika. Oppilaat voivat toimia ryhmissä ja yrittää keksiä ja havainnollistaa teemoihin liittyviä liikkeitä. Kun he ovat valmiita, pyydä ryhmiä vetämään harjoituksia omilla liikkeillään.

**Käyttäkää kiviä peleissä:**

Tehkää kivistä polku lattialle ja pomppikaa kiveltä toiselle.

**Vihreät kortit / aloittelijataso****Patsas**

Seiso kantapäät yhdessä ja varpaat viistoon osoittaen. Laita kädet lantiolla. Seiso tässä asennossa ja laske kuuteen.

Haaste 1: Kohota kädet olkapäiden korkeudelle ja laita ne rintakehän ympärille. Laita jalat ristiin. Pidä asento laskien kuuteen.

Haaste 2: Nosta kädet pään yläpuolelle ja laita ne ristiin ranteiden kohdalta. Pidä jalat kantapäistä yhdessä ja mene kyykkyy. Pysy asennossa ja laske kuuteen.

**Jalka ylös**

Purista kädet nyrkkeihin. Laita nyrkit lantion yläpuolelle kylkiin kiinni. Nosta toinen jalka sivulle pitäen jalka suorana. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sen jälkeen sama toisella jalalla.

Haaste 1: Nosta toisen jalan polvi ylös ja pidä asento kuuteen laskien. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 2: Nosta toisen jalan polvea hieman ja kääntelee jalkaa 6 kertaa puolelta toiselle. Tee sama toisella jalalla.

**Lintu**

Nosta kädet sivuille olkapäiden korkeudelle. Nosta sormet osoittamaan kohti kattoa. Seiso yhdellä jalalla siten, että toinen jalka on polven kohdalta koukussa ja osoittaa taaksepäin.

Haaste 1: Nosta jalka vartalon eteen koukistaen sitä lantiosta. Nosta käsiä niin siten, että sormenpäät koskevat toisiaan pään yläpuolella. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 2: Siirrä kädet suoraan eteen pitäen edelleen sormet osoittamassa kohti kattoa. Nosta jalka eteen pitäen polvi suorana. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

**Hyppää ylös**

Seiso siten, että molemmat jalat ovat kiven päällä. Kyyristy hieman polvista koukistaen ja hyppää ylös kohottaen samalla kädet niin ylös kuin saat. Toista kuusi kertaa.

Haaste 1: Mene kyykkyy ja kiedo käsivarret polvien ympärille pitäen samalla jalat yhdessä. Pidä asento ja laske kuuteen.

Haaste 2: Seiso vyötäröstä ja polvista hieman koukistaen. Laita kämmenet vastakkaisille polville. Pidä asento ja laske kuuteen. Liikettä voit lisätä asentoon vaihtelemalla käsiä polvelta toiselle ja viemällä polvia vuorotellen ulos ja sisään.

**TUOTE: 152202 Tasapainokortit**

---

**Keltaiset kortit / keskivaikea taso****Vyötärön taivutus**

Laita molemmat jalat kiven päälle, kumarru ja laita sormet kiinni varpasiin. Vinkki: Taivuta polvia hieman. Pidä asento ja laske kuuteen.

Haaste 1: Taivuta polvia ja vyötäröä hieman. Nosta ja levitä kädet hieman olkapäiden tason yläpuolelle. Pidä kädet suorina ja nosta peukalot osoittamaan kohti kattoa. Pidä asento ja laske kuuteen.

Haaste 2: Tuo käsivarret yhteen rintakehän eteen pitäen vyötärön ja polvet hieman koukistettuina. Osoita sormilla eteenpäin. Pidä asento ja laske kuuteen.

**Nuorallakävelijä**

Seiso kivellä siten, että varpaat osoittavat etuviistoon. Pidä vartalo suorana ja nosta kädet sivuille olkapäiden korkeudelle pitäen ne suorina. Suorista myös sormet. Nosta toinen jalka ilmaan lantiosta taivuttaen ja pidä polvi suorana. Pidä asento ja laske kuuteen.

