



Suomi100

liikuntahaaste



Suomi
Finland
100

Kädessäsi on Suomi100 -liikuntahaasteen suoritusvihko.
Tavoitteenasi on, että teet 100 erilaista liikuntasuoritusta
100 kertaa. Sinulla on haasteen suorittamiseen aikaa
itsenäisen Suomen 100-vuotispäivään, eli 6.12.2017 asti.

Aina, kun olet tehnyt yhtä liikettä 10 kertaa, saat värittää
vihosta 10 kolikon. Kun koko rivi on valmis, saat värittää

Suomen lipun. Kun sinulla on 100 lippua väritetty,
on haaste suoritettu.

Tsemppiä haasteeseen!

Ilolla liikkeelle!

© Hannunniitun koulun

Liikkuva koulu -kehittämisyhmä

Mervi Järviö, Ville Suntioinen,

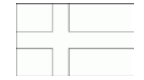
Sanna Alavuokila, Juhana Loueniva,

Irma Tahkola & Tommi Parkkila

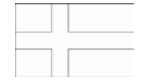
Spurttivartti



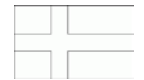
Juoksu kentän ympäri



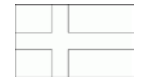
Spurtti 10m



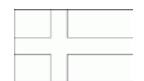
Takaperinjuoksu 10m



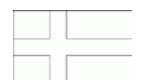
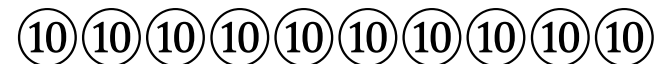
Polvennostojuoksu 10m



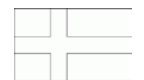
Pakarajuoksu 10m



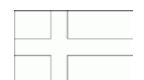
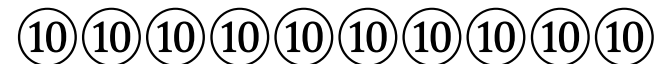
Tikapuujuoksu



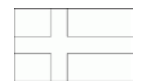
Sivuristijuoksu 10m



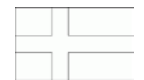
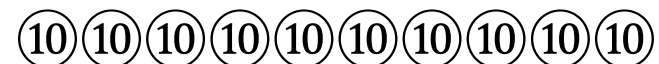
Spurtti paikallaan 10:een laskien



Mäkiveto



Korokkeelle nousu



Pomppufiilistely



Hyppy oikealla jalalla edeten

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Hyppy vasemmalla jalalla edeten

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Tasahyppäin edeten

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Vuoroloikat

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Jännehypä

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Haaraperushypä

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Luisteluhypä

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Hiihtohypä

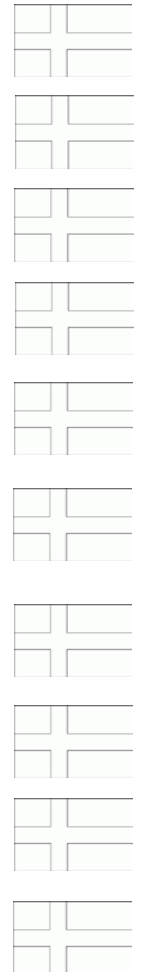
⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Hyppy 180 astetta

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

X-hypä

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩



Hupsis heittoliikkeet



Heitä pallo koriin

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Heitä frisbee kohteeseen

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Pallon pomputus oikealla kädellä

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Pallon pomputus vasemmalla kädellä

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Heitä pallo ilmaan ja ota koppi

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Heitä pallo ilmaan ja pyörähdä 360°

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Heitä pallo seinään ja pompusta koppi

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Heitä pallo seinään ja ilmasta koppi

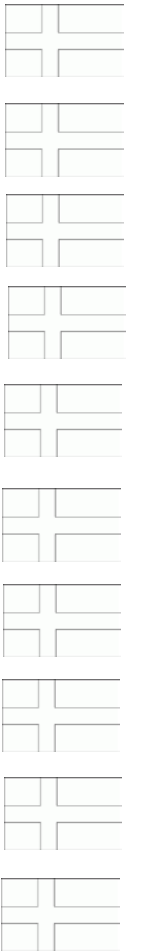
⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Mailalla pomputus oikealla kädellä

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Mailalla pomputus vasemmalla kädellä

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩



Kikkailut



Potkaise pallo seinään sisäsyryllä

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Pallon syöttö seinään mailalla

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Pomputtele palloa jaloilla tai polvilla

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Kuljeta palloa etuperin 10m

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Kuljeta palloa takaperin 10m

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Juokse pallo polvien välissä 10m

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Hypi pallo polvien välissä

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Heitä pallo maaten jaloilla itselle

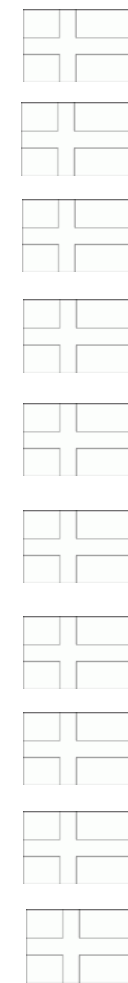
⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Pallon kuljetus kahdeksikko

