#

# **Liikkuva koulu liikuntahaasteet**

# **Haasteet on kehitelty Turun Hannunniitun koulun Liikkuva koulu -kehittämisryhmässä.** Ryhmään kuuluvat: Mervi Järviö, Ville Suntioinen, Sanna Alavuokila, Juhana Loueniva, Irma Tahkola & Tommi Parkkila

# **Suoritusohjeet**

# Liikuntahaasteen tavoitteena on, suorittaa kutakin liikettä 10 suorituksen erissä, yhteensä 100 kertaa. Kun yhtä liikettä on tehty 10 kertaa, saa värittää tehtävälistauksesta yhden 10 kolikon. Kaikki yhden haasteen suoritukset tehtyäsi sinulla on 1000 liikettä kasassa. Haasteita on kymmenen erilaista. Haasteliikkeiden suoritustavat löytyvät otsikoiden linkkien takaa. Ne on hyvä katsoa yhdessä läpi ennen haasteen aloitusta. Hyvää kirjoittamisen harjoitusta saa, kun oppilas laati kunkin liikkeen suoritusohjeet liikkeen alle videon suoritusvinkin perusteella.

# Opettaja tai oppilaat voivat valita minkä haasteen kulloinkin suorittavat. Voitte myös yhdessä päättää mitkä haasteet suoritetaan luokassa oppitunnilla yhdessä, välipalaliikuntana tehtävien lomassa tai välituntisin. Osan haasteista voi tehdä liikuntaläksynä kotona. Liikuntaläksyjen ohjevideot on hyvä lähettää myös vanhemmille tiedoksi ja kannustaa heitä tulemaan mukaan haasteeseen.

****

[**Spurttivartti**](https://www.youtube.com/watch?v=8jxJ1SNUvWM)



Juoksu kentän ympäri ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩
Spurtti 10m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Takaperinjuoksu 10m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Polvennostojuoksu 10m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Pakarajuoksu 10m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Tikapuujuoksu ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Sivuristijuoksu 10m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩
Spurtti paikallaan 10:een laskien ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩
Mäkiveto ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩
Korokkeelle Nousu ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

[**Pomppufiilistely**](https://www.youtube.com/watch?v=-HusXPRmflU)



Hyppy oikealla jalalla edeten ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Hyppy vasemmalla jalalla edeten ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Tasahypyin edeten ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Vuoroloikat ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Jännehyppy ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Haaraperushyppy ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Luisteluhyppy ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Hiihtohyppy  ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Hyppy 180 astetta ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

X-hyppy ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

[**Hupsis heittoliikkeet**](https://www.youtube.com/watch?v=AHEXNx-XzOU)



Heitä pallo koriin ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩
Heitä frisbee kohteeseen ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩
Pallon pomputus oikealla kädellä ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Pallon pomputus vasemmalla kädellä ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩
Heitä pallo ilmaan ja ota koppi ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩
Heitä pallo ilmaan ja pyörähdä 360° ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩
Heitä pallo seinään ja pompusta koppi ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩
Heitä pallo seinään ja ilmasta koppi ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Mailalla pomputus oikealla kädellä ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Mailalla pomputus vasemmalla kädellä ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

[**Kikkailut**](https://www.youtube.com/watch?v=bl1loY6WKDU)



Potkaise pallo seinään sisäsyrjällä ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Pallon syöttö seinään mailalla ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Pomputtele palloa jaloilla tai polvilla ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Kuljeta palloa etuperin 10m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Kuljeta palloa takaperin 10m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Juokse pallo polvien välissä 10m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Hypi pallo polvien välissä ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Heitä pallo maaten jaloilla itselle ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Pallon kuljetus kahdeksikkoa ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Pallon kuljetus mailalla kahdeksikkoa ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

# [**Pompputaidot**](https://www.youtube.com/watch?v=pf0n9ecUC9Y)



# Tasahypyt hyppynarulla ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

# Etene hyppynarulla hyppien ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

# Slalomhypyt narun yli ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

# Eteen-taakse"-hypyt narun yli ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

# Loikat renkaisiin ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

# Tasahyppy matalan esteen yli ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

# Jänishypyt penkin yli ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

# Hyppää korokkeelle ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

# Hypi kiveltä kivelle ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

# Hypi pyörivän vanteen yli ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

# [**Kroppa haltuun**](https://www.youtube.com/watch?v=VcFBMPtabLE)



Kuperkeikka etu- tai takaperin ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Kärrynpyörä molemmin puolin ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Käsinseisonta ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Päälläseisonta ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Jalanheitto eteen ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Varpailla kävely puomilla ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Piruetti ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Keinahdus ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Linnunpesä maassa tai renkailla ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Flamingo-tasapainoilu ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩



# [**Rankat rutistukset**](https://www.youtube.com/watch?v=MAHcEJFhspg)

Lankutus 20 sekuntia ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Kylkilankku molemmin puolin ja jalannosto ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Ylävartalon nosto vatsallaan maaten ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Jalkojen nosto vatsallaan maaten ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Ylävartalon nosto selällään maaten ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Jalkojen nostoselällään maaten ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Puolilinkkuveitsi ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Lantionnosto ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Kokovartalosätky ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Siksakki-vatsat ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

# [**Ruista raajoihin**](https://www.youtube.com/watch?v=VTfFLZzjEZM)



Punnerrukset ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Kyykky ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Leuanveto ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩
Dippi ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Askelkyykky oikea jalka eteen ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Askelkyykky vasen jalka eteen ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Varpaille nousu ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Burpee ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Penkille nousu ja polvi-kyynärpääkosketus ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Mäkihyppyponnistus istuma-asennosta ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

[**Eläimellistä menoa**](https://www.youtube.com/watch?v=lAIRrOGAhUA)



Hiirikävely 5 m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Karhukävely 5 m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Rapukävely 5 m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Sammakkohyppy ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Mittarimato ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Taskurapu ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Pikkukarhu 5 m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Sisiliskokävely 5 m ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Varsahyppy ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Aasipotku ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

[**Puuhaa porukassa**](https://www.youtube.com/watch?v=q6HEDLAgW88)



Pallonheitto kaverille eri tavoin ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Sisäsyrjäsyöttö jalkapallolla vuorojaloin ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Hypi pitkällä hyppynarulla ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Pallo kiertää vartaloiden ympäri ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Merimiespaini ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩

Heitä frisbee kaverille ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Hiirenhäntä ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Pukkihyppy kaverin yli ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Parikyykky ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩ Polviläpsy ⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩⑩