



## 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 nuorisosihteeri Minna Vilppola

# LIIKUNTAVINKIT

Ideoita vkolle 17

## BURNER 400

Punnerrus x 20

Syväkyökky x 20

"Mountain climbing" x 20 =

etunoja-asennossa jaloilla juoksu

Vatsarutistus x 20 tai Burpee = alas

etunojaan ja nousu hypäten/varpaille ylös

VIISI KIERROSTA! Yritä nopeuttaa joka kerta tehdessäsi! Näin saat tehtyä 400 toistoa ja haastat itsesi joka kerran uudelleen.

Voit tehdä myös 5 krs ilman ajanottoa.

Muista, että liikkeet voit vaihtaa itsellesi

sopiviksi tehden vain annettu toistomäärä / liike.

(Lähde: Tomi Kokko)

## LASTEN LIIKUNTA:

Lapset ottavat 5-10 kuvaa pihapiiristä,

näyttävät kuvan toiselle ja määrittävät

miten kyseiseen kohteeseen liikutaan:

loikkien, hyppien, kinkaten, kontaten, palloa potkien, frisbeetä heittäen....

Kuvia voi käyttää myös niin, että kuvan

kohteeseen piilotetaan jotain. Kuvalla

näytetään missä etsittävä tavara/kirjain on.

Kirjainleikissä lisänä arvaustehtävä. Mikä

sana piilotetuista kirjaimista muodostuu.