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Pallon kuljetus mailalla kahdeksikko

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩



Pompputaidot



Tasahyppy hyppynarulla

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Etene hyppynarulla hyppien

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Slalomhyppy narun yli

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Eteen-taakse"-hyppy narun yli

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Loikat renkaisiin

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Tasahyppy matalan esteen yli

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Jänishyppy penkin yli

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Hyppää korokkeelle

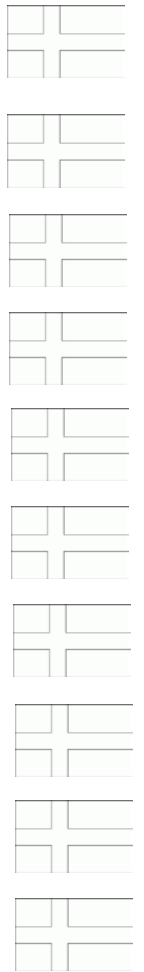
⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Hypi kiveltä kivelle

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Hypi pyörivän vanteen yli

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩



Kroppa haltuun



Kuperkeikka etu- tai takaperin

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Kärrynpyörä molemmin puolin

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Käsinseisonta

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Päälläseisonta

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Jalanheitto eteen

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Varpailla kävely puomilla

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Piruetti

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Keinahdus

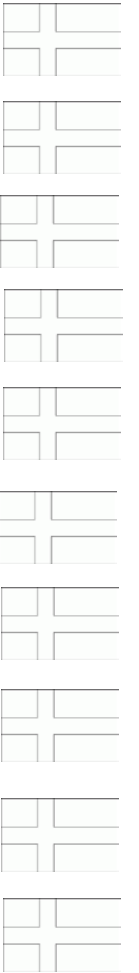
⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Linnunpesä maassa tai renkailla

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Flamingo-tasapainoilu

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩



Rankat rutistukset



Lankutus 20 sekuntia

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Kylkilankku molemmin puolin ja jalannosto

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Ylävartalon nosto vatsallaan maaten

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Jalkojen nosto vatsallaan maaten

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Ylävartalon nosto selällään maaten

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Jalkojen nosto selällään maaten

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Puolilinkkuveitsi

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Lantionnosto

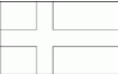
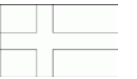
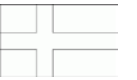
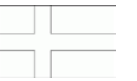
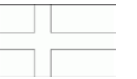
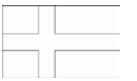
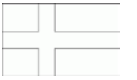
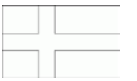
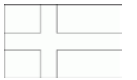
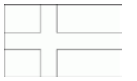
⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Kokovartalosätky

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Siksakki-vatsat

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩



Ruista raajoihin



Punnerrukset

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Kyykky

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Leuanveto

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Dippi

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Askelkyykky oikea jalka eteen

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Askelkyykky vasen jalka eteen

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Varpaille nousu

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Burpee

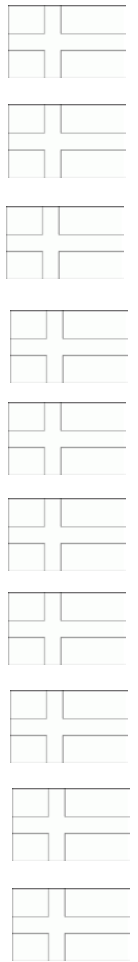
⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Penkille nousu ja polvi-kyynärpääkosketus

⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩

Mäkihyppyponnistus istuma-asennosta

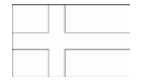
⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩



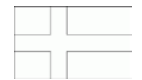
Eläimellistä menoa



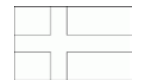
Hiirikävely 5 m



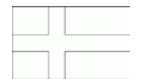
Karhukävely 5 m



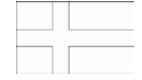
Rapukävely 5 m



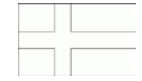
Sammakkohyppy



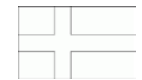
Mittarimato



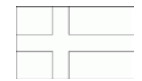
Taskurapu



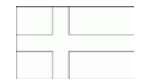
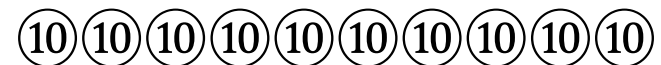
Pikkukarhu 5 m



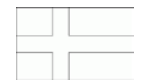
Sisiliskokävely 5 m



Varsahyppy



Aasipotku



Puuhaa porukassa



Pallonheitto kaverille eri tavoin

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Sisäsyryäsyöttö jalkapallolla vuorojaloin

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Hypi pitkällä hyppynarulla

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Pallo kiertää vartaloiden ympäri

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Merimiespaini

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Heitä frisbee kaverille

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Hiirenhäntä

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Pukkihyppy kaverin yli

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Parikyykky

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Polviläpsy

⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

