

Tasapainoa ja hyppyjä koulupäivään LUUTA-haasteella.

# LUUTA<sup>-haaste</sup>

=LUULIIKUNTA ja TASAPAINO

## 2. VIIKKO

### MAANANTAI



Hypi yhdellä jalalla **30+30x**  
Seiso varpallaan yhdellä jalalla **15sek+15sek**

### TIISTAI



Hypi yhdellä jalalla eteen-taakse **30+30x**  
Seiso varpallaan yhdellä jalalla, kantapäätä polven kohdalla **15sek+15sek**

### KESKIVIIKKO



Hypi yhdellä jalalla sivulta-sivulle **30+30x**  
Seiso varpallaan yhdellä jalalla, kantapäätä polven kohdalla ja nosta kädet ylös **15sek+15sek**

### TORSTAI



Hypi yhdellä jalalla neliössä **30+30x**  
Tee tähti levittämällä raajat sivulle, pysy varpallaan **15sek+15sek**

### PERJANTAI



Hypi hiihtohyppyä **60x**  
Tee vaaka varpallaan, pysy asennossa **15sek+15sek**

### LAUANTAI



Oma hyppy **60x**  
Laita jalka vastakkaisen polven päälle ja kyykisty, nosta kädet eteen ja pysy **15sek+15sek**

SUNNUNTAI  
**LEPO**

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