

Taukoliikuntakortit

Pidä mieli virkeänä!

Nämä kortit tarjoavat kaikille sopivia taukoliikuntaideoita. Kortteja voi soveltaa rohkeasti oman näköiseksi ja hyödyntää myös oppituntien ulkopuolella.

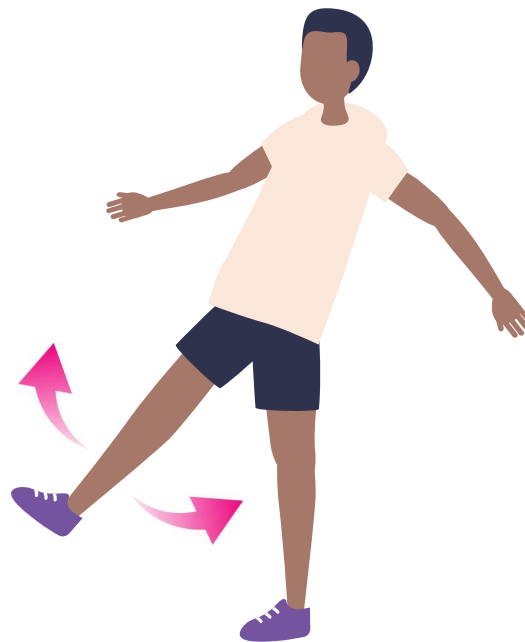
Peililiike

- Asetu seisomaan parisi kanssa vastakkain noin metrin päähän toisistanne.
- Toinen parista tekee eri liikkeitä ja toinen parista matkii niitä.
- Liikkeiden on hyvä olla rauhallisia.
- Vaihtakaa roolit toisin päin.
- Luo tunnelmaa musiikin avulla.



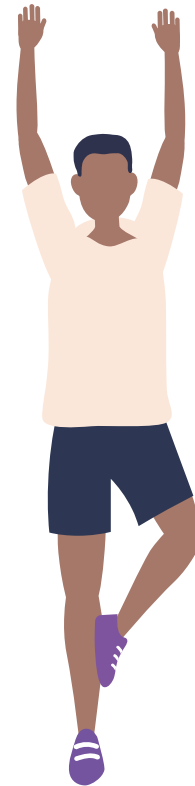
Tasapainohaaste 1

- Seiso yhdellä jalalla.
- Vie toista jalkaa hitaasti eteen ja taakse samalla kallistaen vartaloa.
- Kuinka korkealle saat vietyä jalkasi menettämättä tasapainoa?
- Luo tunnelmaa musiikin avulla.



Tasapainohaaste 2

- Aseta toinen jalkapohja vasten toisen jalan sisäreittä tai pohjetta. Pidä vartalo suorana.
- Kohdista katseesi yhteen pisteeseen.
- Pysytkö asennossa 30 sekuntia?
- Luo tunnelmaa musiikin avulla.



Seinäistunta

- Aseta selkä seinää vasten ja laskeudu istuma-asentoon (90° kulma polvissa).
- Pidä asento 20–30 sekuntia.
- Saat lisää haastetta pitämällä esim. reppua käsissäsi tai jalkojen päällä.



Tuolijooga

Ota hyvä ja ryhdikäs istuma-asento ja tee seuraavat liikkeet

- **Hartiat:** pyöritä olkapäitä rauhallisesti viisi kertaa eteen- ja taaksepäin.
- **Niska:** vie korvaa kohti vasenta olkapäätä. Pyöräytä pää alakautta toiselle puolelle hitaasti ja vie korvaa kohti oikeaa olkapäätä. Toista viisi kertaa.
- **Kylki:** nosta oikea käsi ilmaan. Taivuta kättä vasemmalle niin, että oikea kylkesi venyy. Pidä venytystä hetki ja vaihda venytys toiselle puolelle. Toista viisi kertaa.



Liikkuvuutta istuen

- Istu penkillä ja suorista jalat ilmaan niin, että jalat ja yläkroppamuodostavat L-kirjaimen.

Lisähaastetta saat:

- Nostamalla kädet ilmaan.
- Nostamalla itsesi käsien varaan niin, että peppu irtaa penkistä.

