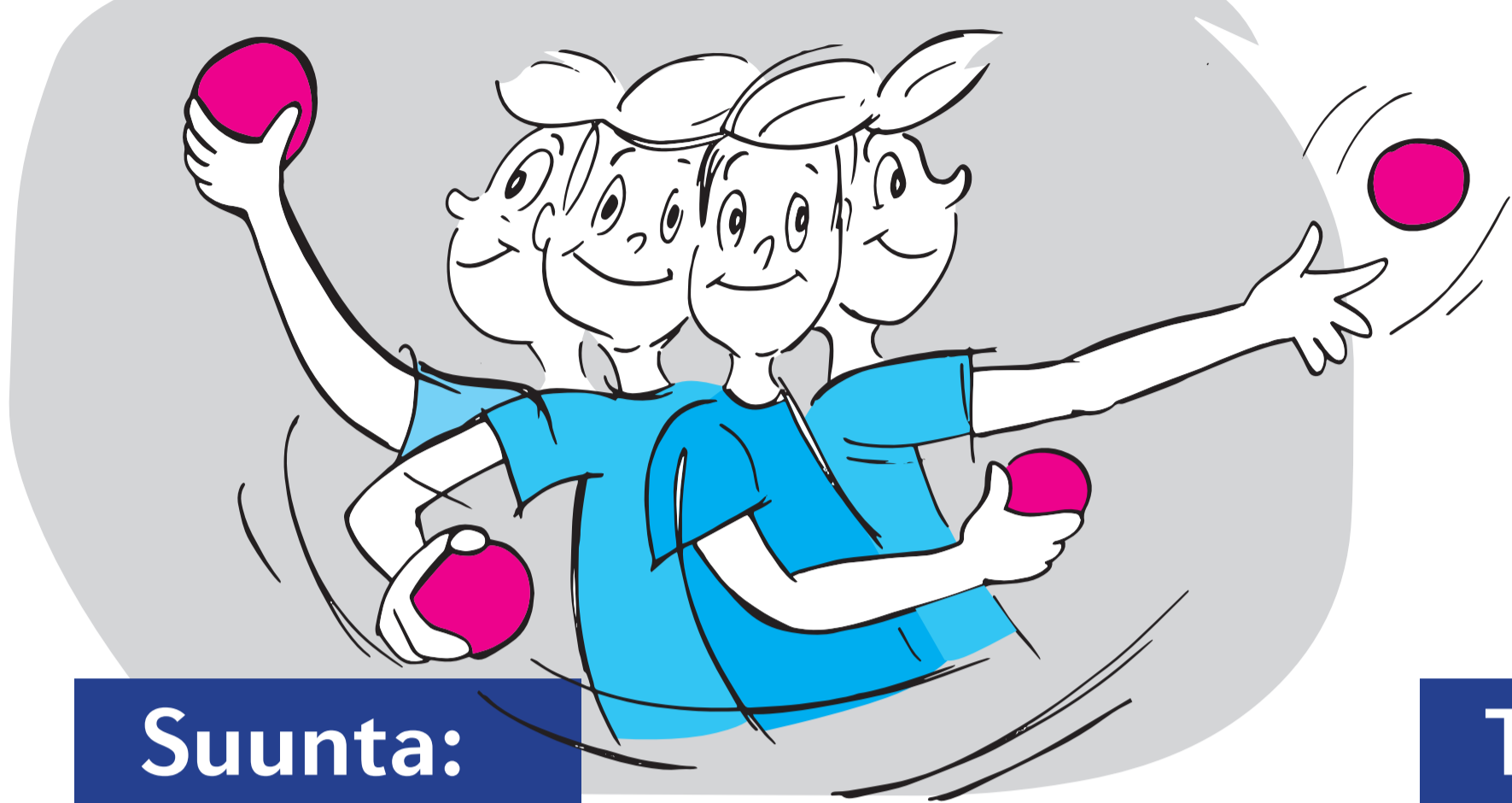
