**Liikuntabingo viikolle 16**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tee 30 minuutin kävelylenkki | Venyttele 15 minuuttia kahdesti viikon aikana | Tauota istumista 45 minuutin välein joka päivä | Käytä kännykkää koko viikon ajan seisten | Lankuta 1 minuutin ajan, tee 20 kyykkyä ja 15 punnerrusta kolmesti viikon aikana |
| Hypi hyppynarulla 15 minuutin ajan | Harjoittele pallojen avulla jongleeraamaan viikon aikana | Tee 20 kyykkyhyppyä neljästi viikon aikana | Tee 30 haaraperushyppyä ja 30 hiihtohyppyä kahdesti viikon aikana | Tee 30 minuutin hölkkä- tai juoksulenkki |
| Tee vähintään 5 minuutin taukojumppa kolmesti viikon aikana | OMA VALINTA | Hypi trampoliinilla 20 minuutin ajan | Seiso käsillä tai päällä 5 kertaa | Kopittele pallolla 50 kertaa seinää vasten tai kaverin kanssa |
| Ulkoile metsässä 60 minuuttia viikon aikana | Pyöritä hulavannetta 15 minuutin ajan | Imuroi koko koti | Pomputa jaloilla palloa (tai vessapaperirullaa) 30 sekunnin ajan | Tee 30 vatsalihasliikettä ja 30 selkälihasliikettä kahdesti viikon aikana |
| Omavalintainen liikuntaleikki tai -peli 45 minuuttia | Joogaa 20 minuuttia | Roiku tangossa tai oksassa 2 minuutin ajan | Pyöräile 60 minuutin ajan viikon aikana | Tee oma este- tai parkourrata ja liiku siinä 30 minuuttia |