

Tasapainoa ja hyppyjä koulupäivään LUUTA-haasteella.

# LUUTA<sup>-haaste</sup>

=LUULIIKUNTA ja TASAPAINO

## 1. VIIKKO

### MAANANTAI



Hypi kahdella jalalla paikallaan **50x**  
Seiso yhdellä jalalla **15sek+15sek**

### TIISTAI



Hypi eteen-taakse **50x**  
Seiso yhdellä jalalla, kantapäätä polven kohdalla **15sek+15sek**

### KESKIVIIKKO



Hypi sivulta-sivulle **50x**  
Seiso yhdellä jalalla, kantapäätä polven kohdalla **15sek+15sek**

### TORSTAI



Hypi neliössä **50x**  
Tee tähti levittämällä raajat sivulle, pysy **15sek+15sek**

### PERJANTAI



Hypi haara-perushyppyä **50x**  
Tee vaaka, pysy asennossa **15sek+15sek**

### LAUANTAI



Oma hyppy **50x**  
Ota kädellä kiinni varpaasta ja nosta jalka ylös, pysy **15sek+15sek**

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

SUNNUNTAI  
**LEPO**