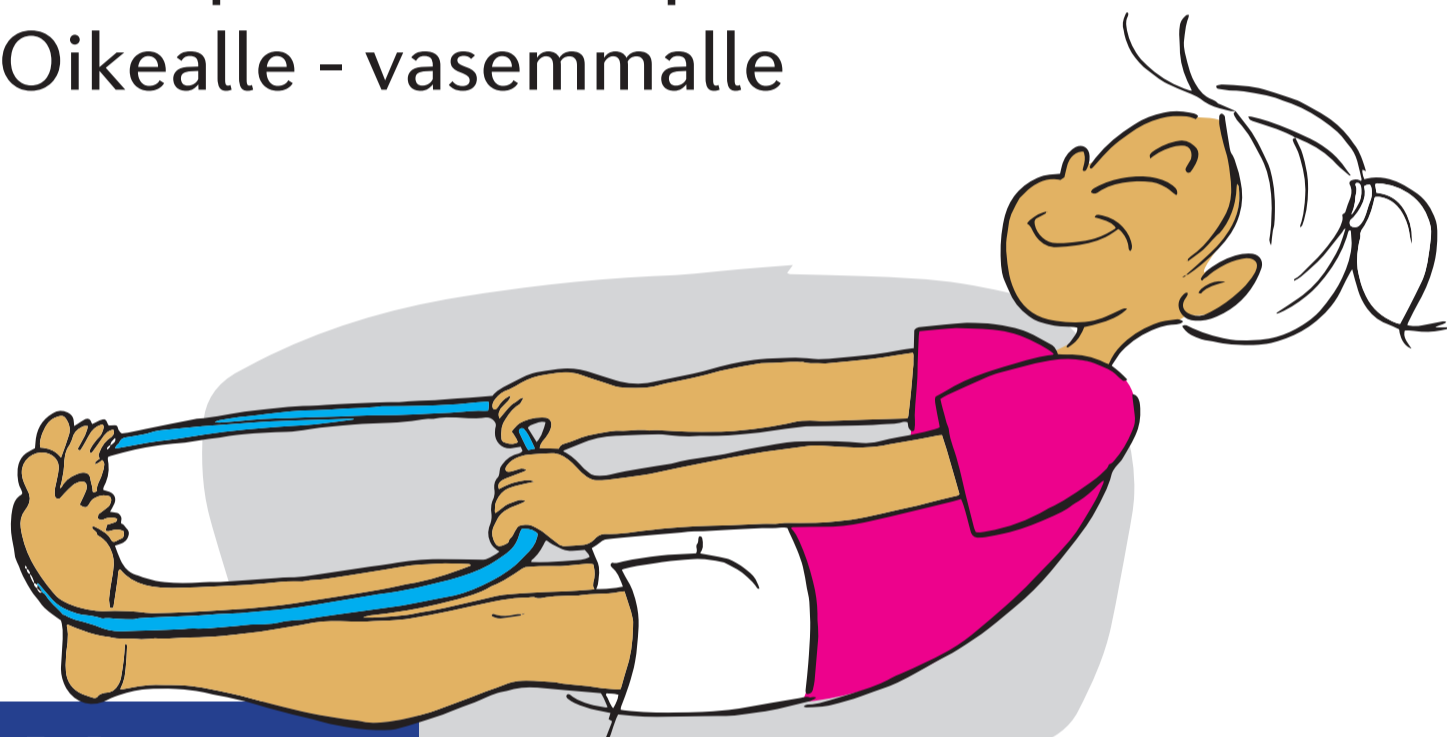


