

## Tervetuloa Liikuntaleikkikouluun!

Liikkarin kesän 2020 ryhmät harjoittelevat maanantaisin tai keskiviikkoisin Kuokkalassa Pohjanlammen koulun kentällä.

Ryhmäjaot erillisenä liitteenä.



Harjoitukset alkavat 1.6.2020 alkavalla viikolla ja kestävät 5.8.2020 saakka.

**Mukaan Liikkariin:** liikuntaan sopivat vaatteet, lenkkarit, vesipullo, hyvät käytöstavat ja reipas mieli

### Yhteiskerrat ja lasten omat kerrat

Liikkarissa on joka kolmas kerta lapsen ja aikuisen yhteinen kerta. Tänä vuonna, koska poikkeusolot ovat voimassa, voi vanhemmat olla vaikka joka kerta seuraamassa toimintaa. Tämä siksi, että esim. vahinkotilanteissa voi lapsen oma vanhempi lohduttaa lasta. Tämä toimintatapa mahdollistaa ylimääräisten kontaktien vähenemisen ryhmäläisten välille.

**Yhteiskerrat** on suunniteltu lapsen ja aikuisen yhteiseksi liikunnaksi, jossa myös aikuisella on oma rooli.

Varustauduttehan te aikuisetkin siis liikkumiseen soveltuvalla varustuksella. Aikuisena voi lapsella mukana olla oma vanhempi/huoltaja tai esimerkiksi aikuisen roolin omaksuva isosisarus tai isovanhempi.

**Lasten omien kertojen aikana** aikuisten paikka on harjoitusalueen ulkopuolella ja hän tulee vain ns. hätätilanteissa mukaan toimintaan. Ryhmässä voidaan sopia ensimmäisellä kerralla myös muista toimintatavoista.

### Liikkarin kesäkauden ohjelma

vko 23: Lapsi-vanhempi yhteiskerta: tutustuminen ja toimintamallien opettelu

vko 24: Lasten oma kerta: kehonasennot

vko 25: Lasten oma kerta: liikkumistaidot

vko 26: Lapsi-vanhempi yhteiskerta: palloilu (ota mukaan sukista tehty pallo)

vko 27: Lasten oma kerta: palloilu (ota mukaan sukista tehty pallo)

vko 28: Lasten oma kerta: tasapainoilu

vko 29: Lapsi-vanhempi yhteiskerta: temppuili

vko 30: Lasten oma kerta: hyppelyt

vko 31: Lasten oma kerta: toivekerta

vko 32: Lapsi-vanhempi yhteiskerta: taitojenmittailut (ota mukaan sukista tehty pallo)

### Väiskin Vaatimukset

Tänä kesänä noudatamme Väiskin Vaatimuksia, jotka myös liitteenä.

**Mukavaa Liikkarikesää kaikille osallistujille!**