

Vinkkejä Hållbar Generationin liikuntapaketteihin

### **Huivit:**

Heitä ja ota huivi kiinni ilmasta samalla, kun liikut huoneessa.

Heitä huivi ilmaan ja yritä ottaa se kiinni kehon eri osilla.

Haasta itseäsi heittämällä huivi ilmaan ja taputa käsiä sekä pyörähdä ympäri ennen kuin otat huivin kiinni.

### **Hyppynaru:**

Aseta hyppynaru maahan ja sen jälkeen:

-Tasapainoile hyppynarun päällä

-Hyppi hyppynarun yli eri tavoilla esimerkiksi yhdellä jalalla, eteen ja taakse...

Haasta laittamalla hernepuski pään päälle ja toistamalla hyppyharjoituksia.

Kaksi ihmistä pitää kiinni hyppynarun molemmista päistä ja heiluttaa hyppynarua edestakaisin.

Anna lasten hypätä köyden yli ensin paikallaan ja sitten liikkeessä (kävely/juoksu).

Haasta lapsia:

-Anna lapsen yrittää seistä paikallaan ja hypätä köyden yli useita kertoja samalla kun hyppynarua heilutetaan edestakaisin.

-Anna lasten yrittää hypätä hyppynarun yli kaksi kerrallaan, silloin, kun sitä heilutetaan.

### **Rakenna moottorirata**

Käytä hyppynarua, käsiä ja jalkoja, hernepusseja ja laattoja.

Moottoritietä voidaan muunnella monella eri tavalla. Suunnittele mitä perusliikkeitä haluat opettaa lapsille, esim. heittämistä ja kiinniottoa, tasapainoilua tai hyppäämistä ja rakenna rata sen mukaisesti.

Ehdotuksia tasapainoa, hyppäämistä, heittoa ja kiinniottoa harjoittavalle moottoriradalle:

Tasapaino: tasapainoile hyppynarulla, joka on asetettu maahan (suoraan tai kaarevaksi).

Hyppääminen: hyppää maahan asetettujen hernepuskien yli, astuen jalkojen päälle jaloillasi ja käsien päälle käsilläsi.

Heitto/kiinniotto: heitä hernepusseja maahan asetetun hyppynarun yli toisen napatessa hernepuski kiinni.