LIKETEKIJÄT



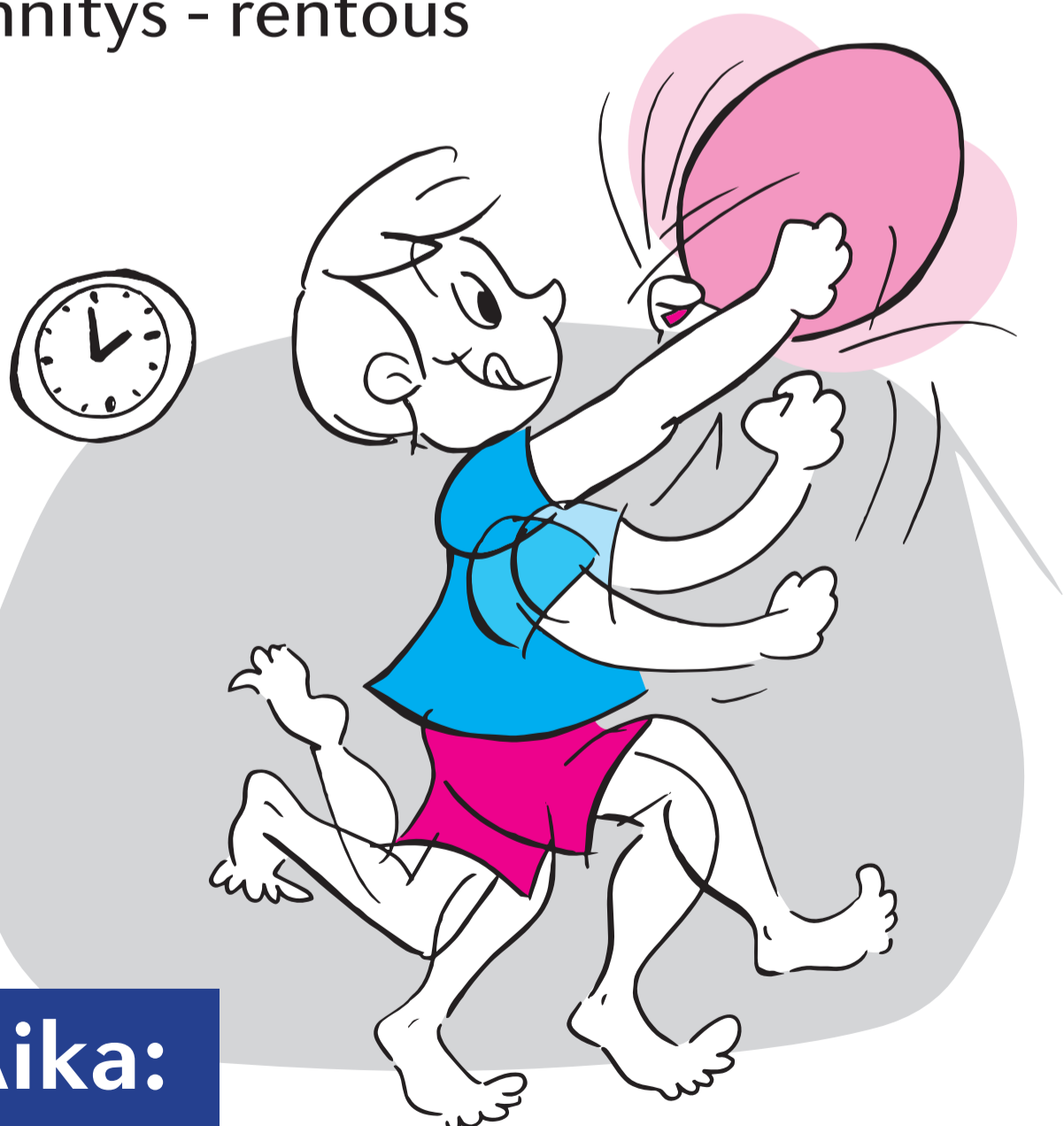
Suunta:

- Eteenpäin - taaksepäin - sivulle
- Oikealle - vasemmalle



Voima:

- Voimakkaasti - kevyesti
- Vähentäen voimaa - lisäten voimaa
- Jännitys - rentous



