

Taitotaulukko



SUOMEN SULKAPALLOLIITTO
FINLANDS BADMINTONFÖRBUND

Oma kuva

NIMI:

OSOITE:

PUH:

EMAIL:

Olet suorittanut taitotehtäviä ja olet edistynyt taidoissasi.
Olet saavuttanut seuraavat taitotasot:

TAITOTASO I

TAITOTASO II

TAITOTASO III

pvm _____

pvm _____

pvm _____

Ohjaajan allekirjoitus

Ohjaajan allekirjoitus

Ohjaajan allekirjoitus

I-tason tehtävistä suoritettu
20/24 tehtävää

II-tason tehtävistä suoritettu
26/32 tehtävää

III-tason tehtävistä suoritettu
20/24 tehtävää

MAILAN- JA PALLONHALLINTA

Tehtävien tarkoituksena on saada pelaaja hallitsemaan palloa mailalla siten, ettei pallo putoa maahan sekä oppia käyttämään mailaa ja mailaotteita monipuolisesti

Tason 1 tehtävät Pallo mailan päällä pitäen... pvm/alleg

- 1 kävely kentän/salin rajoja pitkin (n.10m matka).
- 2 mailan kuljetus jalkojen välistä, selän takaa. Kokeile myös istumista lattialle ja vaikkapa selällään käymistä.
- 3 pallon kuljetus kinkkaamalla kentän poikki (n.6m) ja takaisin

Tason 2 tehtävät Palloa pudottamatta... pvm/alleg

- 4 pallon noukinta lattialta mailan avulla.
- 5 pelaaminen seinää vasten. 8 peräkäistä osumaa virheittä.
- 6 pallon sieppaaminen ilmastaa mailan avulla kiinni.
- 7 pallon pomputtelu mailalla ja jaloilla (5-10 paria).

Tason 3 tehtävät Teen mailan ja pallon kanssa... pvm/alleg

- 8 pallon heittelyä rystyltä kämmenpuolelle ja toispäin 10x virheittä
- 9 "tuulimyllyjä" myötä- ja vastapäivään 5 kierrosta.
- 10 "hyrrälyönnin" 3 kertaa peräkäin.

KETTERYYS

Tehtävien tarkoituksena on saada pelaaja hallitsemaan ja käyttämään kehoaan eri tilanteissa.

Tason 1 tehtävät

- 1 Kahdeksikon juoksu 4-10 kierrosta; Tolppien väli n. 2m.
- 2 Eteneminen takaperin matalilla tasaloikilla taaksepäin (n.10m).
- 3 Vauhditon vuoroloikka tai korkeat tasaloikat. Viimeisen hypyn alastulo tasajaloin. Pidä tasapaino!

Tason 2 tehtävät

pvm/allek

- 4 Kuperkeikka eteenpäin 3 kertaa ja taaksepäin 3 kertaa.
- 5 "Tukkina pyöriminen" oikealle ja X-hyppy ylös sekä "tukkina pyöriminen" vasemmalle ja X-hyppy ylös.
- 6 Korkean esteen ylitys ja matalan esteen alitus mahdollisimman nopeasti 1-5 kertaa. (Esteiden väli n. 1-2m)
- 7 Plus -kuvion hyppiminen. Haarahypyn ja hiihtohypyn yhdistelmä 10x peräkkäin.

Tason 3 tehtävät

pvm/allek

- 8 Sivurajoilla olevien pallojen (5+5) kaataminen vuorotellen vas. ja oik. puolelta. Liiku sivuttain, kaato kädellä kurottaen.
- 9 Neliön kulmissa olevien pallojen kaataminen. Kaatojen välillä 2-jalan tasahyppy ylöspäin neliön keskustassa.
- 10 Kärrynpyörän tekeminen.

LYÖNNIT

Tehtävien tarkoituksena on saada pelaaja suorittamaan erilaisia sulkapallon peruslyönnejä riittävän rauhallisella ja tekniikaltaan oikealla tavalla.