Haaste 1: Seiso molemmat jalat kiven päällä, kantapää yhdessä ja varpaat etuviistoon osoittaen. Mene kyykkyyntä pitäen selkä suorana. Laita kädet nyrkkiin ja kohota ne vähän pään yläpuolelle siten, että käsivarret ovat kynnärvarresta noin 90 asteen kulmassa. Pidä asento ja laske kuuteen.

Haaste 2: Seiso molemmat jalat kiven päällä, kantapää yhdessä ja varpaat etuviistoon osoittaen. Pidä jalat ja selkä suorina. Laita kädet nyrkkiin ja laita ne kylkiin kiinni vähän vyötärön yläpuolelle. Pidä asento ja laske kuuteen.

**Joogamestari**

Seiso siten, että yksi toinen jalka on keskellä kiveä. Laita toisen jalan jalkapohja kiinni maassa olevan jalan polveen. Laita toinen käsi taivutetun polven päälle ja toinen lantiolle. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 1: Seiso kivellä yhdellä jalalla. Nosta kädet sivuille olkapäiden korkeudelle. Nosta toinen jalka ylös pitäen polvet suorina. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla. Haaste 2: Laita molemmat jalat kiven päälle siten, että kantapää ovat yhdessä ja varpaat osoittavat ulospäin. Nosta kädet olkapäiden korkeudelle ja laita ne koukkuun. Peitä käsillä korvat. Pidä asento ja laske kuuteen.

**Käsien taputtaja**

Laita toinen jalka kiven päälle. Nosta toista jalkaa ja taputa käsillä kohotetun jalan polven alla kuudesti. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 1: Laita molemmat jalat kiven päälle. Koukista polvista ja vyötäröstä. Nojaa eteenpäin, nosta kädet sivuille olkapäiden korkeudelle ja laita ne koukkuun. Pidä asento ja laske kuuteen.

Haaste 2: Ota sama asento ja levitä kädet sivuille. Taputa sitten polven alla.

**Tanssija**

Seiso yksi jalka kiven päällä. Koukista toinen jalka toisen jalan eteen ja ota siitä vastakkaisella kädellä kiinni. Nosta toinen käsi suorana sivulle vähän olkapäiden korkeuden yläpuolelle. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 1: Seiso yksi jalka kiven päällä. Kohota toista jalkaa sivulle pitäen polvet suorina. Maassa olevan jalan puoleinen käsi osoittaa suoraan alaspäin ja toinen käsivarsi on koukistettuna, käsi nyrkissä ja nyrkki vyötäröllä. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

**TUOTE: 152202 Tasapainokortit**

---

Haaste 2: Seiso kiven päällä molemmilla jaloilla. Nosta kädet sivuille olkapäiden korkeudelle ja laita ne koukkuun. Purista kädet nyrkkiin ja laita toinen nyrkki osoittamaan ylös ja toinen alas. Pidä asento ja laske kuuteen. Vaihda käsien asennot toisin päin ja laske kuuteen.

**Supertähti**

Seiso yksi jalka kiven päällä. Nosta toinen jalka maasta ja vie se taaksesi pitäen polvi suorana. Varpaiden tulisi osoittaa maahan. Nosta kädet suorina sivuille olkapäiden korkeudelle ja pidä kämmenet osoittamassa maahan. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 1: Seiso kiven päällä molemmilla jaloilla ja mene kyykkyy. Laita kyynärpäät lähelle vyötäröä ja kädet lähelle suuta. Pidä asento ja laske kuuteen.