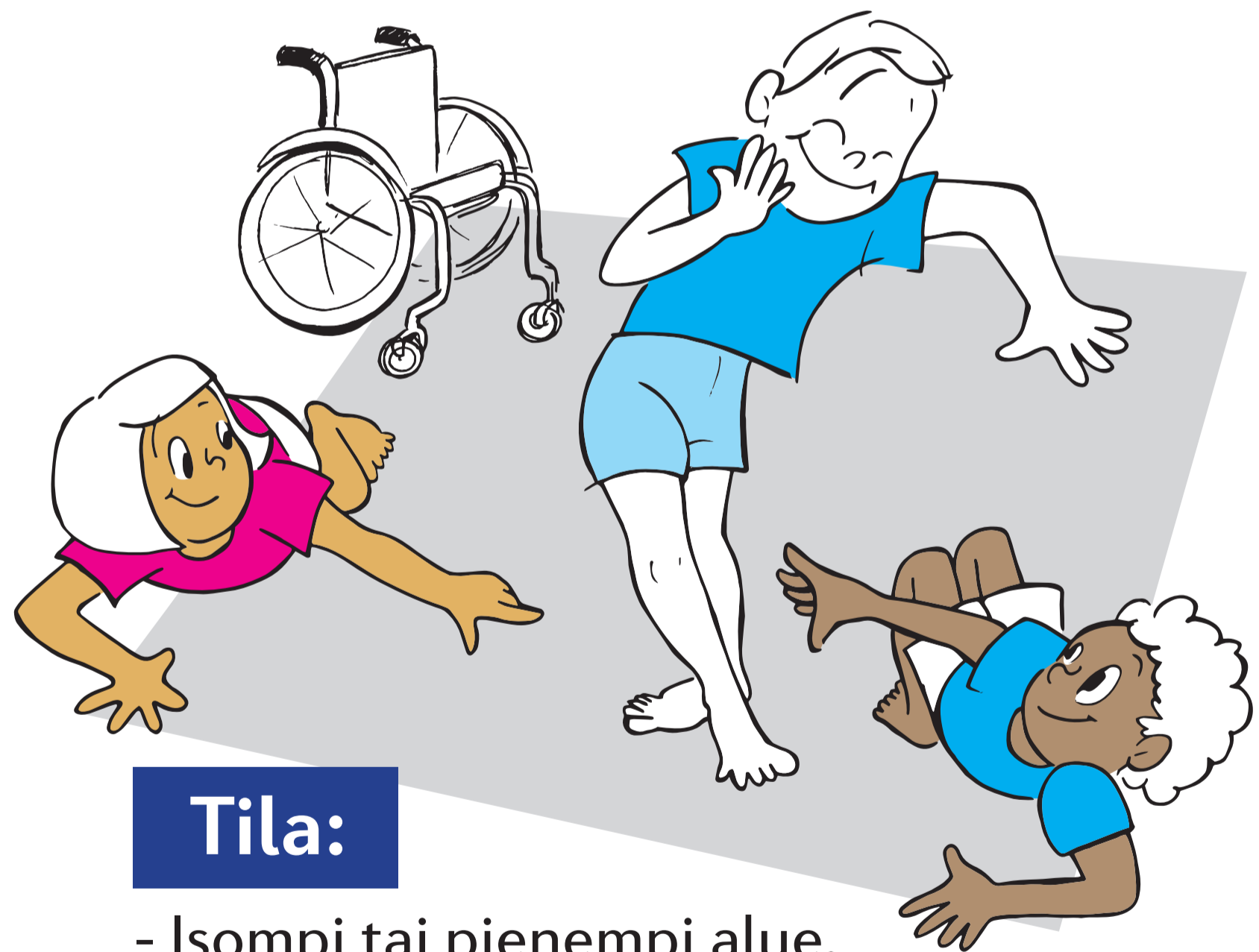
Aika:

- Hitaammin - nopeammin
- Hidastaen - nopeuttaen
- Yhtäkkäinen liike - tasainen liike



Taso:

- **Ylätaso** (päkiöillä olo, käsien liikkeet rinnan yläpuolella),
- **keskitaso** (polven ja rinnan välisellä korkeudella suoritettavat liikkeet),
- **alataso** (makuulla, ryömien, kontaten)
- Ylöspäin - alaspäin
- Välineen käsittely korkealla - matalalla

