

LIIKUNTALÄKSY

LIKKUVUUSPAKETTI



LISÄTÄÄN
LIKKUVUUTTA

TEHTÄVIÄ 15 VIIKOKSI



TURKU
ÅBO

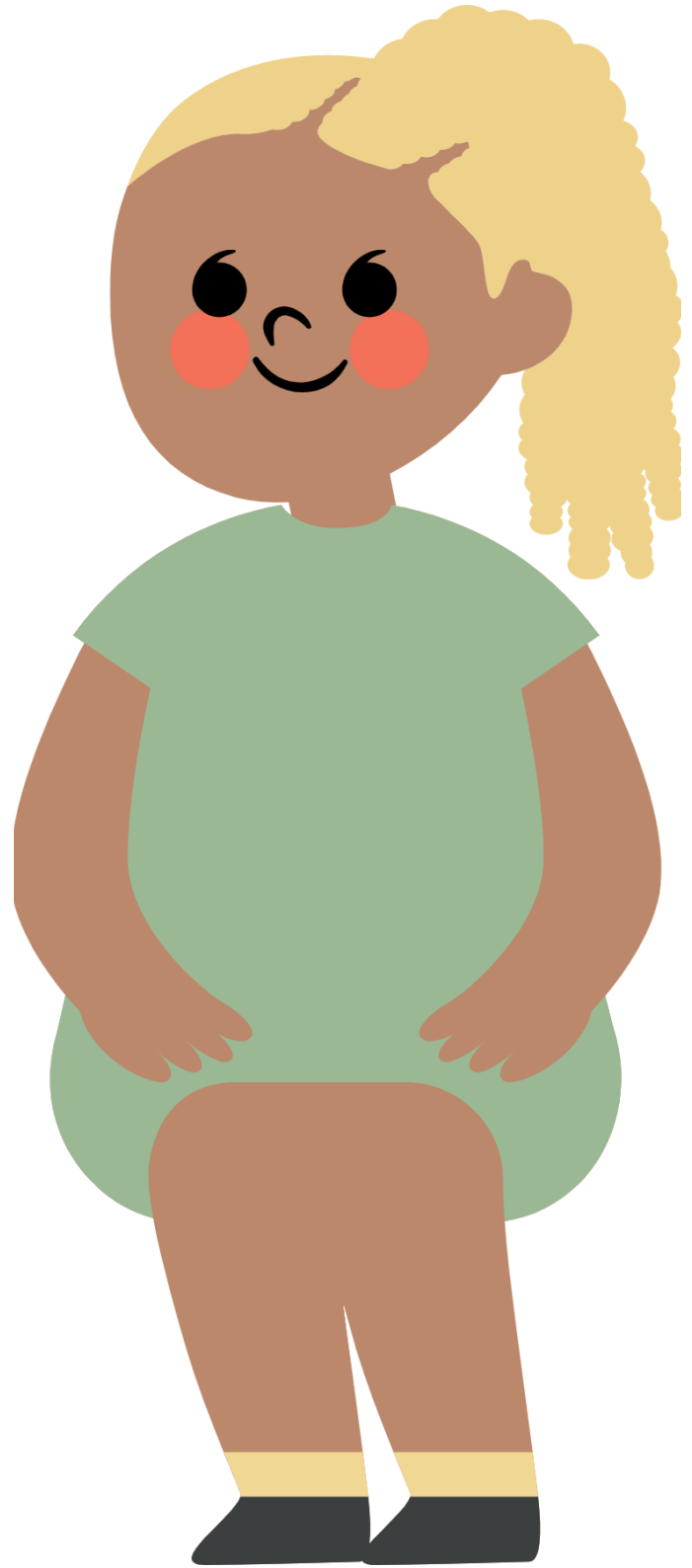
TARKISTUSLOMAKE

LIIKUNTALÄKSY

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	nähty
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

MERKKA A RUKSI RUUTUUN, KUN OLET TEHNYT LÄKSYN. TAVOITE ON TEHDÄ TEHTÄVÄ VÄHINTÄÄN 2 KERTAA VIIKOSSA. PALAUTA OPETTAJALLE 15 VIIKON JÄLKEEN. HUOLTAJIEN OLISI HYVÄ SEURATA LIIKUNTALÄKSYN SUORITUSTA JA MAHDOLLISESTI OSALLISTUA LÄKSYN TEKOON.





KYYKISTYS

KOITA KUINKA ALAS PÄÄSET KYYKKYYN
KANTAPÄÄT MAASSA. TEE TÄSSÄ
ASENNOSSA LUKULÄKSYT.



