

Tasapainoa ja hyppyjä koulupäivään LUUTA-haasteella.

# LUUTA<sup>-haaste</sup>

=LUULIIKUNTA ja TASAPAINO

3. VIIKKO

## MAANANTAI



Tee heilurihyppy **80x**

Laita kädet ristiin ja seiso yhdellä jalalla.  
Kirjoita kynänpäillä nimi ilmaan isosti

## TIISTAI



Tee heilurihyppy sivulta sivulle **80x**

Punnerrusasennossa nosta vastakkainen käsi ja  
jalka vaakatasoon, pysy **15+15sek.**

## KESKIVIIKKO



Tee melkutushyppyä **80x**

Kyykkypaini. Horjuta kaveria.

## TORSTAI



Tee kantahyppyä **80x**

Merimiespaini. Horjuta kaveria.

## PERJANTAI



Tee luisteluhyppyä **80x**

Kuilun partaalla, jalat peräkkäin. Horjuta kaveria

## LAUANTAI



Oma hyppy **80x.**

Rapuasennossa kosketa  
vastakkaista jalkaa kädellä **20x**

LUUTA-haasteen tavoitteena on lisätä luuliikuntaa ja kehittää liikunnallisia perustaitoja hyppy- ja tasapaino harjoitteiden avulla. Tavoitteena on myös innostaa nuoria lisäämään liikettä arkeen.

SUNNUNTAI  
**LEPO**