

Tiedote ala-asteen opettajille, jotka opettavat 6. luokkalaisille liikuntaa.

## SEINÄJOEN YHTEISKOULUN LIIKUNTALUOKKATESTIEN SISÄLTÖ

### Liikuntatestit:

#### Rekki:

- Pojat & tytöt                      \* kieppi
- \* kiintopyörähdys eteen- ja taaksepäin
- Pojat:                                \* leuanveto, maksimisuoritus

#### Permanto:

- Pojat                                \* päälläseisonta
- \* käsilläseisonnasta kuperkeikka
- \* päähyppy
- \* liike, joka annetaan testeissä
- 
- Tytöt                                \* voimistelusarja: [Voimistelusarja \(kierrehypyt, kärrynpyörät, kuperkeikat, vaaka\) - YouTube](#)
- \* liike, joka annetaan testeissä

#### Palloilu:

- Pojat & tytöt:                      \* palloilurata: (koripallo lay up, lentopallo sormilyönti, salibandy & jalkapallo kuljettaminen/pallonheitto)

#### Pojat & tytöt:

- Luistelutesti
- Vauhditon 5-loikka
- Rytmikka
- Haastattelu
- 30 sekunnin istumaannousutesti
- 20m viivajuoksumalli: [20 m viivajuoksu - YouTube](#)

Varustus: sisäliikuntavarustus (sisäkengät + kevyt vaatetus) sekä luistimet ja luisteluun sopiva vaatetus kyseisen päivän sään mukaan.

Valintatestit järjestetään pojille ti 7.2. klo 13.15-n.16.00 ja tytöille ke 8.2. klo 13.15-n.16.00 (jos et ehdi alkuun, sovi siitä erikseen).

Terveisin,

Tuula Sarajärvi

050-3029615

Tommy Koponen

0500-548646