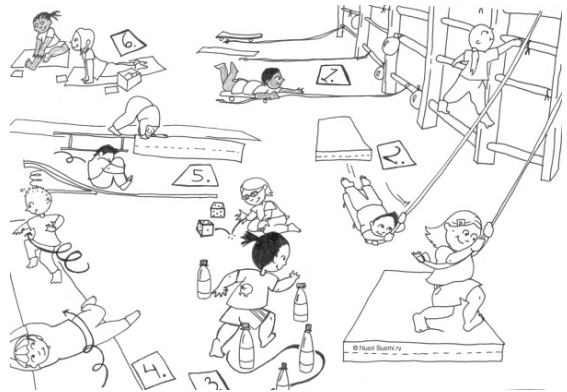


## 8 – 11-vuotiaat

### Temppuradat ja fyysis-motoriset perusteet

- kuperkeikat eteen ja taaksepäin
- penkkien ylitykset ja alitukset
- lihaskuntoliikkeet (vatsat, selät, punnerrukset, erilaiset kyykyt ja hyppelyt)
- naruhyppy
- yhdenjalan hyppelyt
- köysien pujottelu
- köysissä kiipeäminen
- puolapuissa kiipeäminen



**Toteutus:** Temppuratojen toteuttamisessa vain mielikuvitus on rajana, ja jos se loppuu voi apuna suunnittelussa aina käyttää lapsia. Ratoja suunniteltaessa on syytä huomioida käytössä olevat välineet, erilaisten toimintapisteiden sijoittelu, organisointi ja yleinen turvallisuus, sekä liikkeiden soveltuvuus juuri Sinun ryhmäläisillesi. Kiehtovimmat radat ovat riittävän haasteellisia ja monipuolisia. Pitkiä jonotuksia on syytä välttää. Mikäli käytössäsi ei ole patjoja, köysiä tai puolapuita, hyviä apuvälineitä löytyy hyyynaruista, merkkaukaskartioista, harjoitusliiveistä, pillistä, jumppakepeistä tai vaikkapa retkipatjoista.