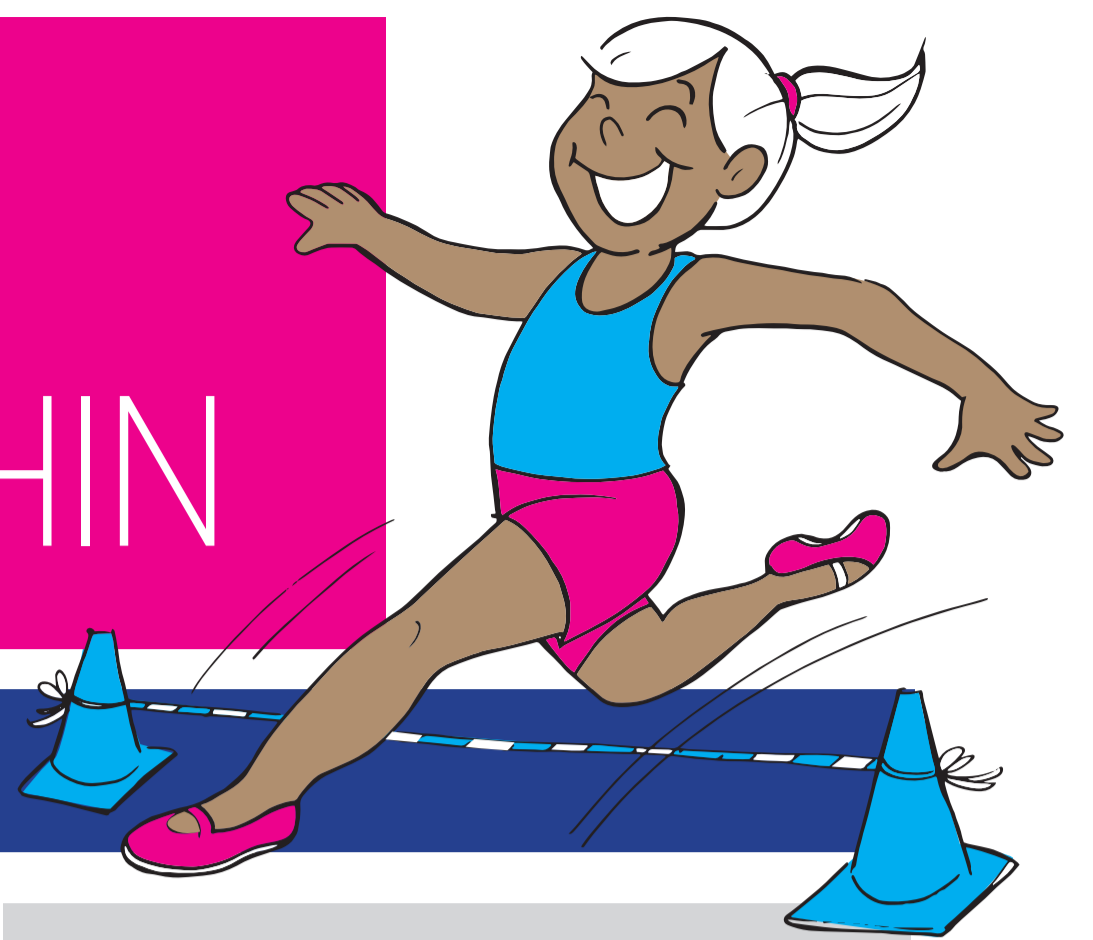


Tila:

- Isompi tai pienempi alue, jossa leikitään tai toimitaan
- Liikkeet suhteessa tilaan: kaarevat liikkeet, suorat liikkeet



MOTORISISTA PERUS- TAIDOISTA LAJITAITOIHIN



MOTORISET PERUSTAIIDOT

Tasapainotaidot

Pystyasennot
Pää alaspäin asennot
Pyöriminen
Heiluminen
Pysähtyminen
Väistäminen
Koukistaminen
Ojentaminen
Kieriminen

