

**Taitoa ja  
tasapainoa.**



# *Yhdessä* liikkuen ja leikkien

QR-koodin takaa löydät puistojumppaliikkeitä yksin ja yhdessä tehtäväksi.

Liikkeet on jaettu eri aihealueisiin taustavärin mukaan. Keltaisella pohjalla olevat liikkeet harjoittavat erityisesti taitoa ja tasapainoa.

Liikkeet harjoittavat motorisia perustaitoja. Ne ovat pohjana lasten leikille ja arjen taidoille sekä myöhemmin erilaisille lajitaidoille, kuten hiihdolle ja pyöräilylle.



# Tasapainoilua kävellen



#mantsalaliikkuu



# Kiipeäminen ylös ja alaspäin



#mantsalaliikkuu





# Kieriminen alamäkeen



#mantsalaliikkuu



# Hypyt yhdellä jalalla



#mantsalaliikkuu





# Tarkkusheitot



#mantsalaliikkuu



# Pallon heitto ja koppi



#mantsalaliikkuu





# Pallon syöttely



#mantsalaliikkuu



# Kuperkeikka



#mantsalaliikkuu

