



## 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 viikolle 18

## TREENI HYPYNARULLA

- 1) Hyppy tasajalkaa
- 2) Hyppy yhdellä jalalla
- 3) Polvennosto
- 4) Juoksu

Tee aina yhtä hyppyä 30 s – 1 min.

Tee kaikki neljä liikettä peräkkäin ja pidä tauko. Tee 2-4 krs.

Voit myös tehdä liikkeen kerrallaan ja pitää tauon jokaisen liikkeen jälkeen.

Mukava liikuntatuokio koko perheelle 😊.

## LASTEN LIIKUNTA:

Pyöräilykauden avaus:

- 1) Pyörän pesu ja "katsastus"
- 2) Temppurata:
  - Esteiden kiertäminen
  - Kiihdyttäminen
  - Jarruttaminen

- 3) Pyöräsuunnistus:

Pikku väelle suunnistus omassa pihapiirissä. Isompien etsittäviä kohteita voivat olla vaikkapa talojen julkisivut, kivijalkaliikkeet, leikkipuistot...

Vihjeet kaikista paikoista annetaan lähdeittäessä tai kysytään kotoa aina uusi kohde, jonne pyöräillään.