LIIKUNTABINGO

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Haasta itsesi ja laske montako kyykkyä jaksat tehdä (Muista kädet koskettaa lattiaa!).** | **10 kuperkeikkaa sängyn päällä tai sohvalla** | **Ulkoile 1h mittainen ulkoilu.** | **Ota sohvatyyny ja keksi sillä 3 erilaista jumppaliikettä.** |
| **Leiki lempileikkiäsi ulkona.** | **Haasta kotiväkeä ottamaan kanssasi juoksukisa.** | **Tehkää yhdessä metsäretki, jossa on eväät mukana.** | **Rakenna kotiisi temppurata ja kierrä se niin monta kertaa kuin jaksat (väh. 3).** |
| **Pompottele pallolla 10 min.** | **Keksi oma pehmolelujumppa eli jumppaa pehmolelun kanssa.** | **Pikajuokse paikallasi 100 juoksuaskelta.** | **15 hiihtohyppyä** |
| **Pyydä joku kotoa leikkimään ”Seuraa johtajaa” -leikkiä kanssasi.** | **Tee kuntopiiri:**  **-10 haara-perushyppyä**  **-30s. lankku**  **-8 karatepotkua** | **Leiki ulkona jotain hippaleikkiä (esim. banaanihippa, rosvoa ja poliisia)** | **Tee ulkona luonnonmateriaaleja käyttäen oma etunimesi.** |
| **Keksi 5 erilaista venytystä ja pidä pieni venyttelyhetki.** | **VAPAA RUUTU!  Saat valita oman liikuntapuuhan.** | **Ulkoile pitkä 2 tunnin ulkoilu.** | **Pidä 20 min. pituinen välitunti ulkona liikkuen.** |
| **Leiki piilosta tai ”leikkivakoile” eli ”vaklaa” jotain kotona.** | **Tee oma pujottelurata, jota pujottelet juosten tai pallolla.** | **Käy lenkillä jonkun kotiväkeesi kuuluvan henkilön kanssa.** | **Kävele karhukävelyä talon päästä toiseen päähän ja palaa takaisin rapukävellen.** |
| **Heittele selälläsi maaten jotain vaatetta kohti kattoa 30 kertaa.** | **Leiki maa-meri-laiva -leikkiä ulkona tai sisällä.** | **Keksi joku sinulle mieluinen tapa liikkua ja liiku sopivan pituinen hetki.** | **Käy pyöräilemässä.** |

© Ulla-Maija Hänninen