



Välipalaksi motorisia taitoja -ideavihkonen



Tämän perusopetuksen käyttöön tarkoitetun ideavihkosen vinkit on laadittu niin, että ne soveltuvat esikoulusta yläluokille saakka. Oppilaat voivat joko opetella, ylläpitää tai kehittää omia motorisia perustaitojaan kukin oman taitotasonsa mukaan.

Sisällysluettelo

- 3 Välipalaksi motorisia taitoja
- 4 Elokuu
- 5 Syyskuu
- 6 Lokakuu
- 7 Marraskuu
- 8 Joulukuu
- 9 Vinkkejä syyskaudeksi
- 10 Tammikuu
- 11 Helmikuu
- 12 Maaliskuu
- 13 Huhtikuu
- 14 Toukokuu
- 15 Vinkkejä kevätlukukaudeksi

Välipalaksi motorisia taitoja

Motoriset perustaidot ovat taitoja, joilla selvittää arkipäivän liikkumistarpeista. Niitä ovat esim. käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen jne.

Tutkimusten mukaan koulupäivän aikainen liikunta, fyysisen aktiivisuuden määrä sekä hyvä kestävyyskunto ovat yhteydessä hyvään koulumenestykseen. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden on todettu vahvistavan lasten tiedollista toimintaa, erityisesti muistia ja toiminnanohjausta.

Motoriset ja tiedolliset taidot kehittyvät rinnakkain. Samat keskushermoston mekanismit vastaavat sekä motoristen että tiedollisten taitojen ohjauksesta. Tiedollista toimintaa edistävät etenkin motorisesti haastavat liikuntamuodot esim. pallopelit, tanssi ja voimistelu. (Marko Kantomaa 2017)

Yksittäisten tutkimusten mukaan liikunnalla on myönteinen vaikutus myös luokahuonekäyttäytymiseen, tehtäviin keskittymiseen ja oppituntiosallistumiseen. Hyväkuntoisilla oppilailla on myös vähemmän poissaoloja. Lisäksi liikuntaan osallistuminen on myönteisesti yhteydessä peruskoulun jälkeisiin jatko-opintosuunnitelmiin.

Tämän vihkosen vinkit on laadittu niin, että ne soveltuvat esikoulusta yläluokille saakka. Oppilaat voivat joko opetella, ylläpitää tai kehittää motorisia taitojaan oman taitotasonsa mukaan.

Tehtävät on helppo tehdä luokassa ilman erillisiä liikuntavälineitä. Vihkoseen on kerätty innostuksen lisääntyessä myös muutamia vinkkejä käytävällä tapahtuvaan liikkumiseen ja liikuntavälineen kanssa tehtäviin harjoitteisiin. Opettajainhuoneessa säilytettävät välineet on nopea napata luokkaan ja palauttaa seuraavan ryhmän käyttöön.

Motoristen taitojen harjoitteet on jaettu lukukauden eri kuukausille. Harjoitteita voi käyttää tekemällä samoja harjoitteita kuukauden ajan, tai käydä koko vihkosen harjoitteet kuukausittain läpi. Voit valita lukukauden aikana myös teemakuukausia, milloin harjoitatte enemmän motorisia perusharjoitteita. Harjoitteet on jaettu haastavuuden mukaan kolmeen eri tasoon

ALOITA – KOKEILE – HAASTA.

Harjoitteet on koostanut
Leena Mikkola

Elokuu

Tasapainotaidot

ALOITA ▶ Seiso selkä suorana, koukista polvia siten, että peppu osuu tuoliin ja ojentaudu ylös suoraksi. Yritä säilyttää tasapainosi. Toista x10.

KOKEILE ▶ Lisää liikkeeseen kädet. Samalla kun koukistat polvia, koukista myös kädet vartalon sivulle n.90 asteen kulmaan. Kun nouset ylös, ojenna kätesi mahdollisimman suoriksi ylös. Tee liikesarja x20.

HAASTA ▶ Tee sama liikesarja yhdellä jalalla seisten. Aloita vahvemmalla jalalla. Tee liikesarja x5. Tee myös toisella jalalla.

Liikkumistaidot

ALOITA ▶ Kävele jalan eri osilla; varpailla, kantapäillä, jalan ulkosyrjällä tai sisäsyrjällä. Päätäkää luokassa yhteinen kävelemistapa, jota kaikki noudattavat tunnin tai päivän.