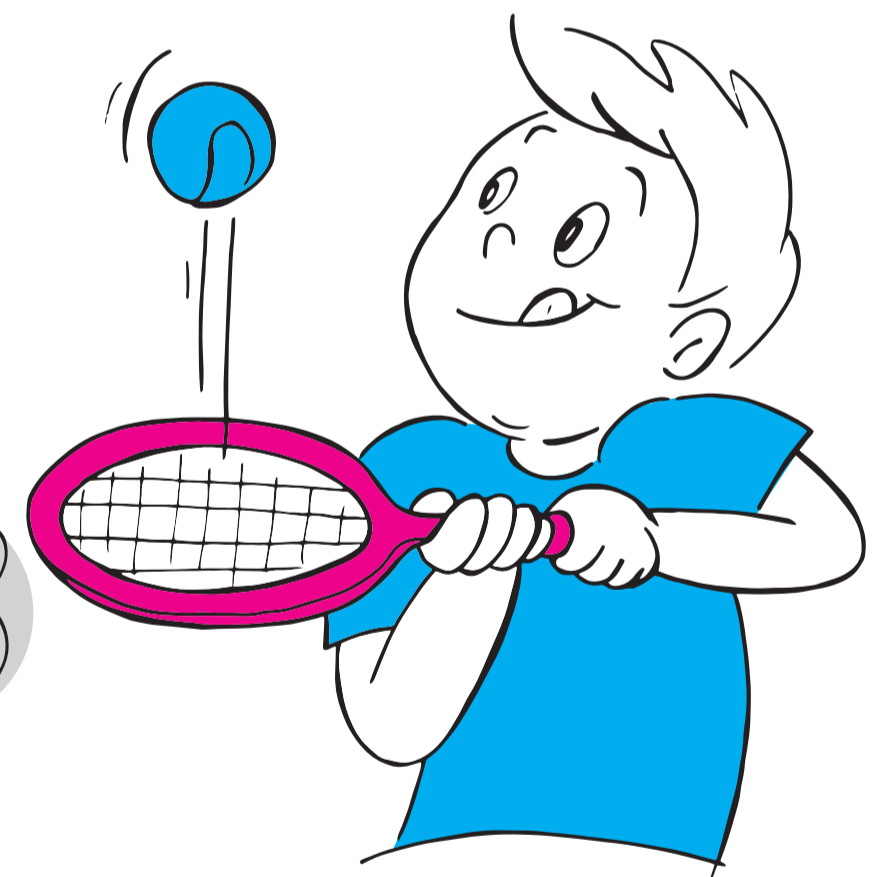
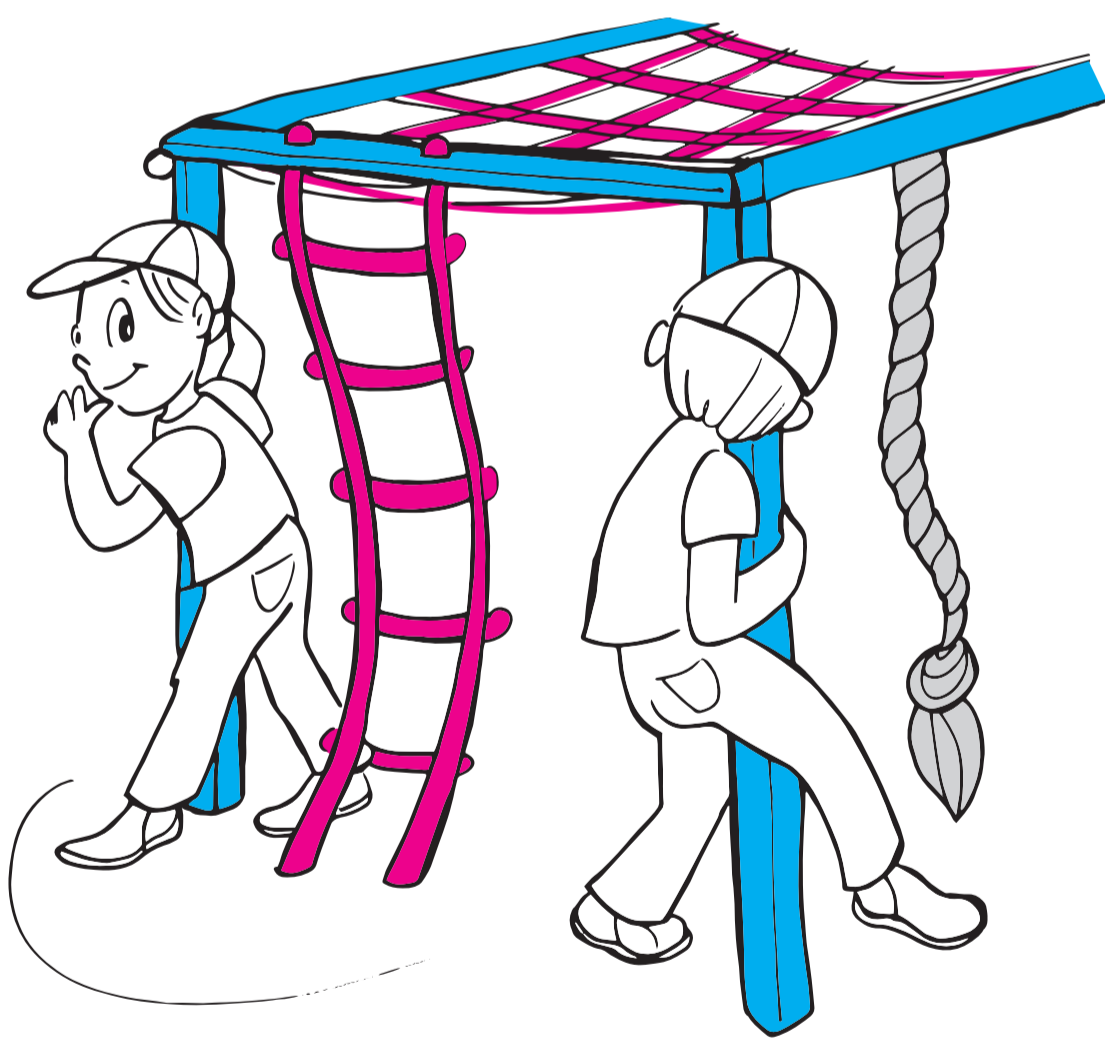
Liikkumistaidot

Käveleminen
Juokseminen
Loikkiminen
Hyppiminen
Kiipeileminen
Laukkaaminen
Liukuminen
Kinkkaaminen

Käsittelytaidot

Vierittäminen
Heittäminen
Potkiminen
Työntäminen
Lyöminen
Pomputtaminen
Kiinniottaminen

Lähde: Gallahue & Donnelly 2003



LIKUNNAN LAJITAIIDOT

jalkapallo

voimistelu

yleisurheilu

hiihto

uinti

jne.

liikunnanaluejarjestot.fi

