



JUOKSUSANKARIT – Piristävä pyrähdys

Saako oppitunnilla juosta? Kyllä saa! Piristävä pyrähdys parantaa keskittymiskykyä ja tauottaa istumista. Piristävä pyrähdys antaa puhtia koulupäivään koululaisille ja opettajille. Se sopii mille tahansa oppitunnille.

Piristävän pyrähdyksen toteutat helposti.

- Pyydä yhtä oppilasta valitsemaan maa (risti, hertta, pata, ruutu) ja toista oppilasta numero 1–13 väliltä.
- Korttipakan avulla tehtävän valinnasta tulee jännittävämpi. Opettajalla on korttipakka, josta oppilas vetää yhden kortin.
- Suoritetaan tehtävät ohjeen mukaan.
- Jokerikortti kannattaa valita oikealla hetkellä – se vie hiukan enemmän aikaa.

Risti 2–5



Hyppytauko

1. X-hyppy x 5
2. Hiihtohyppy x 5
3. Kyykkyhyppy x 5

Risti 6–10



Toista kolme kertaa kierros:

1. Nouse ylös, nouse varpaille ja kurkota kädet korkealle.
2. Laskeudu hitaasti alas ja mene pieneksi palloksi kyykkyy.

Risti 11–13



Toista kolme kertaa kierros:

1. Juokse polvia nostaen paikallaan 5 sekuntia.
2. Jatka samaa liikkuen metri oikealle, sitten metri taaksepäin, metri eteenpäin ja palaa vasemmalle lähtöpaikkaasi.

Risti Ässä



Juoskaa paikallanne rauhallisesti 10 sekuntia. Hiukan nopeammin 10 sekuntia ja taas rauhallisesti 10 sekuntia. Tehkää lopuksi:

1. Pohjehyppyjä x 10 (jalat suorana, nilkan ja pohkeen voimalla hypäten)
2. Hyppyjä oikealla jalalla x 10
3. Hyppyjä vasemmalla jalalla x 10

Hertta 2–5



1. Seisotaan oikealla jalalla. Otetaan vasen jalka halaukseen (nostetaan polvi korkealle, reisi rintaa vasten). Tarvittaessa vasemmalla kädellä tukea pulpetista. Tehdään sama toiselle jalalle. Toistaan kolme kertaa molemmille jaloille.
2. Juostaan paikallaan 15 sekuntia.

Hertta 11–13



1. Ota reppu selkään, tee 3 kyykkyä.
2. Roikuta reppua oikeassa kädessä, tee 3 kyykkyä.
3. Roikuta reppua vasemmalla kädessä, tee 3 kyykkyä.
4. Ota reppu syliin ja pyöri 3 kertaa molempiin suuntiin.

Hertta 6–10



Noustaan seisomaan ja toistetaan koko kierros kolmesti.

1. Seisotaan hartioiden levyisessä haara-asennossa. Taivutetaan alas keskelle, taivutetaan kerran molempien jalkojen suuntaan, taivutaan keskelle ja nousta ylös.
2. Kierretään oikealla kädellä vasemmalle ja vasemmalla kädellä oikealle. Toistetaan molemmat puolet kolme kertaa.
3. Tehdään kolme kyykkyä. Aloitetaan kierros alusta.

Hertta Ässä



Seistään tuolin vasemmalla puolella ja viedään oikea polvi vasempaan kyynärpäähän viidesti ja päinvastoin viidesti. Rutista vatsalihaksilla. Noustaan varovasti tuolin yli oikealle puolelle ja tehdään 10 kyykkyä. Kierretään oma pulpetti 3 kertaa molempiin suuntiin.

Pata 2–5



Mallipari näyttää tehtävän muille. Parin kanssa ilma-läpsyt kasvotusten:

1. käännös oikealle 360°, läpsy
2. käännös vasemmalle 360°, läpsy
3. käännös oikealle 180°, läpsy alhaalta jalkojen välistä
4. käännös vasemmalle 180°, päättyy kolmeen läpsyyn vastakkain

Pata Ässä



Hypellään paikallaan eri rytmejä. Valitse tilanteeseen sopiva määrä. Ideana tehdä kolme kierrosta yhtä rytmiä.