Tason 1 tehtävät	Saan pallon...	pvm/allek
1	yläkautta lyömällä verkon tai 1,5m korkean esteen yli.	<input type="text"/>
2	alakautta lyömällä verkon tai 1,5m korkean esteen yli.	<input type="text"/>
3	palautettua pehmeästi lyömällä takaisin heittäjälle.	<input type="text"/>
Tason 2 tehtävät	Onnistun...	pvm/allek
4	pallotelemaan kaverin kanssa virheettä pallolla yht. 10x.	<input type="text"/>
5	alakautta lyömällä (syöttö/lyönti) osumaan korkealla olevaan kohteeseen (esim. koripalloteline) n.5-10m päästä.	<input type="text"/>
6	yläkautta lyömällä (syöttö/lyönti) osumaan korkealla olevaan kohteeseen (esim. koripalloteline) n.5-10m päästä.	<input type="text"/>
7	lyömään parin heittämiä palloja maalialueisiin ylä- ja alalyönneillä.	<input type="text"/>
Tason 3 tehtävät	Lyön parin heittämiä palloja 10x..	pvm/allek
8	sivurajojen tuntumasta sivukautta tehdyillä lyönneillä.	<input type="text"/>
9	aluksi seisomalla selin heittäjään päin. Heiton lähtiessä heittäjä antaa merkin (ääni yms.), käänny ympäri ja lyön.	<input type="text"/>
10	alakautta (puolustus) vartalon edestä nopealla tahdilla.	<input type="text"/>

TAITOTAULUKKO 1/2

		Hallinta	Ketteryys	Lyönnit	Pomputtelu
TASO 1	1	Kävelyä pallo mailan päällä	Kahdeksikon juoksu.	Lyönti yläkautta verkon yli	Pallon pomputtelu 2 kertaa
	2	Mailan ja pallon kuljetus	Eteneminen takaperin tasaloikilla	Lyönti alakautta esteen yli	Pallon pomputtelu 10-15 kertaa
	3	Pallon kuljetus kinkaten	Vauhditon vuoro- tai tasaloikka	Pallon lyönti pehmeästi	Vasen ja oikea vuorotellen 5x
TASO 2	4	Pallon noukinta lattialta	Kuperkeik-kaateen-/taaksepäin	Pomputtelu 10x kaverin kanssa	Pomputtelu 6-10x lat-tialla istuen.
	5	Pelaaminen seinää vasten	Tukkina pyöriminen + X-hyppy	Osuma alakautta maaliin	Pomputtelu ja lyönti yläkautta
	6	Pallon sieppaaminen ilmasta	Esteen ylitys ja alitus	Osuma yläkautta maaliin	2x Matala / 2x korkea, 1x yläkautta
	7	Pallottelu mailalla ja jaloilla	PLUS-kuvion hyppiminen	Osuma heitoista maaleihin	Kävelen ja pomputtelen
TASO 3	8	Pallon heittelyä mailalla	Pallojen kaato sivuilta	Pallojen lyöntiä sivuilta	Pomputtelu-/pujottelu-rata
	9	Tuulimyllyn tekeminen	Pallojen kaato neli-önkulmista	Kääntyminen ympäri ja lyönti	Edestä, jalkojen alta, selän takaa
	10	Hyrrälyön- nin teke- minen	Kärrynpyö- rän teke- minen	Nopea pallojen palautus	Yhdistelmä- harjoitus

TAITOTAULUKKO 2/2

		Notkeus	Koordinaatio	Tarkkuus	Harr.monip.
TASO 1	1	Vastakkainen käsi-polvi	Sulka-pallon tasa-painottelu	Sulka-pallon heitto maaliin	Tervehdin ohjaajaa
	2	Varpaiden kosketus	"Ilmakirjoitus" 1 jalalla	Eri esineiden heitto	Naru-hyppely
	3	Kädet ris-tiin selän takana	Pallon kiinniotto laatikkoon	Heitto liikkuvaan maaliin	Juoksu 400m
TASO 2	4	Istumaan-nousu	Kurotus-askel eteen	Syötöt maali-alueisiin	Lauta- tai korttipeli
	5	Kahden jalan ponnistus	Chassés eteen ja taakse	Pallon lyönti taaksepäin	Uinti 25m
	6	Luistelu-loikka	Hyppy 360 astetta	Syöttö liikkuvaan maaliin	Pyöräily
	7	Punnerrus, vatsa, sel-kä, hyppy	Ylös 2 jalalla, alas 1	Syöttö silmät kiinni maaliin	Joukkue-pelit
TASO 3	8	Käsin-seisonta tuella	Ripaska	Yläkautta lyönti maaliin	Kirja vuodessa!
	9	Keppi-kyykky	Ristiaskel, hyppy	Pomputtelu ja lyönti	Kiipeily
	10	Yhden jalan kyykky	Jalkatyö-kuviaita	Heitosta lyönti maaliin	Muut har-rastukset

POMPUTTELU

Tehtävien tarkoituksena on saada pelaaja lyömään ja hallitsemaan liikkuvaa palloa mailalla.

Tason 1 tehtävät "Pomputtelen palloa mailalla.. pvm/alleg

- 1 kaksi kertaa peräkkäin pallon putoamatta maahan.
- 2 10-15 kertaa peräkkäin pallon putoamatta maahan.
- 3 sekä vasemmalla että oikealla kädellä vuorotellen 5 kertaa.

