



Oppitunnin tauottaminen

Kamppailua ja erilaisia haasteita

(Nähdäksesi upotetut videot, voit joutua hyväksymään diojen ulkoisen sisällön käyttöösi tai voit katsoa videot lähteen linkistä)

Reisihippa Lapaluuhippa Merimiespaini



Lähde: <https://www.youtube.com/watch?v=4aCnA31Y8Ww>

Kroppaan liikettä nyrkkeilemällä ja kamppailemalla



Lähde: https://www.youtube.com/watch?v=pgGkClfF7_A&list=PLDlux754GmPqGuE8YCVylG-RSCU7hS-CC&index=6

Parihaasteita

Lähde:

<https://www.youtube.com/watch?v=gt28KtmEnOY&list=PLDluX754GmPqGuE8YCVylG-RSCU7hS-CC&index=10>



Sormihippa, eli yritä osua sormillasi parisi sormiin etunojapunnerrusasennossa



Lähde:

<https://sporttipankki.com/kamppailu/>

Tasapainon haastaminen parin kanssa

Lähde:

<https://sporttipankki.com/kamppailu/>



Liikkuvuushaasteita

Lähde:

<https://sporttipankki.com/videooppit/kehonhallinta/>



Nyrkkeilypeili

Lähde:

<https://sporttipankki.com/kamppailu/>



Pipopää peilinä
→ suorat mukaan, lyönnit ristlin