

LIIKUNTAVINKIT

Tähän on koottu teidän ja open vinkkejä, miten liikkua etäopiskelun aikana. Listasta löytyy niin taukoliikuntaan kuin pidempikestoiseen liikuntaan vinkkejä ja sitä voidaan täydentää kokoajan ☺

Tavoite on että liikuntatuokio on hauska ja turvallinen, se voi kehittää montaa eri osa-aluetta yhtä aikaa ☺!!

KESTÄVYYS

- Erimittaiset lenkit kävellen, juosten, pyöräillen, scotilla, rullaluistimilla, potkulaudalla
- Koiran kanssa, perheenjäsen kanssa, keppihevosen kanssa, pehmolelun kanssa reippailu
- Pallopelit pihassa (jalkapalloa, säbää, sulista)
- PokemonGo
- Kävellään niin kauan että löytyy 20 erilaista liikennemerkkiä. Ota puhelimella kuva jokaisesta merkistä ja piirrä/väritä ne kotona paperille ☺. Kuva teamsryhmään.
- Pylvään väli juoksut, eli kävellen muutama ja sitten juosten muutama
- Metsäretki eväiden kera
- Luistelu
- Kuvasuunnistus Vaajakoskella ja koulun läheisyydessä
<https://peda.net/jyvaskyla/vaajakoskenkoulu/oppiaineet/liikunta/kl/kuvasuunnistus/1-tunnin-lenkki>
- Erilaiset juoksu ja piiloleikit
- 5 km:n juoksuohjelma <https://www.kll.fi/filebank/108-kalenteri.pdf>
- 10 km:n juoksuohjelma [juoksuohjelma](#)

NOPEUS

- Spurtit lenkin lomassa
- Erilaiset esteradat kotipihaan/sisälle..niitä voi hyppiä niin lemmikit kuin itsekin!
- Keppihevösradat
- Hippaleikit
- Suoritusten kellotus, haasta vanhemmat tai sisaret mukaan!

LIHASKUNTO

- Kuntopiiri kotona, tee oma esim. 10 liikkeen kuntopiiri ja toista se 3 kertaa!
- Vinkkejä kuntopiiriliikkeisiin
<https://www.youtube.com/watch?v=dbVBglaSYgo&feature=youtu.be>
- Ja liikevinkkejä ulos <https://www.youtube.com/watch?v=VX5JcBoo1eU&feature=youtu.be>
- Vinkkejä oppituntien tauotukseen ja lihaskuntoiluun
https://oneminutesport.com/?fbclid=IwAR0s-SihE17lsN_8oiOyNGvit9Pf9H_xgi-vSRE1sVrZ-flQmTTvOhB6HJ8
- Hyppynarut ja hyppykepit tästä muutama vinkki
https://www.youtube.com/watch?v=58F4K9_z2Gg&feature=youtu.be
- LesMills lihaskunto/joogatunnit, tee ilman painoja ☺ [LessMills ohjausvideot](#)
- Soutaminen kun järvet avautuu ☺ Vanhemman kanssa:)

- Kahvakuulaharjoitteet, tee vanhemman kanssa ja pienet painot, harjoittele liikeratoja ensin ilman kahvakuulaa 😊

TAITO

- Fresbeegolf esim. Naissaaressa
- Jongleeraus [video jongleerukseen](#)
- Tanssisarjoja (vaatii kirjautuminen mutta on ilmaisia) <https://www.stepupschool.online/>
- Pingis
- Tramppahyppely
- Maalarinteipillä viivaa huoneeseen, kävely vessapaperirulla pään päällä etu- ja takaperin
- Just dance
- Parkouria omassa pihassa/lähimetsässä, muista turvallisuus!
- Kehorytmejä 1. <https://youtu.be/obbpSXoLmho> 2. <https://youtu.be/4gVPA5ZrdMY> 3. <https://youtu.be/Bmkw68l4XwY> 4. <https://youtu.be/xDiGMCnmBsg> 5. <https://youtu.be/in0lgSkNz4w> 6. <https://youtu.be/a7lGYQoRYEw>

LIKKUVUUS

- Jooga liikkeitä <https://www.youtube.com/playlist?list=PLFIJiC2pfMKJvYZLvQlpgGqdc4cN1S460>
- Venyttelyohjeistusvideoita [ohjevideoita perusvenyttelyyn](#)
- Ergonomia, vinkkejä työskentelyasentoon [Tarkista työasentosi!!](#)
- Liikkuvuusharjoitteita <https://www.youtube.com/watch?v=glLwMXV7SuM&feature=youtu.be>
- Lisää hyviä liikkuvuusharjoitteita <https://www.youtube.com/watch?v=dYOdT2C60lo&feature=youtu.be>

HAASTEET

Välkkärivinkki <https://www.youtube.com/watch?v=RDkgC-3jxw4> (Tilaa youtubesta)

100 suoritusta- haaste (valitse muutama juttu ja yritä tehdä 100 toistoa viikkoon)

<https://www.fitnessdecathlon.fi/wp-content/uploads/2020/03/Harjoitusohjelma-100.pdf>

WC- paperi haasteet : Keksi oma ja haasta meidät muut teamsissa!!

Tässä yksi 😊

https://www.instagram.com/p/B9_BWWmj_aN/?igshid=18hqjpvptyk7&fbclid=IwAR36XDM7i1KDHZvZbB_XlfS42nW7XUkRk_XH2TqSs6XEjvMsBfJSE8pIY98

Aivojumpsaa tehtävien lomaan

<https://www.youtube.com/watch?v=jqMFi7AMWwY&feature=youtu.be>

MAHTAVAT HYÖTY- JA ARKILIIKUNTAVINKIT (Näistä kiittää koko perhe 😊)

- Roskien viesti
- Siivous

- Pyykkien laitto
- Halkojen tekoa ja kantoa
- Haravointi
- Pihan lakaisu
- Auton pesu ja imurointi
- Petivaatteiden tuuletus
- Taimien istutus
- Ikkunoiden pesu