

## Perhesirkustelua

|                 |   |
|-----------------|---|
| Toimintamuoto:  | Perustaitojen harjoittelu   |
| Liikuntataidot: | Kehontuntemus ja -hallinta, koukistaminen-ojentaminen, kiertyminen, kääntyminen |
| Välineet:       | Matto   |

---

### Alkuverryttely

Ilmapyöräily: Pyöräillään parin kanssa selin makuulla jalkapohjat vastakkain hitaasti-nopeasti, oikealle-vasemmalle. Löytyykö yhteinen rytmi? Vaikeutettuna pyöräillään kyynärnojassa.

Taipuisat tiikerit: Konttausasennossa selän pyöristys ja notkistus.

Temppuilevat sirkuskoirat: Toinen pareista menee konttausasentoon ja toinen ryömii tunnelin läpi. Vaihdetaan osia ja tehdään erilaisia tunneleita.

Voimatyöt ja -pojat: Parin kanssa istutaan selät vastakkain, ja yritetään työntää paria taaksepäin tukien lattiasta käsillä, jaloilla ja pepulla. Kannattaa ottaa melko samankokoinen pari!

### Paritemput (1-4)



#### 1. OLAN YLI KUPERKEIKKA

- aikuinen istuu täysistunnassa ja lapsi kiipeää tai nostetaan aikuisen oikean hartian päälle niin, että lapsen lantio nousee aikuisen olkapäälle. Aikuinen tukee lasta vasemmalla kädellä pään takaa ja oikealla lantion takaa, lapsi pyörähtää aikuisen syliin selälleen selkä pyöreänä.



#### 2. PÄÄLLÄ SEISONTA

- aikuinen polvi-istunnassa, lapsi laittaa päänsä aikuisen polvien väliin, painaen päälakensa mattoon ja tukee käsillä aikuisen reisistä, jolloin muodostuu päällä seisonnan "tasapainokolmio". Aikuinen tukee lasta lantiosta, lapsi ponnistaa ja ojentaa selän ja jalat kohti kattoa. Alastulossa aikuinen tukee ja taittaa lapsen lantion, jolloin alastulo tapahtuu pehmeästi.



### 3. VUORIKIIPEILY

- aikuinen seisoo polvet hieman koukussa, lapsi kiipeilee ja tasapainoilee aikuisen jalkoja pitkin, ranneote eli aikuisen peukalo lapsen kämmen sisällä, molemmat nojaavat kevyesti taaksepäin. Vaikeutettuna voidaan liikkua eteenpäin tai ympäri.



### 4. PONIPYRAMIDI

- aikuinen käy konttausasentoon ja lapsi kiipeää aikuisen selän päälle istumaan tai vaikeutettuna konttausasentoon. Keksikää omia temppejuja tai rakennetaan ryhmäpyramidi.

### Loppuverryttely

Aikuinen piirtää lapsen selkään tai vatsaan sirkuksessa olevia asioita: pelle, koira, hevonen, polkupyörä jne., niitä asioita, jotka ovat lapselle tuttuja. Voidaan vaihtaa rooleja.