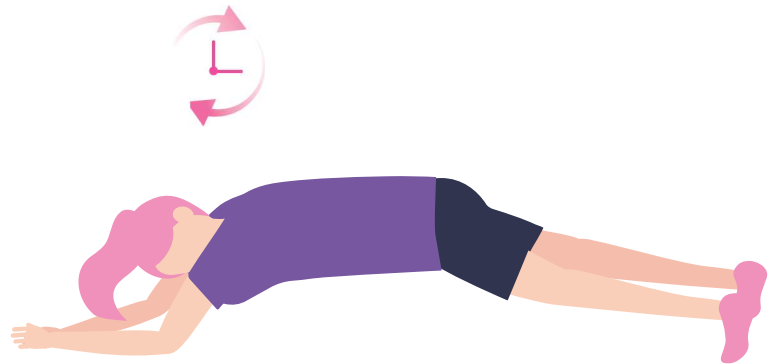


Asentomuuraus

Yritä pysyä mahdollisimman pitkään erilaisissa asennoissa (esim. kyynärnojalkankku, punnerrusasento ja vaaka).

Kuinka kauan pysyt asennossa?

- **10 s** = Taitoniekka
- **20 s** = Ässä
- **45 s** = Mestari
- **60 s** = Guru
- **90 s** = Legenda



Vakaalla kädellä

Haaste 1

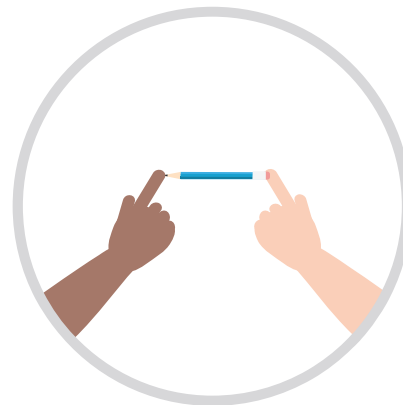
- Aseta esine (esim. kynä) kämmenselän päälle.
- Kävele luokassa yrittäen pitää esine kämmenselän päällä.

Haaste 2

- Aseta esine kämmenselän päälle.
- Käy istumassa tuolilla tai lattialla yrittäen pitää esine kämmenselän päällä.

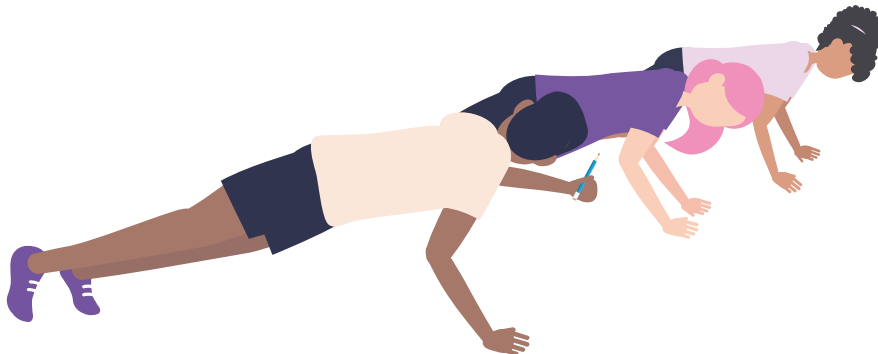
Haaste 3, parin kanssa liikkuminen

- Laita esine parisi kanssa etusormienne väliin.
- Liikkukaa luokassa tiputtamatta esinettä.
- Lisähaastetta saatte esim. menemällä parisi kanssa yhdessä pöydän ali tai nousemalla tuolille seisomaan.



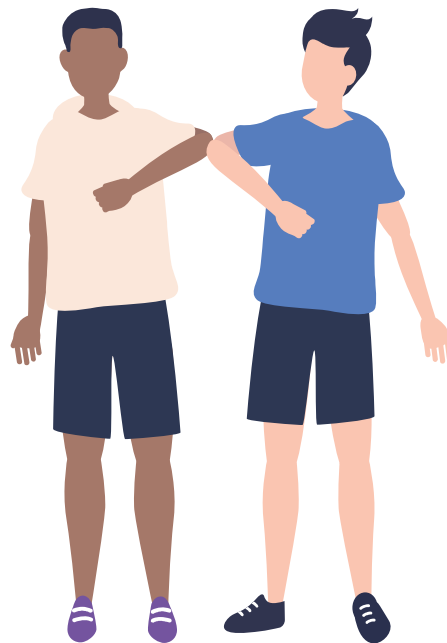
Punnerrusrivi

- Muodostakaa luokan kanssa yksi tai useampi rivi.
- Ottakaa punnerrusasento. Liikettä voi helpottaa pitämällä polvet maassa.
- Kuljettakaa esine (esim. kynä) kädestä toiseen niin, että jokainen koskee vuorollaan esineeseen.
- Pysykää asennossa niin kauan, kunnes esine on käynyt vuorollaan jokaisella oppilaalla.



