

KAMPPAILUTAITURI I

KAMPPAILUTAITURIN TAITOKORTIN SUORITUSOHJEET (1.-2. LK)



I ALOITUS JA ORIENTOINTI

Oppilaat otetaan riviin seisomaan tai istumaan. Halutessa harjoituksen alkuun voi ottaa myös pienen kumarruksen. Tunnin aluksi voi kysyä, mitä oppilaat tietävät kamppailulajeista tai miksi kumarrettiin? Kohteliaisuus ja kunnioitus kuuluvat kaikkiin kamppailulajeihin. Vaikka monessa lajissa lyödään ja potkitaan, se ei ole mielivaltaista. Jokaisessa kamppailulajissa on säännöt ja niissä kamppaillaan reilussa hengessä joko toisen tai itsen kanssa.

II TUNNIN SÄÄNNÖT

Tämän tunnin ainoa sääntö koulun normaalien sääntöjen lisäksi on se, että heti kun kuuluu kaksi taputusta, pitää pysähtyä ja jäädä paikalleen hiljaa kuuntelemaan.

Harjoittelu: Oppilaat lähtevät ensin kävelemään ympäri tilaa toistensa lomitse, harjoituksen myötä tahtia kiihdyttäen aina juoksuksi asti. Ohjaaja taputtaa välillä, oppilaat pysähtyvät.

III LÄMMITTELY

a) Haara-perushyppy (sivuttain) b) hiihtohyppy (edestakaisin) c) sekoitus (kädet sivuttain, jalat edestakaisin)

Käsien pyörittely a) eteenpäin b) taaksepäin c) molempiin suuntiin samanaikaisesti

Erotteluharjoitus: a) liikutellaan käsiä sivuttain 2) liikutellaan jalkoja sivuttain 3) kädet ja jalat liikkuvat eri suuntiin

Otteluasento: a) Toinen jalka taakse b) kun ohjaaja liikkuu eteenpäin, osallistujat liikkuvat taaksepäin ja päinvastoin c) kun ohjaaja vaihtaa asentoa osallistujat vaihtavat asentoa ja varioiden samaa

IV TAITORATA

Oppilaat jaetaan 2-4 ryhmään riippuen ohjaajien määrästä. Jos mahdollista, käydään läpi tunnin aikana kaikki. Huom: Kellotus!

Taitopiste 1: Tasapaino istuen

Pronssi: Saan nostettua molemmat jalat yhtä aikaa maassa istuen

Hopea: Saan saksattua jalkoja vähintään kaksi kertaa ilmassa istuen kädet ristissä rinnalla.

Kulta: Vauvamukikeinunta. Osaan pyörähtää ympäri lattian kautta

Taitopiste 2: Tasapaino seisten

Pronssi: Osaan seistä yhdellä jalalla vähintään 3 sekuntia.

Hopea: Osaan nostaa jalan suorana eteeni ja taputtaa käsiäni sen alla.

Kulta: Osaan kirjoittaa nimeni jalalla ilmaan yhdellä jalalla seisten.

Taitopiste 3: Jalan notkeus

- Pronssi: Osaan potkaista oman navan korkeudelle.
Hopea: Osaan potkaista oman olkapään korkeudelle.
Kulta: Osaan potkaista oman päälleen korkeudelle.

Ohjaaja pitää kättä merkinä korkeudesta.

Taitopiste 4: Iskevä tarkkuus

- Pronssi: Saan lyötyä yhden sanomalehtiarkin läpi.
Hopea: Saan lyötyä kolmen sanomalehtiarkin läpi.
Kulta: Saan lyötyä viiden sanomalehtiarkin läpi.

Ohjaaja pitelee sanomalehtiarkkia käsiensä välissä. Oppilaat siivoavat roskat viereiseen roskakoriin.

Taitopiste 5: Notkeus (silta)

- Pronssi: Kiila. Saan nostettua vartaloni ylös maasta kiilaan ja pysyttyä siinä 3 sekuntia.
Hopea: Olkasilta. Saan kosketettua oikealla kädellä maahan vasempaan olkapäähäni tukien JA toisinpäin.
Kulta: Silta.

Taitopiste 6: Venyvyys

- Pronssi: Eteentaivutus maassa istuen jalat yhdessä. Saan kämmenet polviin.
Hopea: Saan kosketettua eteentaivutuksessa sormilla varpasiini.
Kulta: Saan ranteeni varpasiin eteentaivutuksessa.

Taitopiste 7: Kuperkeikka

- Pronssi: Osaan tehdä kuperkeikan.
Hopea: Osaan tehdä kuperkeikan niin, että paperi (A5) pysyy leuan alla koko ajan.
Kulta: Osaan tehdä kuperkeikan siten, ettei pää osu maahan.

Ohjaaja neuvoo, kuinka käsillä voi auttaa viimeisessä osiossa.

Taitopiste 8: Hyppy

- Pronssi: Osaan hypätä ympäri 180 astetta.
Hopea: Osaan hypätä ympäri 360 astetta.
Kulta: Osaan hypätä 180 astetta nostaen polvet rinnan korkeudelle.

V LOPETUS

Oppilaat riviin. Kysytään: Mikä oli hauskinta/helpointa/vaikeinta? Paikkakunnan harrastustarjonnan lyhyt esittely (Missä lajissa 7-8 –vuotiaille harjoituksia?)

Loppukumarrus.