KOKEILE ▶ Kävele varpaillaan kylki edellä sivuttain kapeaa väylää, koskettamatta seinään tai esim. pulpettiin.

HAASTA ▶ Käy kiipeämässä tehtävien välissä lähistöllä olevia portaita ylös ja alas eri tavoin. Kiipeä eri tasoissa (ylätasossa varpaillaan kädet nostettuna vartalon yläpuolelle, keskitasossa polvet hieman koukussa / vartalo taivutettuna eteenpäin ja alatasossa mahdollisimman matalassa kyykkyasennossa.

Tasapainotaidot

ALOITA ▶ Seiso selkä suorassa, ota katseellesi kiintopiste seinältä. Ojenna kädet mahdollisimman suoriksi ylös ja nouse varpaillesi. Yritä pysyä asennossa 10 sekuntia.

KOKEILE ▶ Yritä pysytellä edellisessä asennossa 30 sekuntia, tai haasta itsesi mittaamaan kuinka pitkään pysyt asennossa.

HAASTA ▶ Aloita liike edellisestä asennosta, seisot kädet ylhäällä varpaillaan. Koukista kädet sivuille 90 asteen kulmaan ja laskeudu samalla kantapäidesi varaan (nostaen varpaat irti maasta). Toista tämä mahdollisimman rauhallisesti x10 ja pyri pysymään tasapainossa.

Liikkumistaidot

ALOITA ▶ Kävele paikallaan erilaisten opettajan/luokkakaverin antamien rytmien mukaan. Rytmä voi olla loru, laulu tai soitettu rytmä.

KOKEILE ▶ Kävele paikallasi laulun tai lorun rytmiin. Lisää kävelyyn käsien taputus tai sormien napsutus rytmiin, tai opettele käsille oma rytmä. Yhdistä jalkojen ja käsien rytmit.

HAASTA ▶ Kävele luokassa opettelemasi rytmin mukaan. Ota liikkeeseen mukaan käsien rytmä. Lisää kävelyyn erilaisia askelrytmin vaihtoja.

Lokakuu

Tasapainotaidot

ALOITA ▶ Seiso aluksi suorassa. Pudottaudu kyykkyasentoon ja ota käsilläsi kiinni polvien ympäriltä. Seiso kyykkyasennossa päkiöiden varassa. Yritä pysytellä tässä asennossa tasapainossa 10 sekuntia.

KOKEILE ▶ Yritä pysytellä edellisessä asennossa 30 sekuntia tai hiivi hieman eteen tai taaksepäin.

HAASTA ▶ Houkuttele luokkakaverisi kilpailemaan kanssasi siitä, kuka pysyy asennossa kauimmin tai hiipii pisimmän matkan.

TASAPAINOA TAIVUTTAEN ▶ Taivuta päätä varovasti oikealle ja vasemmalle. Voit tukea taivutusta kevyesti laittamalla saman puolen käden korvan päälle. Venytystä vahvistaa, jos ojennat vastakkaista kättä lattiaa kohti.

Käsittelytaidot

ALOITA ▶ Opettaja jakaa oppilaille palikoita, nappeja, puuhelmiä, pieniä massapalloja, paperipalloja tai muita pieniä heitettäviä esineitä. Luokassa on useampi kori (esimerkiksi pieni astia) heittoja varten. Käy heittämässä tarkkuusheittoa koriin aina kun olet tehnyt sovitun määrän tehtäviä.

KOKEILE & HAASTA ▶ Heittopaikalle on merkitty eripituiset heittomatkat. Laske heittämäsi tulokset ja yritä parantaa omaa tulostasi jokaisella heittokerralla.

Marraskuu

Tasapainotaidot

ALOITA ▶ Istu omalla tuolillasi mahdollisimman edessä niin, että voit kallistaa ylävartalosi taaksepäin noin 45 asteen kulmaan tai käännä tuolissasi poikittain. Ylävartalosi tulisi olla mahdollisimman suorassa. Selkäsi ei saa osua tuolin selkänojaan. Ojenna jalkasi suoraksi alaviistoon (ne eivät saa osua lattiaan) ja vie kätesi suoraksi sivulle. Pidä asento mahdollisimman pitkään, ainakin 10 sekuntia.

