

# 1



## **Kävely**

Anna polven joustaa ja jalkaterän rullata koko mitallaan. Ojenna jalka työntövaiheessa. Pidä hartiat rentoina ja heiluta käsiä eteen ja taakse lähellä vartaloa.

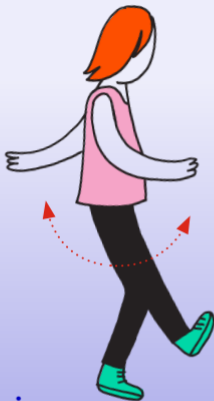
# 2



## Juoksu

Katso eteenpäin. Pidä hartiat ja kädet rentoina sekä lantio ylhäällä. Juokse riittävän tiheällä ja lyhyellä askeleella. Muista hyvä ryhti.

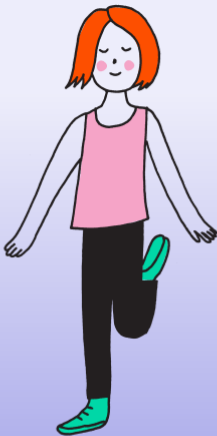
# 3



## Kääntyminen

Käännä 90 astetta, käännä 180 astetta tai käännä 360 astetta. Käännä oikealle ja vasemmalle. Kokeile kääntymistä eri tavoin, esimerkiksi: hidastettuna, nopeasti, hyppäämällä, silmät suljettuina tai anna parin kääntää sinut.

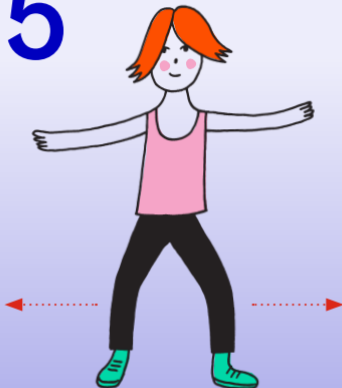
# 4



## **Tasapainoilu**

Tasapainoile yhdellä jalalla. Kuvittele käveleväsi narua pitkin tai keksi muita tasapainohaasteita. Kokeile myös silmät suljettuina.

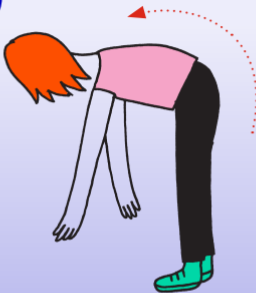
# 5



## Sivulaukka

Liiku kylki edellä kevyesti hypäten auki kiinni sivusuunnassa. Anna käsien heilahtaa rennosti liikkeen mukana ja pidä hyvä ryhti.

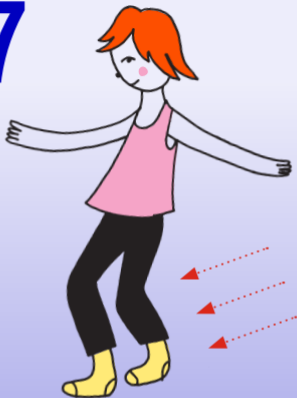
# 6



## Vartalon ojennus ja koukistus

Ojenna kädet suoriksi pään yläpuolelle ja kurota mahdollisimman korkealle. Nouse varpaille seisomaan. Laske kannat alustaan ja taivuta selkä suorana eteen. Päästä rennoksi ja roikuta käsiä kohti lattiaa.

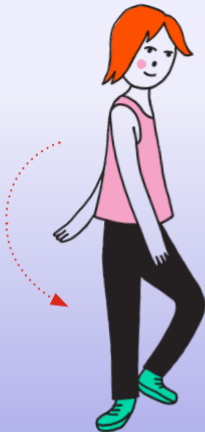
# 7



## **Liukuminen**

Valitse sopiva alusta, joka liukuu. Sisällä voi käyttää villasukkia. Ota vauhtia ja päästä itsesi liukuun. Levitä kädet sivuille, niin pysyt paremmin tasapainossa.