1. Oikea-oikea-vasen-vasen
2. Vasen-vasen-oikea-oikea-tasa-tasa-tasa-oikea-oikea-vasen-vasen
3. Oikea-tasa-vasen-tasa-oikea-vasen-tasa
4. Oikea-oikea-oikea-viidellä tasahypyillä ympäri-vasen-vasen-vasen-viidellä tasahypyillä ympäri
5. Vasen polvi ylhäällä, jolloin reisi vaakatasossa. Oikean jalan hyppyjä x 5, jalat vaihtaa tehtäviä ja vasemman jalan hyppyjä x 5. Jatkaen hypyt 4+4, 3+3, 2+2 ja 1+1.

Pata 6–10



1. Punnerrukset pulpettia, seinää tai lattiaa vasten x 3–10
2. Istu tuolilla selkä suorana. Ota tukea tuolin reunoista, nosta jalat polvet koukussa irti maasta. Ojenna jalat vuorotellen suoraksi yhteensä 10 kertaa.
3. Hyppelyt paikoillaan x 10
4. Juoksu paikallaan x 20

Pata 11–13



1. Ota sivuaskel oikealle ja nosta samalla vasen polvi korkealle ylös.
2. Ota sivuaskel vasemmalle ja nosta samalla oikea polvi korkealle ylös.
3. Tee sama viidesti molempiin suuntiin.
4. Onnistuuko sama pienellä sivuttaishypyillä?

Ruutu 6–10



1. Seisotaan selkä suorana. Viedään oikean jalan kantapää vartalon edessä maahan ja pidetään jalka suorana. Taivutetaan vyötäröstä kohti jalkaa ja tehdään 3 kevyttä pumpausta, jolloin venytys tuntuu pohkeessa ja takareidessä. Toistetaan 3 pumpausten rytmillä molemmille jaloille viidesti.
2. Tehdään viisi askelkyykkyä. Oikea jalka ottaa askeleen eteen, kyykkyyn ja pystyyn. Sama vasemmalla jalalla.
3. Ravistellaan jalat rennoiksi sekä tehdään käsillä kevyet taputukset reisille ja pohkeille.

Ruutu 2–5



1. Kädet ovat olkapäillä, josta ne nostetaan suoraksi ilmaan x 10.
2. Noustaan tuolilta/jumppapallolta seisomaan x 10.
3. Hölkätään paikallaan laskien kymmeneen.
4. Seisotaan selkä suorana, kierretään vasen polvi ja oikea kyynärpää yhteen vartalon edessä 5x ja päinvastoin 5x.

Ruutu Ässä



Työnnetään istuimet pulpettien alle. Muodostetaan pulpettien väleihin jonot. Vasemmanpuoleinen jono lähtee liikkeelle kohti luokan etuosaa ja muut seuraavat perässä. Jonot liikkuvat kuvan mukaisesti vuorotellen taka- ja etuosaan. Lähdetään liikkeelle kävellen, että jonot kiemurtelevat pulpettien välissä. Juoksukäärmettä mennään kolme kierrosta. Onnistuuko hölkällä?

Ruutu 11–13



Ota kirja oikeaan käteen. Seiso yhdellä jalalla pitäen polvi korkealla. Kannattele kirjaa oikeassa kädessä kuin tarjotinta ja siirrä käsi laajassa kaarissa oikealle. Tuo kirja takaisin keskelle ja vie se vasemmalla kädellä kauas vasemmalle. Toista sama toisella jalalla seisten.

Jokeri

Tunti päättyy ja lähdetään ulos juoksemaan.
Koulun omalle juoksuradalle, juoksutehtävien pariin tai vapaata juoksua koulun pihassa, kentällä tai lähimetsässä.