KIRJAIMET

TEE OMALLA KEHOLLA OMAN NIMEN
KIRJAIMET. VOIT KUVATA NE
OPETTAJALLE.



KARHUNKÄYNTI

KULJE KARHUNKÄYNTIÄ KEITTIÖSTÄ ULKO-
OVELLE JA TAKAPERIN TAKAISIN.
KARHUNKÄYNNISSÄ KÄMMENET JA PÄKIÄT
OVAT MAASSA.

VIIKKO 4

LIIKUNTALÄKSY



TÄYSISTUNTA

TEE MATIKANLÄKSYT ISTUEN LATTIALLA JALAT SUORANA ETEENPÄIN. TYÖNNÄ NAPA NIIN PITKÄLLE ETEEN KUIN MAHDOLLISTA. VENYTYS TUNTUU REIDEN TAKAOSISSA.

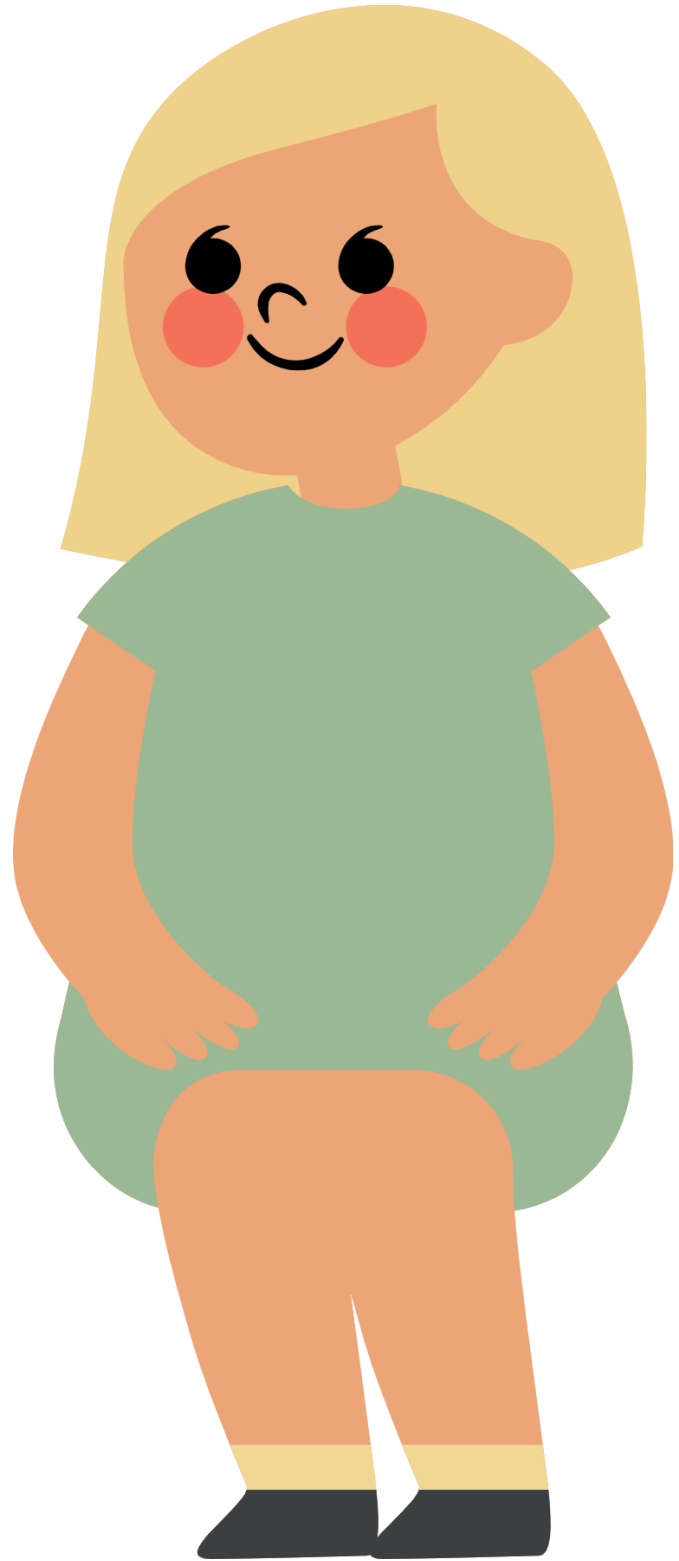


TURKU
ÅBO



OLKAPÄIDEN LIKKUVUUS

MENE SELKÄ SEINÄÄ VASTEN, NOSTA KÄDET YLÖS, KOETA SAADA KÄMMENSELÄT KIINNI SEINÄÄN. TARKISTA, ETTÄ SELKÄ PYSYY KIINNI SEINÄSSÄ. HAASTA MYÖS VANHEMPASI!



