

LIIKUNTALÄKSY

LIKKUVUUSPAKETTI



LISÄTÄÄN
LIKKUVUUTTA

TEHTÄVIÄ 15 VIIKOKSI

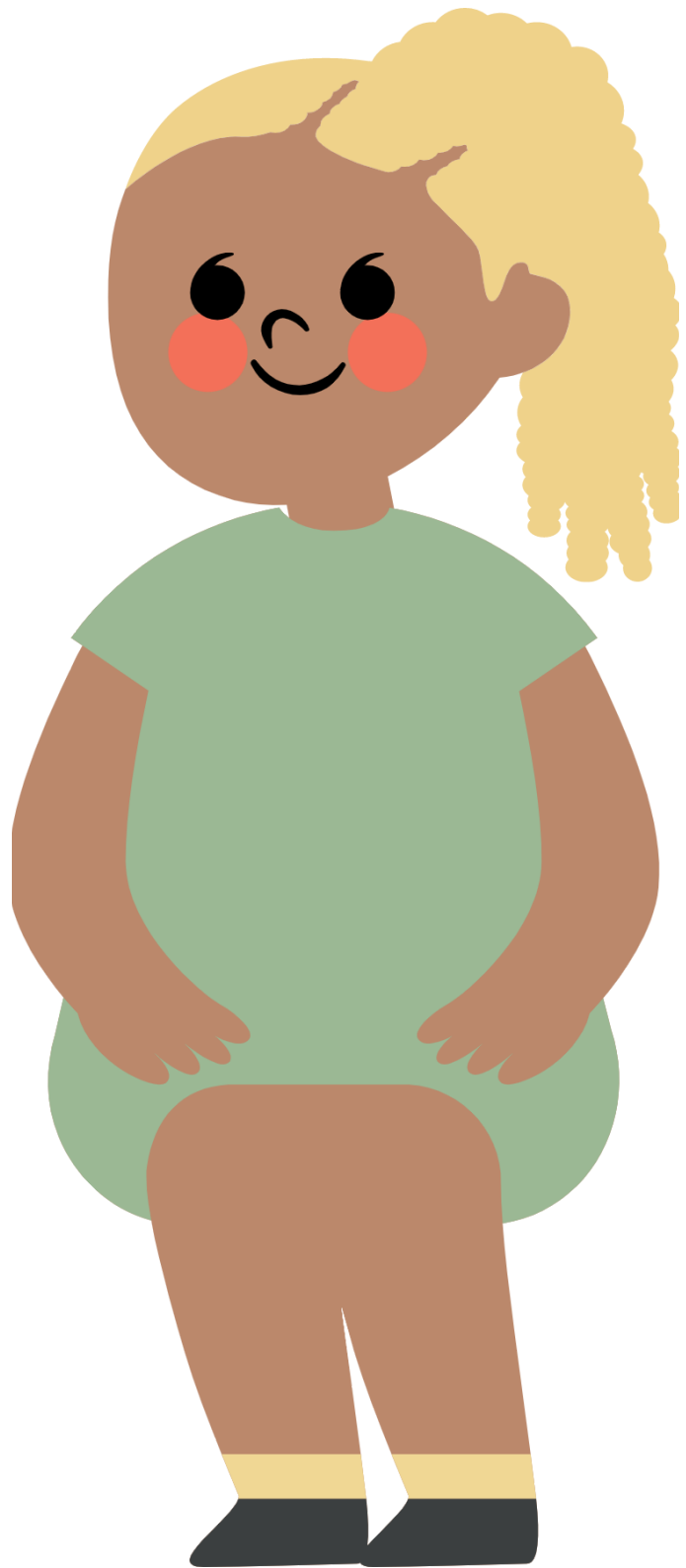


TURKU
ÅBO

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 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.