KOKEILE ▶ Yritä pysytellä edellisessä asennossa 30 sekuntia, tai mittaa aika minkä pysyt asennossa.

HAASTA ▶ Lisää asentoon liike: Tuo jalkasi koukkuun vatsan päälle ja samaan aikaan kätesi koukkuun rinnan päälle. Yritä pitää jännitys keskivartalossasi. Toista liike x10 tai niin useasti kuin pystyt.

PAKKASPÄIVÄN KOODAUSHIPPA ▶ Oppilaat liikkuvat luokassa pulpettien välissä eteen, taakse ja sivulle niin, että katse on suunnattu koko ajan samaan suuntaan, esim. taululle päin. Luokasta valitaan kaksi hippaa (ohjelmoijaa), jotka ottavat oppilaita kiinni. Liikkuessaan oppilaat eivät voi ohittaa kaveria, vaan molempien täytyy vaihtaa etenemissuuntaa. Luokan seinille on laitettu erilaisia numeroita tai kirjaimia. Ohjelmoija kertoo oppilaan kiinni saadessaan mihin kohtaan oppilaan pitää mennä, ja tehdä siellä oleva tehtävä päästäkseen takaisin mukaan hippaan. Numeroiden tai kirjainten luona voi olla esim. tasapainotehtäviä/ kuntotehtäviä, oppiaineeseen liittyviä tehtäviä: kertotauluja, historian kysymyksiä, englannin sanoja ym.

Liikkumistaidot

ALOITA ▶ Kävele luokassa kuljettaen eri esineitä eri kehonosilla. Pidä käsivartesi suorassa (vartalon edessä tai sivulla) ja aseta kynä vaakatasoon valitsemasi sormen päälle. Kuljeta kynää sovittu matka. Vaihda kättä ja kuljeta kynää sama matka myös tällä kädellä.

KOKEILE ▶ Kuljeta kirjaa pääsi päällä sovittu matka tai kuljeta molempien käsien sormenpäällä kyniä yhtäaikaa.

HAASTA ▶ Laita kirja tasapainoon pääsi päälle ja kynä tasapainoon sormellesi. Kuljeta molempia yhtäaikaa sovittu matka.

Joulukuu

Tasapainotaidot

ALOITA ▶ Ota katseellesi kiintopiste seinältä. Seiso yhdellä jalalla niin, että toinen jalkaterä on nostettuna varaavan jalan polven korkeudelle n.90 asteen kulmaan. Vie kädet vaakatasoon sivulle, jos tarvitset tukea tasapainon saavuttamiseksi. Yritä pysytellä asennossa ainakin 10 sekuntia.

KOKEILE ▶ Yritä pysytellä edellisessä asennossa 30 sekuntia, tai ota aikaa miten pitkään pysyt asennossa. Ojenna ja koukista jalkaa haastetta lisätäksesi.

HAASTA ▶ Seiso yhdellä jalalla. Laita kädet lanteille. Pyöritä toisen jalan varpaan kärjellä lattiaa pitkin pientä ympyrää x 10. Suurena ympyrää ja piirrä x10. Yritä pysyä tasapainossa. Vaikeuta tehtävää tekemällä ympyrä jalalla ilmassa.

Liikkumistaidot

ALOITA ▶ Käy kiipeämässä oppituntisi tehtävien välissä läheisiä portaita. Kiipeä portaita hitaasti ylös ja alas astuen molemmilla jaloilla joka portaalle. Seuraavalla kierroksella kiipeä astumalla joka toiselle portaalle yhdellä jalalla ja joka toiselle portaalle molemmilla jaloilla. Kolmannella kierroksella kiipeä portaat tikaten mahdollisimman nopeasti yksi jalka/porras. Tee samat hyppien.

KOKEILE ▶ Kiipeä portaita ylös ja alas astuen joka toiselle portaalle. Käänny joka askeleella 180 astetta.

HAASTA ▶ Kiipeä portaita rytmin mukaan. Ota rytmi lorusta tai laulusta tai keksi itse rytmi. Tee oma "kiipeämistanssi".

Vinkkejä syyskaudeksi

Mitä tapahtuu käytävällä?