# 8



## **Pyörähtäminen**

Aloita pyörittämään sormia, käsiä ja nilkkoja ensin yksitellen ja sitten yhtä aikaa. Pyöritä koko kehoa ja sen jälkeen vuorotellen ala ja ylävartaloa. Pyörähdä ympäri seisten.



# 9



## Väistäminen

Rakenna pujottelurata. Väistä radan esteet vuorotellen oikealta ja vasemmalta. Pidä katse eteenpäin, asento matalana ja polvet joustavina.

# 10



## **Roikkuminen**

Ota hyvä ote tangosta tai puusta ja roiku.

# 11

## Hyppääminen

Hyppää paikaltaan tai vauhdista eteenpäin. Kokeile ponnistaa molemmilla jaloilla tai yhdellä jalalla. Koukista ensin polvia ja ponnista hyppyyn ojentamalla jalat. Voit myös ojentaa kädet ylös hypätessäsi.



# 12



## **Kiipeäminen**

Kiipeä penkin päälle tai kuvitteellisesti puuhun. Mieti miten kiipeäminen eroaa eri korkeuksissa. Ota hyvä ote ja käytä myös jalkoja.

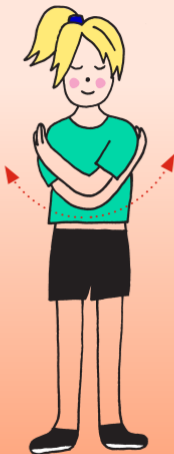
# 13

## Kinkkaus

Jousta ponnistavalla jalalla hyppyyn ja pidä levossa oleva jalka kevyesti koukussa. Pidä hyvä ryhti ja anna käsillä vauhtia liikkeeseen heiluttamalla niitä vartalon vierellä. Kokeile molemmilla jaloilla.



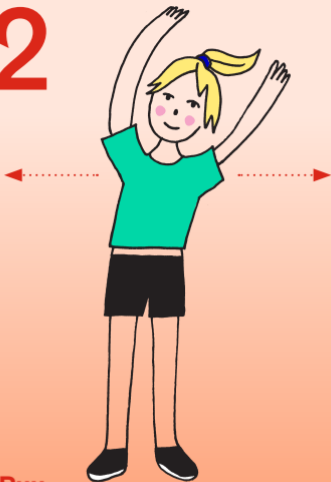
# 1



## Hali

Halaa itseäsi tiukasti ja kierrä  
ylävartaloasi puolelta toiselle.

# 2



## **Puu**

Nosta kädet suoriksi pään yläpuolelle ja huoju kuin puu sivulta sivulle rauhallisesti. Tunne venytys kyljissä.

# 3

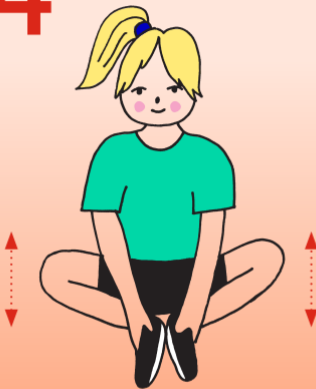


## **Pöllö**

Kierrä päätä rauhallisesti niin kuin pöllö puolelta toiselle. Kokeile näetkö olan yli.



# 4



## **Perhonen**

Pidä jalkapohjat yhdessä. Anna polvien laskeutua mahdollisimman alas. Voit kokeilla heilutella polvia ylös ja alas niin kuin perhonen.

# 5



## **Jalkasolmu**

Vie oikea jalka koukussa vasemman jalan yli ja halaa oikean jalan polvea. Vaihda puolta.

# 6



## **Käsien pyöritys**

Pyöritä käsiä  
ensin taaksepäin  
mahdollisimman  
isoa ympyrää.  
Pyöritä muutama  
kerta ja vaihda  
suuntaa.

# 7



## Kyykky

Laskeudu kyykkyyn niin alas, kuin pääset. Laske kyykyssä 10 ja nouse rauhallisesti ylös.

