



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 20

PIENET KUNTOPIIRIT

Jalat: Kyykky, askelkyykky, kyykkyhyppy / kyykystä varpailleen

Selkä: Vatsallaan ylävartalon nosto, jalkojen saksaus, ylä- ja alavartalon nosto yhtä aikaa

Vatsat: Rutistus, lankku 30 s., jaloilla pyöräily ja ylävartalon kierto polvea kohti

Kädet: Kuminauha vastuksena suorien käsien nosto eteen, hauis, sauvatyöntö taa

Tee 3 kierrosta aina saman lihasryhmän liikkeitä peräkkäin 10-15 toistoa/liike, siirry seuraavaan lihasryhmään. **Venytele** lopuksi

LAPSET LIKKUMAAN

Isoon lakanaan leikataan erin muotoisia ja kokoisia reikiä, lakana kiinnitetään keinun kehikkoon/mattotelineeseen. Heittämiseen voidaan käyttää erikokoisia palloja.

Leikistä voi tehdä myös lapsi/vanhempi kisan → kumpi saa pallot nopeammin lakanan toiselle puolelle. Leikkiä voi myös pehmeillä palloilla oma puoli puhtaaksi-leikkiä jakamalla lapset lakanan kummallekin puolelle joukkueiksi, jolloin oma puoli puhdistetaan puhtaaksi, heittämällä kaikki pallot reikälakanasta toiselle puolelle.

Lähde: 100 pientä askelta ideaopas