Haaste 2: Seiso yksi jalka kivellä ja nosta toinen jalka eteen pitäen sen polvi suorana. Nosta kädet sivuille olkapäiden korkeudelle pitäen ne suorina. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

**Punaiset kortit / Haastava taso****Kynttilä**

Seiso yksi jalka kiven päällä. Koukista toista jalkaa ja laitan sen jalkapohja maassa olevan jalan polveen kiinni. Nosta kädet pään päälle ihan suoriksi ja taputa niillä yhteen. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 1: Seiso yksi jalka kiven päällä. Koukista toinen jalka ja laita sen jalkapohja toisen jalan polveen kiinni. Laita kädet nyrkkiin ja laita ne vyötärölle. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 2: Kun toinen jalkapohja lepää toisen polven sivulla, peitä sormet käsillä ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

**Jalasta kiinni**

Seiso yksi jalka kiven päällä. Koukista toista jalkaa ja ota sen jalkapohjasta selän takana kädellä kiinni. Nosta toinen käsi suorana eteen ja laita käsi nyrkkiin. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 1: Seiso yksi jalka kiven päällä. Nosta toinen jalka eteen polvesta koukistaen ja kosketa kädellä nenääsi. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 2: Seiso yksi jalka kivellä ja nosta toinen jalka suorana eteesi. Laita kädet nyrkkiin, mutta peukalot esille. Laita peukalot korviin. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

**Sivupuristus**

Seiso yksi jalka kivellä ja tuo toista jalkaa hieman eteen polvesta koukistaen. Nosta kädet suorina sivuille olkapäiden korkeudelle ja nosta sormet osoittamaan kohti kattoa. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 1: Seiso yksi jalka kivellä ja tuo toinen polvi suorana eteen. Kurota molemmilla käsillä kohti varpaita. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 2: Seiso yksi jalka kivellä ja nosta toinen jalka taakse polvesta koukistaen. Nosta kädet suoriksi pään päälle. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

**Nurinkurinen**

Seiso yksi jalka kivellä ja kohota toinen suorana sivulle niin korkealle kuin saat. Nosta kädet pään yläpuolelle ja taputa niitä yhteen. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

**TUOTE: 152202 Tasapainokortit**

---

Haaste 1: Seiso yksi jalka kivellä ja kohota toinen suorana sivulle niin korkealle kuin saat. Nosta kädet sivuille olkapäiden korkeudelle, koukista ja osoita niillä kohti maata. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 2: Seiso molemmat jalat kiven päällä ja nosta kädet sivuille olkapäiden korkeudelle. Koukista kädet, osoita niillä ylöspäin. Koukista ranteista ja osoita sormilla sivuille. Pidä asento ja laske kuuteen.

**Nosturi**

Seiso yksi jalka kivellä ja kohota toista jalkaa polvesta koukistaen. Osoita varpailla kohti maata. Nosta kädet pään yläpuolelle. Osoita sormilla kohti maata. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 1: Seiso yksi jalka kivellä ja kohota toinen jalka eteen pitäen polvet suorina. Osoita kohotetun jalan varpailla ylöspäin. Pidä kädet alhaalla ja taivuta sormet osoittamaan niin ylös kuin saat. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste2: Seiso yksi jalka kivellä ja nosta toinen jalka eteen polvesta koukistaen. Osoita varpaille kohti maata. Nosta kädet pään yläpuolelle ja laita ne koukkuun. Osoita sormilla sivuille. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

**Liukuja**

Seiso yksi jalka kivellä. Kohota toinen jalka suorana taakse nojaten samalla eteen. Nosta kädet suorina sivuilla ja osoita sormilla ylöspäin. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 1: Toinen jalka taakse suoristettuna ja eteenpäin nojaten koukista takana oleva jalka ylöspäin. Nosta kädet osoittamaan suoraan eteenpäin. Pidä asento ja laske kuuteen. Tee sama toisella jalalla.

Haaste 2: Seiso molemmat jalat kivellä. Nojaa eteenpäin pitäen selkä suorana ja kädet suorina edessä roikkumassa. Pidä asento ja laske kuuteen.