# 8



## Käsisolmu

Nosta oikea käsi kohti kattoa ja koukista selän taakse. Vie toinen käsi alakautta selälle ja kokeille saatko sormet yhteen. Vaihda puolta.

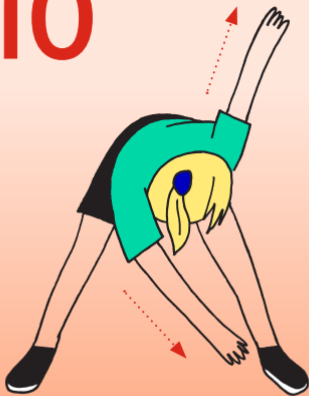
# 9



## **Flamingo**

Tasapainoile kuin flamingo. Ota jalasta kiinni ja anna venytyksen tuntua koukistetun jalan etureidessä. Vaihda puolta.

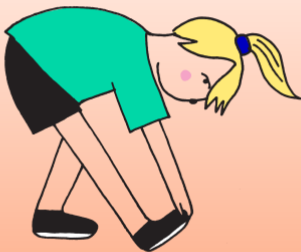
# 10



## **Tuulimylly**

Asetu seisomaan leveään haara-asentoon. Anna käsien liikkua kuin tuulimylly koskettaen vuorotellen kädellä vastakkaista nilkkaa.

# 11



## Pohkeet

Vie toinen jalka toisen jalan eteen ja nosta etummaisien jalkien varpaat kohti kattoa. Kumarru alas. Nappaa käsillä etummaisien jalkien varpaista. Hengitä syvään. Vaihda puolta.



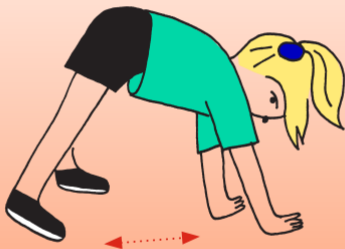
# 12



## Soturi

Ota iso askel toisella jalalla toisen jalan taakse. Työnnä takajalan puolelta lantiota eteenpäin ja nosta kädet kohti kattoa. Tunne venytys lonkankoukistajassa. Vaihda puoli.

# 13



## **Mittarimato**

Taivuta seisten ylävartaloa eteenpäin vie kädet kohti lattiaa. Kävele käsillä lattiaa pitkin niin pitkälle kuin pääset ja palaa takaisin varpaiden luo.

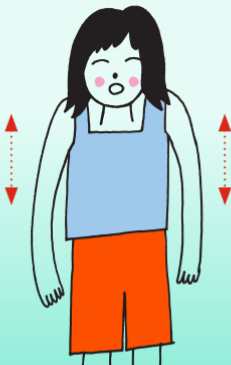
# 1



## **Sydämen lyönnit**

Sulje silmäsi ja tuo käsi rintakehälle sydämesi päälle. Tunne rintakehän liike ja sydämesi lyönnit ja rauhoitu kuuntelemaan niitä hetkeksi.

# 2



## Hartiahissi

Sulje silmäsi ja keskity hengitykseen. Sisäänhengityksellä kuvittele hartioillesi hissi ja nosta hartiat niin korkealle korviin kuin saat. Uloshengityksellä hissi tilataan alas ja hartiasi laskeutuvat rennosti ja rauhallisesti alas. Jatka 10 hengityskierroksen ajan.

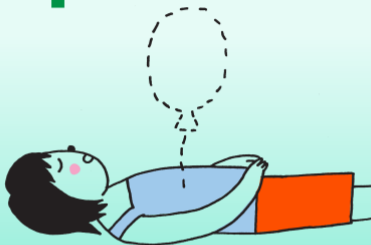
# 3



## **Palkitse itsesi**

Sulje silmäsi, hengitä syvään sisään ja puhalla huokaisemalla suun kautta ulos. Mieti, mikä asia tuo sinulle hyvän mielen tai onnen tunteen ja sulattaa kasvosi hymyyn. Nautiskele tunteessa muutaman minuutin ajan ja jatka päivääsi hymy huulilla.