- ▶ Käytävälle voi tehdä erilaisia ruudukoita teippaamalla: Perinteinen hyppyruudukko, ruutuja joissa on kirjaimia, ruudukko jossa on numeroita, ruudukko jossa on muotoja, 4x4 ruudukko jossa voit pelata ristinollaa, 5x5 ruudukko, johon voi kehittää koodausviestejä.
- ▶ Käytävälle voi teipata erilaisia kulkureittejä, joita kuljetaan eri tavoin.
- ▶ Käytävälle voi merkata loikkapaikan mittoineen, jossa on mahdollisuus hypätä vauhditonta pituushyppyä. Haaste: yritä parantaa omaa tulostasi lukuvuoden aikana.
- ▶ Käytävän seinälle voi merkitä korkeusmitan, johon voi hypätä harjoitellen omaa ponnistusvoimaa. Samaa tehtävää varten voi luokan ovenkarmiin/kattoon laittaa ”ovikellon” jota pitää soittaa hyppäämällä ja koskettamalla kelloa luokkaan tullessa.
- ▶ Luokan ovenkarmiin tai seinään voi kiinnittää leuanvetoa tai roikkumista varten tangon.
- ▶ Pitkä käytävä on hyvä paikka, jossa voi piipahtaa myös tunnilla. Kävele käytävälle merkitty matka tehtävien välissä. Ota aika. Seuraavan tehtävän jälkeen yritä kävellä sama matka samaan aikaan. Tehtävän voi tehdä myös juosten.
- ▶ Käytävän päihin voi kiinnittää puolapuut ja voimistelurenkaat, joissa on mielekästä käydä tekemässä oppilaiden ideoimia temppejuja. Temput on hyvä kuvata, jotta kaikki ymmärtävät tehtävän.
- ▶ Käytävään voi tehdä taitoratoja hyppyarkuista, penkeistä, aidoista, patjoista, ponnistuslaudoista ym. Näin varaston välineet ovat aina hyötykäytössä.

Tammikuu

Tasapainotaidot

ALOITA ▶ Joogaseisonta: Seiso yhdellä jalalla. Ota katseellesi tukipiste seinältä. Nosta toinen jalkasi tukijalan säärtä vasten. Laita kädet kämmenet vastakkain kasvojesi kohdalla, ja laske ne hitaasti rinnan päälle. Yritä pysyä asennossa vähintään 10 sekuntia. Muista tehdä joogaseisonta molemmilla jaloilla.

KOKEILE ▶ Kurkiseisonta: Seiso yhdellä jalalla niin, että nostat toisen jalan n. 90 asteen kulmaan eteenpäin. Nosta käsivarret vaakasuoraan sivuille ja koukista kädet kyynärpäistä alaspäin. Pidä vartalo, kädet ja jalat mahdollisimman hyvin oikeassa asennossa. Yritä pysyä patsaana ainakin 20 sekuntia. Tee kurkiseisonta molemmilla jaloilla.

HAASTA ▶ Vaakaseisonta: Nosta toinen jalka ja kallista keskivartalosi mahdollisimman vaakatasoon ja ojenna molemmat kätesi suoriksi sivulle. Pidä katseesi suunnattuna eteenpäin. Yritä pysyä asennossa ainakin 10 sekuntia. Tee Vaakaseisonta molemmilla jaloilla.

Vinkki! Kortit: Kaikenlaiset asento- ja tehtäväkortit motivoivat liikkumaan, ovat helppoja säilyttää luokassa ja kulkevat mukana minne vaan.

Liikkumistaidot

ALOITA ▶ Juokse paikallaan eri tavoin. Aloita hölkkäämällä rennosti. Lisää vauhtia niin että syke hieman nousee. Juokse paikallasi niin nopeasti kuin pystyt. Juokse "tikkaamalla" nopeasti pienin askelin. Rauhoita juoksu taas hölkkäksi.

KOKEILE ▶ Lisää juoksuun kädet: taputus, nyrkkeily, käsien rullaus (kissauinti) vartalon edessä ym.

HAASTA ▶ Etene pienin askelin sivuttain tai taaksepäin

Tasapainotaidot

ALOITA ▶ Seiso pienessä haara-asennossa. Taivuta vartalosi ja vie kädet lattiaa kohti siten, että taputtelet polvia, sääriä ja nilkkoja. Ota jaloistasi kiinni siitä kohtaa mihin yllät ja pidä taivutus 10 sekuntia.

KOKEILE ▶ Yritä taivuttaa vartalosi niin pitkälle eteenpäin, että sormesi päät osuvat lattiaan. "Kävelytä" sormenpäitä lattialla edestakaisin jalan luota toiselle.

