

NUORI
SUOMI

ILOA LIIKKEELLE

SILJA LINE  VEIKKAUS

turku 

PALLOKOULU

Tätä peliä voi pelata yksikseenkin, tarvitaan vain pieni (noin tennispallon kokoinen) pallo.

Etsi itsellesi tasainen seinä ja mahdollisimman tasainen alusta. Heitä palloa seinään ja ota koppi seuraavasti:

10 kertaa:

tavallisesti yläkautta seinään ja ota koppi

9 kertaa:

alakautta seinään, taputa kädet kerran yhteen ja ota koppi

8 kertaa:

alakautta seinään ja seinästä maan kautta pompaten ota koppi

7 kertaa:

ensin maan kautta pompulla seinään ja seinästä koppi

6 kertaa:

pallo oikealla kädellä oikean jalan alta seinään ja koppi

5 kertaa:

pallo vasemmalla kädellä vasemman jalan alta seinään ja koppi

4 kertaa:

pallo oikealla kädellä selän takaa seinään ja koppi

3 kertaa:

pallo vasemmalla kädellä selän takaa seinään ja koppi

2 kertaa:

selkä seinään päin ja heitetään pallo pään yli seinään, käännytään kasvot seinään päin ja otetaan koppi

1 kerta:

heitetään pallo seinään, hypätään itse kerran ympäri ja otetaan koppi

Keksi itse uusia tapoja heittää palloa!



www.koulutliikkeelle.fi