Tason 2 tehtävät "Pomputtelen palloa mailalla.. pvm/alleg

- 4 6-10 kertaa peräkkäin lattialla istuen pallon putoamatta maahan.
- 5 lattialla istuen (tai polvien varassa) 10x ja lyön pallon sen jälkeen yläkautta vähintään 4m päähän.
- 6 2x matala, 2x korkea, 2x matala, 2x korkea ja 1x yläkautta.
- 7 samalla kävellen n.20m pallon putoamatta maahan.

Tason 3 tehtävät "Pomputtelen palloa mailalla.. pvm/alleg

- 8 samalla suorittaen pujotteluradan, esim. "kahdeksikko".
Voi sisältää myös helppoja esteitä.
- 9 vartalon edestä, jalkojen välistä, selän takaa (3 kierrosta).
- 10 samalla menen kyykkyyn-istumaan-selälleen-makaamaan ja nousen takaisin ylös.

Vinkki! Pomputtellessasi pidä mailasta aina rennosti kiinni!

NOTKEUS JA VOIMA

Tehtävien tarkoituksena on kehittää monipuolisesti, mutta myös hauskasti, lapsen fyysisiä perusominaisuuksia.

Tason 1 tehtävät

pvm/allek

- 1 Selinmakuulla ollessa nostetaan vuorotellen vastakkainen käsi ja polvi yhteen.
- 2 Suorin jaloin lattialla istuen kosketetaan varpaita.
- 3 Viedään kädet ristiin selän takana. Molemmin päin.

Tason 2 tehtävät

pvm/allek

- 4 Selinmakuulta nouseminen ylös ilman käsien apua.
- 5 Kahden jalan ponnistus suoraan ylöspäin erilaisista lähtötilanteista (kävely, juoksu, laukka-askel jne.).
- 6 Luisteluloikat 6-10x tasapaino säilyttäen.
- 7 Etunojapunnerrus x10, vatsalihasliike x10, selkälihasliike x10, kynttilähypy x10 yhtenä sarjana.

Tason 3 tehtävät

pvm/allek

- 8 Käsinseisonta seinää vasten.
- 9 Puhdas kyykkysuoritus kepin avulla.
- 10 Kyykky yhdellä jalalla. Vuorotellen molemmilla jaloilla.

KOORDINAATIO

Tehtävien tarkoituksena on saada pelaaja hallitsemaan kehoaan fyysisesti ja kehittämään tasapainoaan erilaisin keinoin.

Tason 1 tehtävät	pvm/allek
1 Tasapainottelu sulkapallo pään päällä ja kävely 3m.	<input type="text"/>
2 Yhdenjalan seisonta silmät kiinni. Oman nimen tai numeroiden 1-8 "ilmakirjoitus" vapaalla jalalla.	<input type="text"/>
3 Parin heittämän/lyömän pallon kiinniotto ilmasta palloputken/laatikon sisään. Laatikko pidettävä kiinni pään päällä.	<input type="text"/>
Tason 2 tehtävät	pvm/allek
4 Pitkä kurotusaskel eteenpäin. Kädet tasapainottavat liikettä. Tehdään vasemmalla ja oikealla jalalla.	<input type="text"/>
5 Chassés -askeleella (laukka-askel) liikkuminen eteen- ja taaksepäin.	<input type="text"/>
6 Hyppy 360 astetta ympäri. (Täysi kierros)	<input type="text"/>
7 Tasajalkaponnistus ja alastulo yhdellä jalalla. Yritä pitää tasapaino. 5 kertaa molemmilla jaloilla.	<input type="text"/>
Tason 3 tehtävät	pvm/allek
8 Ripaska -tanssiaskeleen tekeminen 10s horjumatta.	<input type="text"/>
9 Ristiaskel vasemmalla jalalla "oikean yli" ja hyppy, alastulo tasajaloin. Sama toisinpäin.	<input type="text"/>
10 Erilaisia jalkatyökuvioita; neliönkierto, jossa oikea jalka kiertää myötäpäivään ja vasen vastapäivään jne.	<input type="text"/>

TARKKUUS

Tehtävien tarkoituksena on parantaa pelaajan keskittymistä ja erottelukykyä.