HAASTA ▶ Taputtele lattiaa käsilläsi, kämmenillä, molempien jalkojen luona ja edessä keskellä. Kokeile viedä käsiäsi jalkojen välistä selän puolelle. Pidä jalkasi mahdollisimman suorina. Vältä kuitenkin jalkojen yliojentumista.

Liikkumistaidot

ALOITA & KOKEILE & HAASTA ▶ Virtuaalijuoksu paikallaan:

Sinulla on mukana matkanjohtaja, joka kertoo kohta kohdalta millainen juoksumatka on edessä.

Juokset kaupungissa tasaisella asfaltilla rauhallista hölkkää. Siirry moottoritiele ja vauhtisi lisääntyy huomattavasti, juokset silti tasaisella rytmillä, vauhtisi on vain nopeampi. Olet kiihdytyskilpauradalla, jolloin sinun täytyy kiihdyttää juoksusi mahdollisimman nopeasti mahdollisimman nopeaksi. Tulet maantielle. Vauhtisi on kohtuullinen ja tasainen. Tiessä on kuitenkin mutkia ja mäkiä. Ylämäkeen tultaessa juostaan polvennostujuoksua ja alamäessä pakarajuoksua. Juokset taas kaupungissa, sinulla on kiire ja liikennevalot pysäyttävät joka välissä. Juokse siis kiihdyttäen vauhtisi kunnes merkistä tulet liikennevaloihin ja pysähdyt nopeasti. Siirry metsään, jossa sinun on kyykisteltävä mennäksesi oksien ali ja hypättävä kivien yli. Pääset perille ja ravistelet hyvin kuljettaneita jalkojasi.

Maaliskuu

Tasapainotaidot

ALOITA ▶ Pyörittele vuorotellen kaikki mahdolliset kehonosat: pää, olkapäät, kädet, ranteet, rintakehä, lantio, jalat, polvet, nilkat.

KOKEILE ▶ Pyöritä käsiä eri suuntiin. Pyöritä olkapäitä eri suuntiin.

HAASTA ▶ Pyöritä lantiota ja rintakehää yhtä aikaa eri suuntiin. Opettele ensin lantion pyörittäminen molempiin suuntiin. Opettele sen jälkeen rintakehän pyörittäminen molempiin suuntiin. Yhdistä lantion ja rintakehän liikkeit. Voit myös opetella pyörittämään lantiolla tai rintakehällä 8 muotoista liikettä.

Liikkumistaidot

ALOITA ▶ Hyppää tasahyppyjä. Aseta kynä tai kumi lattialle. Hypi sivuttain tasahyppyjä kynän yli puolelta toiselle x6. Hypi tasahyppyillä kynän yli eteen ja taakse x6.

KOKEILE ▶ Hypi tasahyppyjä neliön muodossa kynän yli, vasemmalle, eteen, oikealle ja taakse. Hypi 5 kierrosta. Yritä löytää hyppyyn hyvä rytmi. Vaihda neliöhyppejen suuntaa vastapäivään.

HAASTA ▶ Koeta hyppiä kynähyppy yhdellä jalalla. Muista hypätä hyppyt molemmilla jaloilla.

Vinkki! Luokassa voidaan sopia kulkemistapa viikoksi: Kuljetaan kaikki matkat erilaisin hyppien tasahyppien, yhden jalan hyppien, laukkaamalla eteenpäin tai sivuttain, loikkaamalla eri tavoin esimerkiksi intiaaniloikalla (välihyppylinen loikka) tai vuoroiloikalla.

Huhtikuu

Tasapainotaidot

ALOITA ▶ Ota katseellesi tukipiste seinältä ja pyörähdä mahdollisimman nopeasti paikallasi. Yritä säilyttää tasapainosi. Muista pyörähtää molempiin suuntiin

KOKEILE ▶ Yritä pyörähtää ympäri x 5 mahdollisimman nopeasti.

HAASTA ▶ Seiso kasvot vastakkain parisi kanssa. Pyrkikää pyörähtämään parin kanssa yhtäaikaan samaan suuntaan ympäri ja "heittämään läpsyt" tullessanne takaisin vastakkain. Yrittäkää saada osuma x5. Kokeilkaa sama silmät kiinni.

