



LIIKUNTAPUHELIN

Onko tänään ideat vähissä?

Soita liikuntapuhelimeen!

Täältä saat neuvoja ja ideoita; liikuntavinkin itsellesi tai lapsille/perheelle tekemistä.

Puhelinpalvelun avulla saat neuvoa juuri oman toimintakyösi ja toiveittesi mukaan

YHTEYSTIEDOT

PUHELIN:

040 -150 5233

ark. 10 - 14

Liikuntapuhelimeen vastaa liikunta- ja nuorisosihteerinä Minna Vilppola

LIIKUNTAVINKIT

Ideoita vkolle 15

LIIKUNTAPELI:

NOPPAA TAI KIMBLE-PELIÄ HYÖDYNTÄEN, ARVO NUMERO JA TEE NOPAN LUKUA VASTAAVA LIIKE. PELAA PELIÄ 10 – 20 min!

(Liikkeitä voi suorittaa 10 – 20 min tehden liikkeitä numerojärjestyksessä ilman noppaakin).

1. Kyykky 10 x
2. Vatsarutistus 10 x
3. Punnerrus 10 x lattialla tai seinää vasten
4. Kyykkyhyppy tai kyykystä varpaille nousu 10 x
5. Polvennosto + taputus jalan alla 10 x
Nopea tai hidas tempo
6. Oma valintainen liike 10 x
(hulavanne, portaalle nousu, askelkyykky, selkälihaksen)

LASTEN LIIKUNTA:

Pääsiäisen kunniaksi **virpomisleikki**:

Vanhemmat tai lapset toisiltaan piilottavat suklaamunia tai höyheniä pihalle tai sisälle.

Virpomalla saa vihjeen missä seuraava palkkio tai höyhen sijaitsee.

Virvottava saa myös ohjeistaa kuinka etsintätaival liikutaan (kinkaten, hypäten, juosten, hiipien, varvastellen, ryömien..)

Löydetty höyhen voi vastata aina yhtä "palkkaa".