



# Ylämäki-alamäki

## Luokkahuone muuttuu mäkiseksi maastoksi.



- Aluksi määritellään toiminta-alue, joka voi olla sisätiloissa tai ulkona.
- Sitten juostaan ohjaajan kehotuksesta erilaisissa "maastoissa":
  - tasainen maasto = juostaan tasaista maastoa
  - ylämäki = polvennostajuoksua
  - alamäki = pakarajuoksua.

## Modaa skilli



- Harjoitus voidaan tehdä ensin kävelen.
- Harjoituksessa voi olla sekä kävelyä että juoksua, esimerkiksi loivassa ylämäessä mennään polvennostokävelyä ja ylämäen jyrkentyessä vaihdetaan polvennostajuoksuun.
- Jäisillä mielikuvitusrinteillä liikkuminen tapahtuu takaperin.

## Skillipedia

### Polvennostajuoksu

- Liike lähtee päkiöiltä.
- Heilahtava polvi nousee vaakatasoon.
- Kädet ja jalat toimivat vastavuoroisesti.

### Pakarajuoksu

- Liike lähtee päkiöiltä.
- Molempien jalkojen kantapäillä kopsautetaan pakarointia.
- Kädet ja jalat toimivat vastavuoroisesti.

