

Susumud

1,5-4.aastased lapsed

Laps-lapsevanema treeningud

Tunnikonspekt 1

Abivahendid:

muusika, pehmed treeningvahendid, pallid, lindid, rosinad

| päev | tunni kirjeldus |
|--|---|
| soojendus | "Sabamäng" Jooks muusika saatel, lint on kimono vahel sabaks. Muusika peatudes tuleb ruttu istuda maha nii, et saba ei paista välja |
| kehaosade tutvustamine | Jookseme: - selg ees; -käed üleval; -külge ees |
| judo | mae-ukemi (ette kukkumine), ushiro ukemi (taha kukkumine), füüsilise kontakti harjutamine |
| põhitegevus | roomamine, veeremine, ronimine, jooks neljakäpuli |
| peenmotoorika, terminoloogia | näpümängud liisu-salmide satel, kiikumine, lennukid, katapult, palliharjutused, tasakaaluharjutused |
| lõõgastus | saanisõit linal rosinate söömine ja massaaž |
| lõpetamine | Treeningvahendite koristamine ja rivistus. Laste kiitmine. Rei (kummardus) ja Sayonara! |
| mis oli tunnis parim? mis ei meeldinud üldse? | |