

Tasapainoa ja hyppyjä koulupäivään LUUTA-haasteella.

LUUTA^{-haaste}

=LUULIIKUNTA ja TASAPAINO

4. VIIKKO

MAANANTAI



Hypi ja samalla heitä jalka tuolin istuimen yli **50+50x**

Pareittain käsistä kiinni, nojaa taaksepäin ja laskeudu kyykyyn **20x**

TIISTAI



Hypi koskettamalla vuorotellen vastakkaisella kädellä nilkkaa **100x**

Kukkotappelu. Horjuta kaveria kädestä

KESKIVIIKKO



Potki kantapäitä pakaraan (pakarajuoksu) **100x**

Puuasennossa horjuta kaveria

TORSTAI



Kiertohyppy **100x**

Istuen, käsistä kiinni ja jalkapohjat vastakkain, horjuta kaveria jaloilla tönimällä



PERJANTAI



Luokan ympäri hyppy **100x**

Etunojassa, horjuta kaveria kädestä vetämällä



LAUANTAI

Valitse 5 hyppyä ja tasapainoliikettä ja toteuta ne

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.