Tason 1 tehtävät	pvm/allek
1 Sulkapallon heittäminen 2-3m päässä olevaan maali-alueeseen (esim. laatikko, matto tms.).	<input type="text"/>
2 Eri painoisten esineiden heittäminen 2-3m päässä olevaan maalialueeseen.	<input type="text"/>
3 Pallon heittäminen 2-4m päästä onnistuneesti 5/10 "liikkuvaan maaliin". (Esim. hitaasti pään päällä heiluteltava maila)	<input type="text"/>
Tason 2 tehtävät	pvm/allek
4 Syöttöjä maalialueisiin (n. 5x/maalialue). Maalialueet n. 1-5m päässä syöttöpaikasta.	<input type="text"/>
5 Pallon lyöminen taaksepäin/takaperin maalialueeseen.	<input type="text"/>
6 Pallon syöttäminen liikkuvaan kohteeseen, esim. kävelevä ihminen/narun perässä vedetty laatikko.	<input type="text"/>
7 Pallon lyöminen/syöttäminen silmät kiinni maalialueeseen.	<input type="text"/>
Tason 3 tehtävät	pvm/allek
8 Yläkautta lyöminen koripallotelineen taustaan tai muuhun ylhäällä olevaan esteeseen n. 5 metrin päästä.	<input type="text"/>
9 Pallon pomputtelu 3-4 kertaa ja sitten pallon lyöminen maalialueeseen (esim. laatikko).	<input type="text"/>
10 Avustaja lyö palloja vapaasti ja pelaaja yrittää lyödä palloja määritettyyn maalialueeseen (5/10 onnistuen).	<input type="text"/>

HARRASTAMISEN MONIPUOLISUUS

Tehtävien tavoitteena on tuoda esille joitain muitakin lapsen kokonaiskehitystä tukevia harrastuksia.

Tason 1 tehtävät

pvm/allek

- | | |
|---|----------------------|
| 1 Tervehdin ryhmän ohjaajaa tunnille saapuessani ja tunnilta lähtiessäni. | <input type="text"/> |
| 2 Naruhyppeily 10-50x ilman virhettä. | <input type="text"/> |
| 3 Jaksan juosta yhtäjaksoisesti 400m. | <input type="text"/> |

Tason 2 tehtävät

pvm/allek

- | | |
|--|----------------------|
| 4 Pelaan jotain lauta- tai korttipeliä kaverin kanssa. | <input type="text"/> |
| 5 Osaan uida 25 m. | <input type="text"/> |
| 6 Pyöräilylenkki vanhempieni tai kaverin kanssa. | <input type="text"/> |
| 7 Pelaan jotain joukkuepallolajia kavereiden kanssa. | <input type="text"/> |

Tason 3 tehtävät

pvm/allek

- | | |
|--|----------------------|
| 8 Luen kirjan vuodessa. | <input type="text"/> |
| 9 Kiipeilyä puolapuilla, köysissä yms. | <input type="text"/> |
| 10 Harrastan vähintään kahta eri asiaa (esim. partio, suunnistus, musiikki, keräily, lemmikki, kulttuuri,...). | <input type="text"/> |



Hei, toivottavasti on ollut hauskaa ja olet oppinut paljon uusia taitoja. Tsemppiä harjoitteluun!

SUOMEN SULKAPALLOLIITON TAITOPROJEKTI

Suomen Sulkapalloliiton taitoprojektin tavoitteena on monipuolistaa hauskesti ja tehokkaasti suomalaisten lasten ja nuorten liikuntaa, lisätä ja motivoida jatkamaan liikuntaharrastusta. Tavoitteen tueksi Sulkapalloliitto on tuottanut tämän liikuntatunneilla tai lajiharjoituksissa käytettävän materiaalin.

Kädessäsi oleva Taitovihko on 1.-6. -luokkalaisille tarkoitettu helppokäyttöinen väline lajin saloihin tutustumiseen, monipuolisten liikuntatehtävien suorittamiseen, liikunnallisten ja muidenkin valmiuksien kehittämiseen sekä tulosten ja etenemisen seuraamiseen. Taitovihko sisältää kaikki Taitotaulukon tehtävät kahdeksasta eri osa-alueesta. Taitovihkoon voit ottaa suoritusmerkinnän onnistuneesta tai tehdystä suorituksesta esimerkiksi opettajaltasi tai ohjaajaltasi.

Opettajia ja ohjaajia varten on tehty erillinen Opettajan Taitomateriaali, jossa on selkein kuvin ja sanallisin ohjein kerrottu Taitovihkon tehtävät. Taitotehtäviä voi käyttää esimerkiksi koulujen liikuntatuntien materiaalina.

Lisätietoa ja materiaalit: Suomen Sulkapalloliitto, Pasi Vilkki, 040-5722498, www.sulkapallo.fi

Suunnittelu ja toteutus: Suomen Sulkapalloliitto, Mallit: Kai Vesikallio, Laura Tuompo, Sami Parikka