SYVÄKYYKKY

SYÖ AAMUPALA KYHKYSSÄ. VOIT OLLA KYHKYSSÄ TUOLIN PÄÄLLÄ. KOITA PITÄÄ KANTAPÄÄT ALUSTALLA.



1 JALALLA POLVEN SUORISTUS

SEISO 1 JALALLA, NOSTA TOINEN POLVI YLÖS, REISI VAAKATASOON. OJENTELE POLVEA SUORAKSI 10 KERTAA REIDEN PYSYESSÄ VAAKATASOSSA. TESTAA PYSTYYKÖ VANHEMPASI TAI SISARUKSESI TEKEMÄÄN SAMAN.

VIIKKO 8

LIIKUNTALÄKSY



SORMET YHTEEN SELÄN TAKANA

TEE MOVE!-TESTIN LIIKETTÄ, JOSSA SORMET YRITETÄÄN SAADA SELÄN TAKANA YHTEEN. TOINEN KÄSI YLÄKAUTTA JA TOINEN ALAKAUTTA. VAIHDA KÄDET TOISINPÄIN. VENYTÄ LASKIEN 30:EEN.

VIIKKO 9

LIIKUNTALÄKSY



LUONTO- LIIKUNTAA

ETSI LUONNOSTA JOKIN SOPIVAN KORKUINEN KIVI, KANTO TAI PUUNRUNKO, JONKA PÄÄLLE VOIT NOSTAA SUORAN JALAN JA VENYTTÄÄ REIDEN TAKAOSAA. OTA JOKU PERHEENJÄSEN MUKAAN RETKELLE LÄHILUONTOON.



TURKU
ÅBO

VIIKKO 10

LIIKUNTALÄKSY



TÄHTIVENYTYYS

SEISO X-ASENNOSSA, PIDÄ POLVET SUORINA, KALLISTU LANTIOSTA JA KOSKETA KÄDELLÄ VASTAKKAISTA NILKKA. TEE MYÖS TOISINPÄIN. PYSY VENYTYKSESSÄ LASKIEN 30:EEN.



TURKU
ÅBO

VIIKKO 11

LIIKUNTALÄKSY



POHJEVENYTYS

PESE HAMPAAT SEISTEN PÄKIÄT
KYNNYKSEN PÄÄLLÄ JA KANTAPÄÄT
MAASSA. VENYTYS TUNTUU POHKEISSA.
HAASTA MUUTKIN PERHEENJÄSENET
SAMAAN.

VIIKKO 12

LIIKUNTALÄKSY



LONKAN KOUKISTAJAN VENYTYS

TOISPOLVISEISONNASSA TYÖNNÄ
LANTIOTA ETEENPÄIN, PIDÄ SELKÄ
SUORANA JA VEDÄ NAPA SISÄÄN. TUNNET
VENYTYKSEN LONKAN ETUPOOLELLA.
PYSY ASENNOSSA LASKIEN 30:EEN.
VENYTÄ MOLEMMAT PUOLET.



TURKU
ÅBO



REIDEN ETUOSAN VENYTYS

ENNEN NUKKUMAAN MENOA VENYTÄ REIDEN ETUOSAN LIHAKSET. ASETU VATSAMAKUULLE JA KOUKISTA POLVI, OTA NILKASTA KIINNI KÄDELLÄ JA VEDÄ KANTAPÄÄ NIIN LÄHELLE PAKARAA KUIN SAAT. PIDÄ VENYTYS LASKIEN 30:EEN. VENYTÄ MOLEMMAT PUOLET ERIKSEEN.

VIIKKO 14

LIIKUNTALÄKSY



ROIKKUMINEN

ROIKU TANGOSTA. JOS KOTONA EI OLE LEUANVETOTANKOA, ETSI SELLAINEN LEIKKIPUISTOSTA TAI KOULUN PIHALTA. LASKE KUINKA PITKÄÄN PYSTYT ROIKKUMAAN. OTTAKAA VAIKKA KAVEREIDEN KESKEN PIENI KILPAILU.



OMAVALINTAINEN VENYTYS

TEE JOKIN SELLAINEN VENYTYS, JOTA TUNNET
TARVITSEVASI. ONKO SE VAIKKA HARTIAT,
POHKEET, REIDEN TAKAOSAT TAI KÄSIEN
LIHAKSET? KERRO OPETTAJALLE MINKÄ
VALITSIT.