

Susumud

1,5-4.aastased lapsed
Laps-lapsevanema treeningud

Tunnikonspekt 2

Abivahendid:

muusika, pehmed treeningvahendid, pallid, lindid, rosinad

päev	tunni kirjeldus
soojendus	"Sabamäng" Jooks muusika saatel, lint on kimono vahel sabaks. Muusika peatudes tuleb ruttu pikali heita vastavalt käsklusele : kas selili, kõhuli või külili
kehaosade tutvustamine	selg, kõht, külg, põlved
judo	mae-ukemi (ette kukkumine), ushiro ukemi (taha kukkumine), füüsilise kontakti harjutamine
põhitegevus	roomamine, veeremine, ronimine, jooks neljakäpuli, kivivedu. Varbseinal rippumine ja kükki-püsti harjutus. Ämblikute turnimine ja " kiirrongi"-mäng
peenmotoorika, terminoloogia	näpumängud liisu-salmide satel, kiikumine, lennukid, katapult, palliharjutused, tasakaaluharjutused
lõõgastus	saanisõit linal, preemiaks lapse kiigutamine rosinat söömine ja massaaž
lõpetamine	Treeningvahendite koristamine ja rivistus. Laste kiitmine. Rei ja Sayonara!
mis oli tunnis parim? mis ei meeldinud üldse?	