

Liikuntabingo

Liikutaan ja puuhastellaan koko perhe yhdessä! Lapset ja nuoret ovat fyysisesti erillään toisistaan. Nyt on aika harjoitella vuorovaikutustaitoja ja tehdä mukavia asioita perheen kanssa. Bingossa kerätään liikkuen ja yhdessä puuhastellen pysty-, vaaka- tai vinorivejä. Nyt kilpaillaan siitä, kuinka monta ruutua saatte tehtyä yhdessä. Palkitkaa perheenne yhdessä vietetystä laatuajasta haluamallanne tavalla.

Avaimen kätkemisleikki: Leikkikää avaimenkätkemisleikkiä. Vihjeitä osallistujille voi antaa joko kylmä/kuuma- tai kala/perhonen/lintu-vihjeillä.	Istu lattialle toisen kanssa selät vastakkain. Yrittäkää nousta seisomaan ilman, että autatte käsillä.	Makaa vatsallaan lattialla. Nouse seisomaan ilman käsiäsi. Toista 5 kertaa.	Leikkikää hiirenhantaa. Yksi pyörittää narua tai vaikka vyötä keskellä. Muut hyppivät. Se, jonka jalka osuu naruun, siirtyy pyörittämään.	Keksikää perheenne kanssa vuorotellen joku lihaskuntoliike. Toistakaa liikettä 10 kertaa.
Pelatkaa <i>Laiva on lastattu</i> -peliä pallolla siten, että keksitte sanoja osallistujien nimien alkukirjaimilla.	Keksi viiden liikkeen kuntojumppa ja ohjaa se perheellesi.	Haasta perheesi ulkoilemaan. Yrittäkää pitää pallo ilmassa mahdollisimman pitkään.	Kulje kotisi huoneet läpi seinien vierestä. Käy kyykyssä aina, kun joudut tekemään käännöksen.	Vesipullohaaste: <i>Bottle flippaa</i> perheenjäsenesi kanssa.
Keksikää ja toteuttakaa perheenne yhteinen tanssi.	Haasta perheenjäsenesi kyykykisaan selkä seinää vasten. Istu seinää vasten niin, että polvet ovat 90 asteen kulmassa.	Ota oikealla kädellä vasemmasta nilkastasi kiinni etukautta. Pysy asennossa mahdollisimman pitkään. Voit haastaa perheenjäsenen mukaan.	Makaa lattialla kädet ojennettuna vartalon jatkeeksi. Pyöri lattialla ympäri 10 kertaa molempiin suuntiin. Lisähaasteen saat puristamalla kannat yhteen ja irti lattiasta.	Keksikää eläimellisiä tapoja liikkua (esim. karhukävely, rapukävely, sammakkoloikat).
Kulje olohuoneen läpi askelkyykykävelyllä 10 kertaa.	Kulje kääpiökävelyllä sohvalla ulko-ovelle.	Hypi kyykyyn ylös -hyppyjä niin kauan, että hengästyt. Toista kolme kertaa.	Nouse varpaille 20 kertaa. Bonuksena kokeile viimeiset viisi nousua silmät suljettuina.	Kierrä kotitalosi/-korttelisi ympäri kymmenen kertaa.
Etsi netistä venyttelyliikkeitä. Toteuta 10 min. venyttelyhetki perheesi kanssa.	Tee yhteensä 50 toistoa seuraavia liikkeitä: haaraperushyppy, istumaannousu ja peruskyyky.	Haasta perheesi lankkuhaasteeseen.	Ohjaa perheellesi rentoutushetki, jossa lattialla maaten jännitetään ja rentoutetaan jokainen kehon osa vuorollaan varpaista päähän.	Selvitä netistä seuraavat liikkeet ja tee ne perheesi kanssa: alaspäin katsova koira, joutsen, soturi, puu ja lapsiasento.