VIKKO 2

LIIKUNTALÄKSY

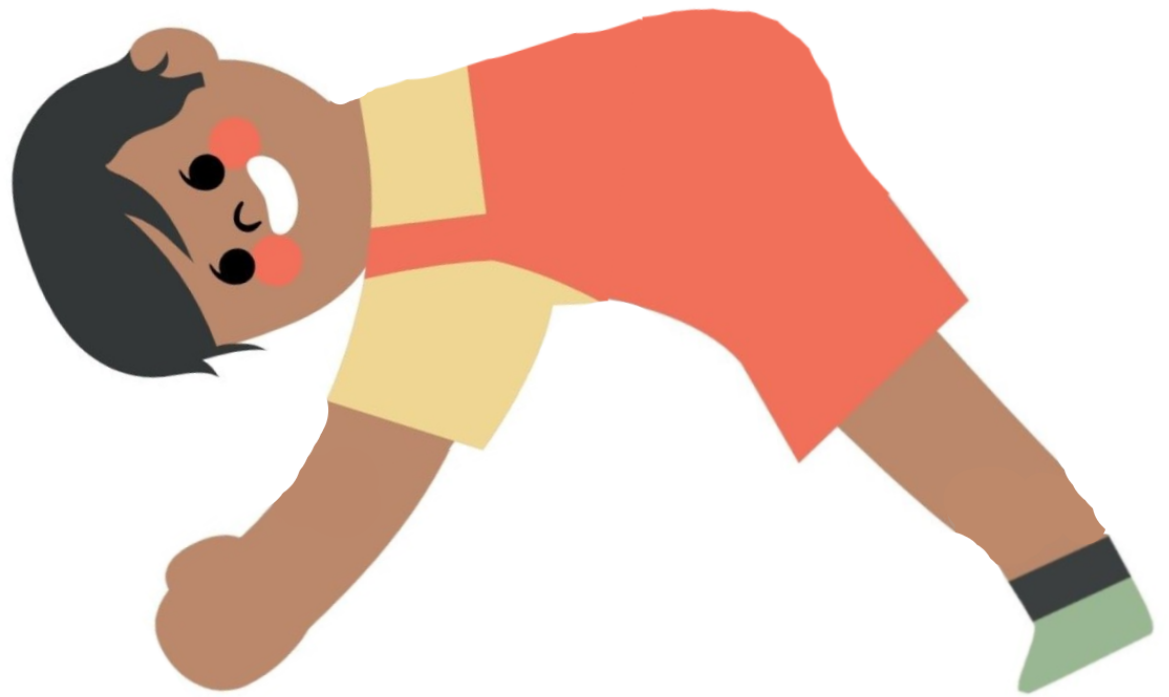


KIRJAIMET

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



**TURKU
ÅBO**



KARHUNKÄYNTI

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

VIIKKO 4

LIIKUNTALÄKSY



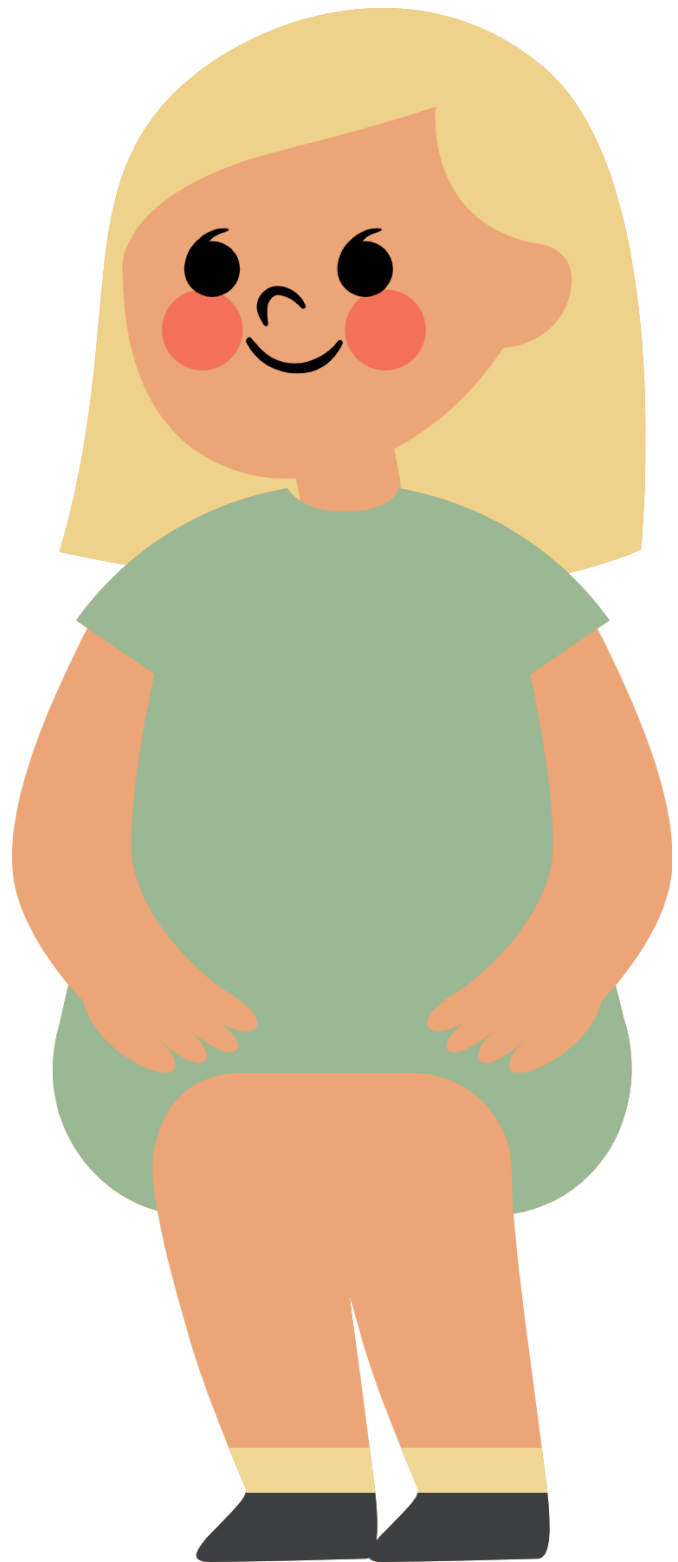
TÄYSISTUNTA

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



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
KYYKYSSÄ TUOLIN PÄÄLLÄ. KOITA PITÄÄ
KANTAPÄÄT ALUSTALLA.

VIKKO 7

LIIKUNTALÄKSY



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.



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:EEEN.

VIIKKO 9

LIIKUNTALÄKSY



LUONTO- LIIKUNTAA



**TURKU
ÅBO**

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.

VIIKKO 10

LIIKUNTALÄKSY



TÄHTIVENYTYS

SEISO X-ASENNOSSA, PIDÄ POLVET SUORINA, KALLISTU LANTIOSTA JA KOSKETA KÄDELLÄ VASTAKKAISTA NILKKAA. 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.



**TURKU
ÅBO**

VIKKO 12

LIIKUNTALÄKSY



LONKAN KOUKISTAJAN VENYTYS

TOISPOLVISEISONNASSA TYÖNNÄ
LANTIOTA ETEENPÄIN, PIDÄ SELKÄ
SUORANA JA VEDÄ NAPA SISÄÄN. TUNNET
VENYTYKSEN LONKAN ETUPUOLELLA.
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.

VIKKO 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.



OMAVOLINTAINEN VENYTYS