

Syty liikkeelle – liikkumisvinkki 2, Tikapuut

Piirrä maahan ”tikapuut”. Tikapuut voivat olla piirretty maahan esimerkiksi katuliiduilla tai ne voi piirtää hiekkiaan tai soraan kepillä. Sisätiloissa kannattaa hyödyntää lattiaa laattoja tai ruudullisia mattoja. Jos teitä on paljon, tikapuita voi piirtää vierekkäin useammat, jotta ei tule niin paljon jonotusta ja muistakaa pitää myös riittävät turvavälit.

Kävele tikapuut läpi eritavoin askeltaen:

Yksi jalka yhteen ruutuun. Kävele siten, että yksi askel osuu yhteen ruutuun

Molemmat jalat yhteen ruutuun. Kävele siten, että molemmat jalat käyvät joka ruudussa. Aloita oikealla jalalla ja tee toinen kierros aloittaen vasemmalla jalalla.

Sivuttain liikkuen. Kävele sivuttain. Ensin oikea kylki edellä ja toinen kierros vasen kylki edellä.

Polvennostokävely. Kävele polvea korkealle nostaen. Yksi jalka käy yhdessä ruudussa.

Askel ja kosketus - sivulle. Astu oikea jalka ruutuun ja kosketa vasemmalla jalalla maahan tikkaitten ulkopuolelle. Vie vasen jalka seuraavaan ruutuun ja kosketa oikealla jalalla tikkaitten ulkopuolelle. Astu oikea jalka seuraavaan ruutuun jne.

Sivu-viereen askeleella tikkaiden ylitys. Seiso tikkaitten vasemmalla puolella. Ota oikealla jalalla askel ensimmäiseen ruutuun ja astu vasen jalka oikean viereen. Jatka astumalla oikea jalka pois ruudusta tikkaitten oikealle puolelle ja astu vasen jalka viereen. Jatka astumalla vasen jalka seuraavaan ruutuun ja astu oikea jalka viereen. Astu vasen jalka pois ruudusta tikkaitten vasemmalle puolelle ja astu oikea jalka vasemman jalan viereen. Jatka tästä astumalla taas oikealla seuraavaan ruutuun jne.

Haara-perus-kävely. Astu jalat haaraan siten, että tikkaat jäävät jalkojesi väliin. Astu tästä jalat ensimmäiseen ruutuun yhteen. Jatka astumalla jalat haaraan toisen ruudun ulkopuolelle ja tästä taas jalat yhteen toiseen ruutuun. Astu koko ajan oikea jalka ensin haaraan ja sitten yhteen. Tee toinen kierros aloittaen vasemmalla jalalla. Lisähaastetta askeltamiseen saat astumalla haara-askeleet samalla alas-päin ja yhteen-askeleet ylös.

Tässä oli nyt muutamia esimerkkejä. Samaa etenemistapaa voi tehdä useamman kierroksen ja voitte itse keksiä lisää. Tässä voi olla myös Seuraa johtajaa-leikkiä, jossa jokainen vuorollaan on johtajana ja näyttää miten, tikapuut edetään ja muut seuraavat perässä turvavälit huomioiden. Kädet voi askeltamisen aikana heilua omaan tahtiin rennosti mukana. Lisähaastetta saat ottamalla käsille myös tietyt liikkeet esim. haara-peruskävelyssä kädet jalkojen tahdissa haaraan ja yhteen. Tai sivuttain liikkuen käsien pyöräytys vartalon edestä.

Hauskoja liikkumishetkiä tikapuiden parissa!

#sytyliikkeelle

