



Norlandia
PÄIVÄKODIT

LIIKUNTAKORTIT



KUPERKEIKKA



Helppo: Tee kolme kuperkeikkaa (aikuisen avustamana).

Vaikea: Harjoittele takaperin kuperkeikkaa.



X-HYPPY



Helppo: Harjoittele hyppimään vuorotellen jalat auki ja kiinni.

Vaikea: Harjoittele liikkumaan eteenpäin hyppiessä X-hyppyjä.



Norlandia
PÄIVÄKODIT

LIIKUNTAKORTIT



YHDEN JALAN HYPPY



Helppo: Harjoittele
seisomaan yhdellä jalalla.
Voit ottaa tukea.

Vaikea: Hyppi yhdellä
jalalla eteen- ja
taaksepäin.



VAAKA



Helppo: Ota tukea ja
harjoittele vaaka-asentoa.

Vaikea: Yritä pysyä
liikkumatta vaaka
asennossa ilman tukea.
Kokeile silmät kiinni.



Norlandia
PÄIVÄKODIT

LIIKUNTAKORTIT



KYYKKYHYPPI

Helppo: Harjoittele
tasajalkahyppyjä.

Vaikea: Ota vauhti ihan
kyykky asennosta ja yritä
hypätä niin korkealle kuin
pystyt.



KARHUKÄVELY



Helppo: Harjoittele
karhukävely asentoa ja
siinä liikkumista.

Vaikea: Yritä suoristaa
karhukävelyssä polvia
suoraksi.



Norlandia
PÄIVÄKODIT

LIIKUNTAKORTIT



Norlandia
PÄIVÄKODIT



KONTTAUS



Norlandia
PÄIVÄKODIT

Helppo: Muistele, miten konttaaminen tapahtuu.

Vaikea: Kokeile kontata taaksepäin. Entä onnistuuko sivulle?



Norlandia
PÄIVÄKODIT



KUROTUS



Norlandia
PÄIVÄKODIT

Helppo: Kurota käsillä varpasiin ja pidä jalat suorana.

Vaikea: Kokeile kurottaa vuorotellen eri jalan varpaita kohden.



Norlandia
PÄIVÄKODIT

LIIKUNTAKORTIT



VARPAILLA KÄVELY

Helppo: Harjoittele varpailla kävelyä.

Vaikea: Kurota samalla käsillä niin korkealle kuin pystyt. Voit kokeilla samaa takapein.



RAPUKÄVELY



Helppo: Liiku peppu maassa eteen- ja taaksepäin.

Vaikea: Nosta peppu ilmaan ja liiku käsien sekä jalkojen varassa.



Norlandia
PÄIVÄKODIT

LIIKUNTAKORTIT



MERITÄHTI



Helppo: Seiso yhdellä jalalla kädet ylhäällä.

Vaikea: Seiso yhdellä jalalla ja yritä pysyä Norpan kanssa samassa asennossa.



VENYTTELY



Helppo: Yritä mennä Norpan kanssa samaan asentoon.

Vaikea: Nosta katse kattoon ja yritä venyä kaarelle.