



HYPPYKISAT

1. Tasajalkahyppy eteenpäin – toinen jatkaa siitä mihin pari hyppäsi

- Voidaan tehdä myös isompien ryhmien kisana
- Välttämättä ei tarvitse tehdä parien tai ryhmien välisenä kilpailla – ryhmä tai pari voi kokeilla pystyykö parantamaan omaa suoritustaan.

2. Tasajalkahyppyjä, aina seuraavalla hypyllä pidemmälle

- Harjoitteessa tulee alkuun matalatehoisia ponnistuksia ja loppuvaiheessa maksimisuorituksia

3. Jos hyppää samaan vanteeseen kuin liivillinen putoaa pelistä pois

4. Pareittain hyppy sivu- sivu – haaraan – eteen (Ei varsinainen kisa)

- Voi aluksi osalla oppilaista olla vaikeuksia. Kun malttaa toistaa ja harjoitella, niin todennäköisesti kaikki löytävät rytmin ja alkaa sujumaan.