Käsittelytaidot

ALOITA ▶ Opettaja heittää esineen, esimerkiksi pehmolelun kysyessään oppilaalta kysymyksen. Oppilas ottaa esineen kiinni, vastaa kysymykseen ja palauttaa esineen opettajalle heittämällä sen takaisin.

KOKEILE ▶ Mitä pienempi heitettävä esine on, sen vaikeampi se on ottaa kiinni. Muodostakaa luokasta ryhmiä, jotka samalla menetelmällä kuulustelevat läpsyt toisiltaan. Vaihtakaa läksyn kuulustelijaa.

HAASTA ▶ Muodostakaa luokasta pareja ja järjestäkää pieni kilpailu. Kysykää opeteltavasta aiheesta parilta kysymys. Oikeasta vastauksesta ja onnistuneesta kopista saa pisteen. Sopikaa monta-ko pistettä vaaditaan voittoon.

Toukokuu

Tasapainotaidot venytellen

ALOITA ► Kylkivenytys. Ota pieni haara-asento. Laita toinen kätesi lanteille ja nosta toinen kätesi ylös. Ojenna kättäsi yläviistoon kattoa kohti. Pyri pitämään kätesi vartalosi jatkeena ja vartalosi mahdollisimman suorana. Venytä kylkeä ”pumppaamalla” ojennettua kättä yläviistoon. Venytä myös toinen kylki.

KOKEILE ► Rintakehän venytys. Ota selkäsi takana käsistäsi kiinni laittamalla sormet ristiin. Käännä kämmenet lattiaa kohti ja nosta käsiäsi ylöspäin. Pidä venytys hetken aikaa ja päästä kädet rennoksi. Tehosta venytystä ”pumppaamalla” käsiä. Muista laskea hartiat alas pois korvista.

HAASTA ► Ojenna toinen kätesi ylös suoraksi ja taivuta kyynärpästä selkäsi taakse. Laita toinen kätesi selän taakse alakautta. Yritä saada liitettyä kätesi yhteen selän takana. Vaihda käsiesi paikkaa ja yritä myös toisinpäin.

Liikkumistaidot

ALOITA ► Hyppää yhden jalan hyppyillä luokassa taululle, tarkistuskirjalle, välitunnille tai tunnille, yhteisesti sovittu matka. Hyppää toisella jalalla paluumatkalla.

KOKEILE ► Hyppää x-hyppyjä x10 kun olet saanut tehtävän tehtyä

HAASTA ► Tehkää luokkaan rata, jossa joutuu käyttämään erilaisia hyppyjä. Reppujen yli, pujotteluhyppyjä, loikkia, ylhäältä alas, lattia merkkien (liidulla) mukaan ym.

Vinkkejä kevätlukukaudeksi

Liikuntaväline luokassa

► Herne pussi

Herne pussi toimii oivallisesti kaikissa heitoissa ja kiinniottoharjoituksissa. Herne pussitemppuja voi kerätä korteille ja harjoitella niitä tuntien alussa tai välipalaliikuntana.

► Pallo

Pallona luokassa voi olla jonglööri pallot, pesu pallot, soft pallot, pingispallot ja tennispallot. Pallon käsittely taidoista luokassa tai sen läheisyydessä voi harjoitella vierittämistä, heittämistä, kiinniottamista ja pomputtamista. Harjoitelkaa myös pallon väistämistä.

► Hyppynaru

Hyppynarua voi hyppiä eri tavoin tunnin alussa ja tehtävien välillä. Hyppynarusta voi tehdä numeron, kirjaimen ja harjoitella sen muotoa kävelemällä se alusta loppuun eri tavoin. Hyppynarusta voi tehdä erilaisia reittejä lattialle, joita pitkin voit kulkea.

► Pieni jumppamatto

Matolla voi tehdä monia lihaskuntoliikkeitä, kierimistä ja kuperkeikkoja tehtävien välissä. Matolla, joka on asetettu seinän viereen voi harjoitella käsillä seisomista seinää vasten.

Matto voi olla luokan ovella, jolloin kuperkeikka, kieriminen, maton yli hyppy tai vapaa liike tehdään aina kun kuljetaan luokkaan sisälle tai ulos.

Luokassa voi olla myös jonglöörivälineitä, tasapainolautaja, penkki, purkkijalat, liikkumiskortit, askeltikkat jne.



Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



OULU