

Susumud

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

Tunnikonspekt 3

Abivahendid:

muusika, pehmed treeningvahendid, pallid, ketad, rosinad, langevari

| päev | tunni kirjeldus |
|--|--|
| soojendus | "Automäng" Jooks muusika saatel, lastel kätes värvilised ketad - "roolid". Muusikat vahetades vahetub jooksu rütm ja kiirus, samuti sensei käskluse peale vahetatakse jooksu suunda. |
| kehaosade tutvustamine | Liisu-salmi lauldes laps puudutab nina, kõrvu, põlvi, õlgu, varbaid |
| judo | mae-ukemi (ette kukkumine), ushiro ukemi (taha kukkumine), füüsilise kontakti harjutamine |
| põhitegevus | roomamine, veeremine, ronimine, jooks neljakäpuli, ämblikute roomamine, hobustel ratsutamine, hüpped klotsilt alla. |
| peenmotoorika, terminoloogia | näpumängud liisu-salmide satel, kiikumine, lennukid, katapult, palliharjutused, tasakaaluharjutused |
| lõõgastus | Langevarju mängud (värvide nimetused, "kommi"-mäng rosinade söömine ja massaaž |
| lõpetamine | Treeningvahendite koristamine ja rivistus. Laste kiitmine. Rei ja Sayonara. |
| mis oli tunnis parim? mis ei meeldinud üldse? | |