



Oppituntien tauottaminen

Kehonhallinta ja -huolto

Lihaskunto

(Nähdäksesi upotetut videot, voit joutua hyväksymään diojen ulkoisen sisällön
käyttöösi tai voit katsoa videot lähteen linkistä)

Liikkuvuusharjoitteita



+

o

•

Liikettä keholle



+

o

•

Kehonhallintaa

○



+

Lähde: <https://sporttipankki.com/kehonhallinta/kehonhuolto/>

○

Jumppakissan taukojumppa



Lähde:

<https://www.youtube.com/watch?v=3gGpRiV09uU&list=PLv6QsTgL8Y8Xi44cumunYP7XwfhD4zMm-&index=1>

Lihaskuntoa parin kanssa

Lähde: <https://www.youtube.com/watch?v=YZhtsHCooSg>



Parivenyttely

Lähde:

<https://www.youtube.com/watch?v=wAoSI5Szg50>



Joogaa



Alaspuolelta tuova koira + pohjapumpun

Yhdessä on kirkas ja ilkeä

Lähde: <https://youtu.be/Rlnf1ze7YsI?list=PLDLux754GmPqy-fnmHMbE351dJNbbQ9rk>

Lonkan ja takareiden liikkuvuus



Lähde:

https://www.youtube.com/watch?v=iofw0yd9_H0&list=PLDlux754GmPqy-fnmHMbE351dJNbbQ9rk&index=2

Kyykkyjä⁺.



+

Lähde: https://www.youtube.com/watch?v=oMyGa2_EXA8&list=PLDlux754GmPqy-fnmHMbE351dJNbbQ9rk&index=3

Etäreisivenytys ja taivutus



Lähde:

<https://www.youtube.com/watch?v=J0Qet7r3d3Q&list=PLDlux754GmPqy-fnmHMbE351dJNbbQ9rk&index=6>

Kyykky ja rintaranka



Lähde:

<https://www.youtube.com/watch?v=6FgiOE3qt4U&list=PLDIux754GmPqy-fnmHMbE351dJNbbQ9rk&index=7>

+

•

○

Vartalon suoristus



Lisämateriaalia

<https://oneminutesport.com/testi.php>

<https://innostunliikkumaan.fi/skillilataamo/>

[Turussa kehitetty Liikkuva koulu haaste](#)

- Oppilaat voivat kerätä haasteita esimerkiksi taukojen yhteydessä

<https://sporttipankki.com/>

<https://liikkuvakoulu.fi/>

<https://tervekoululainen.fi/>