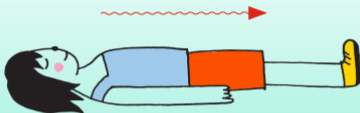
# 4



## Ilmapallo

Tuo kädet vatsan päälle, sulje silmäsi. Kuvittele vatsaasi ilmapallo. Kun hengität nenän kautta sisään, tunne kuinka ilmapallo vatsassasi täyttyy. Puhalla pallo tyhjäksi rauhallisella ulospuhalluksella. Jatka 5–10 hengityskierroksen ajan.

# 5



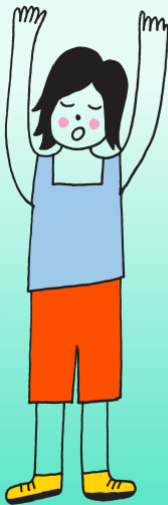
## **Kehon rentoutus päästä varpasiin**

Kuvittele kuinka joku kaataisi rentoutta pääläellesi, rentous leviää päätä pitkin rauhallisessa tahdissa kasvoihin, niskaan, rintakehään ja hartioille. Hartioilta käsiin, keskivartaloon ja lantionseutuun. Reisiä pitkin jalkoihin aivan jokaiseen varpaan päähän saakka. Tunnustele hetken kuinka kehosi rentoutuu ja mieli rauhoittuu.

# 6

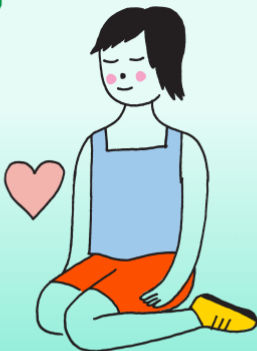
## Norsu- hengitys

Seiso tukevasti maassa. Sulje silmäsi ja keskity hengitykseen. Sisäänhengityksellä nosta molemmat kädet etukautta rauhallisesti kohti kattoa ja uloshengityksellä laske kädet hengityksen tahtiin hitaasti alas. Toista 10 hengityksen ajan.





# 7



## Oma voima

Sulje silmäsi ja skannaamielessäsi kehosi läpi. Tunnustele missä kohtaa kehossasi tuntuu kaikkein voimakaimmalta. Keskity tähän kohtaan ja laajenna voiman tunne koko kehoosi. Fiilistele voiman ja vahvuuden tunnetasi vielä hetki.

# 8

## Voima- asento

Ota ryhdikäs seisoma asento, sellainen, jossa tunnet itsesi vahvaksi ja voimakkaaksi. Voit kokeilla muutamia erilaisia ja kun löydät parhaan, seiso siinä hetki ja tunne itsesi vahvaksi ja itsevarmaksi. Voit ottaa tämän käyttöön aina, kun tarvitset lisää itsetuottamusta.



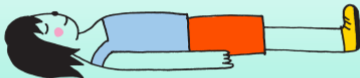
# 9



## Laatikkohengitys

Sulje silmäsi ja kuvittele eteesi laatikko. Hengitä laatikon reunoja pitkin: 4 laskien sisään, pidätä hengitystä 2, hengitä ulos 4 ja pidätä taas 2. Muutaman kierroksen jälkeen voit kokeilla muuttaa laatikon neliöksi, jolloin hengityksen ja hengityksen pidätykset ovat saman pituisia tai kokeilla pidentää laskua esim. kuuteen laskien.

# 10



## Jännitä ja rentouta

Pötkötä ensin hetki ihan rentona lattialla. Jännitä ensin kaikki kasvosi lihakset ja pidä hetki. Rentouta ja toista muutaman kerran. Jännitä vuorotellen jokainen raaja vastavasti yksi kerrallaan ja viimeisenä vielä koko keho pariin otteeseen. Lepää lopuksi hetki rentona lattialla ja kun nouset ylös, nosta hymy huulille.

