



LIIKEHAASTE



K-ryhmä on koonnut sinulle kymmenen helppoa sekä kivaa liikkumistehtävää. Tee tehtävä ja merkitse rasti suoritettun tehtävän päälle. Tuu säkin mukaan liikkumaan!

HYPPIMINEN

Hypi oikealla ja vasemmalla jalalla kummallakin 10 hyppyä. Lopuksi kymmenen hyppyä tasajalkaa niin korkealle kuin pystyt. Kuinka monta hyppyä jaksat tehdä?

TEMPPURATA

Tee temppurata, jossa on 3 eri pistettä: Ensimmäisellä pisteellä hypi X-hyppyjä 5 kertaa. Toisella pisteellä mene kyykkyy 3 kertaa ja kosketa käsillä maata. Kolmannella pisteellä mene selällesi ja nouse ylös jaloillesi 3 kertaa. Voit myös keksiä omia temppujasi!

VIIVAJUOKSU

Tee kaksi maalia esimerkiksi kivistä, kävyistä tai vaikka lumipalloista. Jätä maalien väliin 5 metriä. Juokse tai kävele etuperin ja takaperin maalien väli yhteensä viisi kertaa.

PORRASHYPPELY

Hypää tasajalkaa 3 porrasta ylös ja kaksi alas, kolme porrasta ylös, kaksi alas. Kuinka pitkälle pääset?

PALLON POMPUTTELU

Pomputtele palloa yhdellä kädellä kymmenen kertaa. Sitten kokeile pomputtelua toisella kädellä 10 kertaa. Kummalla kädellä oli helpompi pomputella?

KARHUKÄVELY

Leiki karhua. Kävele kuin karhu jalat ja kädet maassa siten, että jalat pysyvät suorina. Voit myös kokeilla miten pupu tai kenguru liikkuisi.

PALLONHEITTO

Heitä palloa kaverin kanssa ensin yhdellä pallolla. Sitten kokeilkaa heitellä kahta palloa yhtä aikaa. Onnistuiko?

PUUHASTELU

Laske pulkalla, käy luistelemassa tai hiihtämässä. Voit myös pyöräillä tai käydä metsäretkellä keräämässä käpyjä. Mikä on sinusta kivointa puuhastelua vapaa-ajalla?

KUPERKEIKAT

Kokeile onnistuuko kärrynpyörä tai kuperkeikka? Tee kolme molempia.

SUOSIKKILIIKE

Mistä liikkeestä pidät eniten? Tai keksitkö oman liikkeesi? Tee liike kolme kertaa ja opeta se kavereillekin!



LIIKE
ON LÄÄKE