# 11



## Avaruusmatka

Sulje silmäsi. Kuvittele, että olet starttaamassa avaruuslennolle. Nouset kohti taivaita ja näet ylhäältä koko tilan, lopulta koko kaupungin ja maan. Leijaillet kohti avaruutta, josta näet koko maapallon ja lentäessäsi kauemmaksi maapallo pienenee silmissäsi. Kun olet mielestäsi sopivalla etäisyydellä, tutkaile tuntemuksia avaruudessa, tähtien loisteesta käsin. Hetken päästä, palaa samaa reittiä takaisin siihen mistä lähdit.

# 12



## Saippuakuplakone

Istu ryhdikkäästi ja sulje silmäsi. Kuvittele, että vatsassasi kuplii mukavantuntuisesti. Hengitä sisään vatsanpohjaan saakka ja ulospuhalluksella kuvittele, että puhallat ulos kauniita sähköisiä saippuakuplia, voit valita mitä haluat päästää kuplina ilmoille leijailemaan; iloa, rauhaa, onnellisuutta tai hyvää mieltä ja kiitollisuutta.

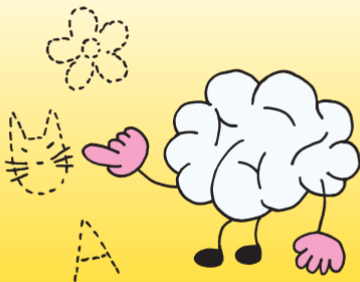
# 13



## Nenän kautta hengitys

Sulje silmäsi. Sulje oikean käden peukalolla oikea sierain ja hengitä sisään vasemmasta sieraimesta. Sulje etusormella vasen sierain ja hengitä oikeasta ulos. Hengitä sisään oikeasta ja sulje sierain, vapauta samalla vasen. Päästä ulos vasemmasta. Jatka näin rauhallista hengittelyä muutaman minuutin ajan. Jatka tietoista hengitystä normaalisti silmät suljettuina vielä hetki.

# 1



## Piirrä selkään

Piirrä käsilläsi parin selkään kuva. Parisi yrittää arvata minkä kuvan piirsit. Vaihtakaa rooleja.



# 2



## Peilikuva

Nostakaa parin kanssa kämmenet vastakkain niin, että ne melkein koskettavat toisiaan. Toinen parista liikuttaa käsiään ja toinen yrittää seurata liikkeitä. Vaihtakaa rooleja.

# 3



## **Pää olkapää peppu**

Laula Pää, olkapää, peppu -laululeikki ensin seisten, seuraavaksi kyykyssä ja sitten istuen. Onnistuuko vatsalla tai selällä maaten?

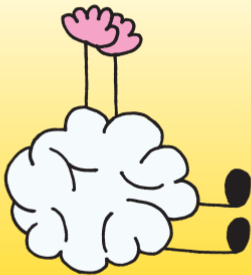
# 4



## **Irvistys**

Näytä vieressä olevalle henkilölle irvistys. Henkilö näyttää saman irvistyksen takaisin ja keksii uuden irvistyksen, jonka näyttää seuraavalle henkilölle.

# 5



## **Kehoaakkoset**

Muodosta kehollasi oman nimesi kirjaimet.

# 6



## **Juokse henkilön ympäri**

Jokainen valitsee joukosta yhden henkilön sanomatta nimeä ääneen. Merkitä jokainen yrittää juosta kolme kierrosta valitsemansa henkilön ympäri.

# 7



Sakset



Kivi



Paperi

**Kivi**  
**sakset**  
**paperi**

Pelatkaa erä kivi  
sakset paperi  
kehon liikkeillä.

# 8



## Sormet yhteen

Kosketa peukaloilla saman käden etusormia, jatka vuorotellen muihin sormiin. Vaikeuta aloittamalla harjoitus oikealla kädellä peukalosta ja vasemmalla pikkusormesta.

# 9



## **Nenä ja korvakosketus**

Kosketa oikealla kädellä nenääsi.  
Vie vasen käsi oikean alta ja kosketa  
sillä oikeaa korvaasi. Vaihda käsien  
paikat toisin päin.



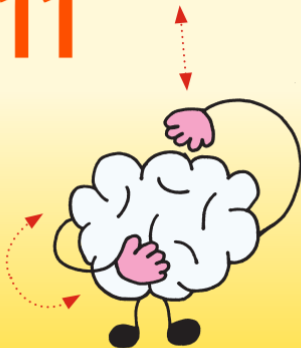
# 10



## 1-2-3 leikki

Laskekaa pelaajien kanssa kolmeen sanomalla vuorotellen luvut 1 2 3. Vaikeuttakaa vaihtamalla luku valitsemiksi liikkeiksi. Esim. 1= kyykky 2 3. Sitten 1=kyykky 2= hyppy 3. Lopuksi kaikkiin vain liike.

# 11



## **Ympyrät ja taputukset**

Tee toisella kädellä suuria ympyröitä vatsan päällä, taputa samaan aikaan toisella kädellä pään päälle. Vaihda käsien liikkeet toisin päin. Nopeuta.

# 12



## **Pistooli**

Osoita oikean käden etusormella samaan aikaan kun pidät vasemman käden peukkua pystyssä. Vaihda käsien liikkeet toisin päin. Nopeuta.

# 13



## **Peace ja rock**

Näytä oikealla kädellä rockmerkki ja vasemmalla kädellä peacemerkki. Vaihda käsien liikkeet toisin päin. Nopeuta.

## **Rauhoittuminen**

Rauhoittumistehtävät pysäyttävät hetkeksi havainnoimaan hengitystä, kehon tuntemuksia ja asentoa.

## **Motoriikka**

Motoriikkaosiosta saat helppoja vinkkejä kehittää monipuolisesti motorisia taitoja.

## **Liikkuvuus**

Liikkuvuustehtävillä on tarkoitus lisätä liikkuvuutta ja oppia hahmottamaan omaa kehoa. Liikkuvuustehtävät ovat kaikki yksilötehtäviä.

## **Aivobreikit**

Aivobreikit ovat aivoille ja keholle virikettä tarjoavia hauskoja pieniä tehtäviä ja leikkejä.

## Selitä ja näytä

Pelaajat jaetaan pareihin tai joukkueisiin. Korttien joukosta nostetaan kortti, jonka yksi pelaaja ohjeistaa suullisesti muille pelaajille, jotka suorittavat tehtävän. Nopeimmin tehtävän suorittanut pari tai joukkue saa pisteen.

## Liikuntapokeri

Keksikää jokaiselle värille oma liike, se voi olla joka päivä tai jokaisella pelikerralla eri. Esimerkiksi:

Vihreä: x hyppy,

sininen: punnerrus,

punainen: askelkyykky,

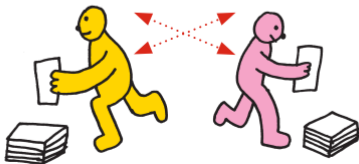
keltainen: mittarimato.

Joku nostaa kortin, väri osoittaa liikkeen ja numero kertoo, kuinka monta kertaa sitä toistetaan. Peliä voit toteuttaa yksittäisinä taukoliikkeinä tai kokonaisena kuntopiirinä.

## Kortinryöstö

Pelaajista muodostetaan kaksi joukkuetta ja kortit jaetaan puoliksi kotipesiin, jotka sijaitsevat pelialueen vastakkaisissa päissä.

Merkistä molempien joukkueiden kaikki pelaajat lähtevät ryöstämään vastapuolen pelaajien kotipesästä pelikortteja omaan kotipesäänsä. Pelaaja voi varastaa yhden kortin kerrallaan. Voittajajoukkue on se, jolla on enemmän kortteja kotipesässään peliajan loputtua.





Helsinki