Kyynärpääkontakti

- Aseta kyynärpää vasten parisi kyynärpäätä.
- Liiku niin, että kyynärpääkontakti säilyy koko ajan parisi kanssa.
- Käy koskettamassa esim. luokan taulua tai ovea.
- Variaatiota saat muuttamalla kontaktikohtaa, esim. polvet tai varpaat vastakkain.



Liikepantomiimi

Versio 1

- Yksi oppilas esittää liikkeen urheilulajista pantomiimina.
- Muut oppilaat toistavat liikkeen samalla yrittäen arvata, mikä laji on kyseessä.
- Ensimmäisenä oikein arvannut voittaa. Hän esittää seuraavan liikkeen.

Versio 2

- Oppilaat toimivat pareittain.
- Toinen parista esittää liikkeen urheilulajista pantomiimina ja toinen arvaa.



Esine jalan ali

- Asetu seisoma-asentoon.
- Ota esine (esim. kynä) käteesi.
- Nosta toinen jalka mahdollisimman korkealle ilmaan.
- Vie esine jalkapöydän ali.
- Onnistutko suorittamaan liikkeen molempiin suuntiin ja molemmilla jaloilla?
- Saat helpotusta liikkeeseen suorittamalla sen istuen.



Kivi-paperi-sakset

- Pelaa parin kanssa kivi-paperi-sakset kehon liikkeillä.
 - Kivi = kyykky
 - Paperi = varpaille nousu ja kädet suoraksi
 - Sakset = x-asento
- Pelaa esimerkiksi paras viidestä.



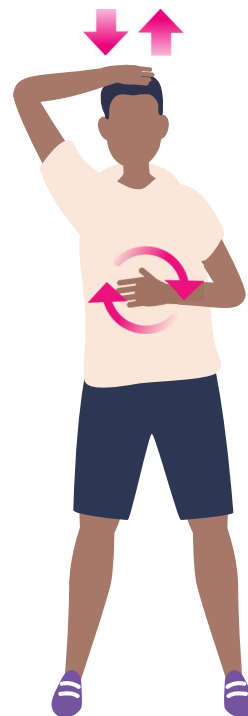
1-2-3

- Asetu seisomaan parisi kanssa vastakkain.
- Sano parisi kanssa vuorotellen numerot 1, 2 ja 3. Jatka numeroiden sanomista.
- Vaikeuta haastetta vaiheittain:
 - Korvaa numero 2 taputuksella ("yksi" -taputus - "kolme" - "yksi" -taputus...)
 - Korvaa numero 3 hypyllä ("yksi" -taputus -hyppy -"yksi" -taputus...)
 - Korvaa numero 1 kyykylä (kyykky -taputus -hyppy -kyykky -taputus...)
- Hox! Voit keksiä myös omat liikkeet.



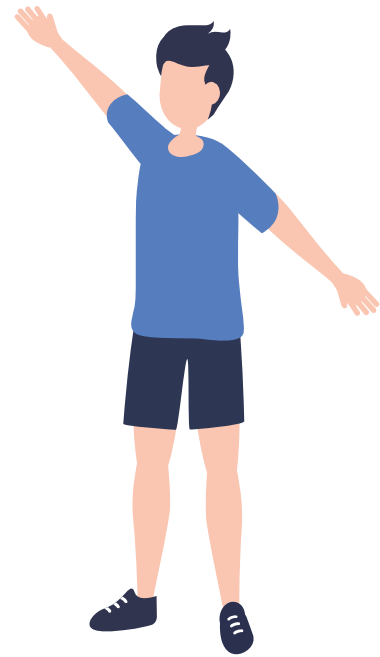
Aivojumppa: Ympyrä ja taputus

- Aseta toinen kätesi vatsasi päälle ja toinen pääsi päälle.
- Tee toisella kädellä ympyräliikettä vatsan päällä ja toisella kädellä taputusta pään päälle.
- Yritä tehdä liikkeet samaan aikaan.
- Vaihda käsien liikkeet toisin päin.
- Saat lisää haastetta nopeuttamalla liikkeitä.



Tuulimylly

- Pyöritä käsiä ympäri etu- ja takakautta viisi kertaa.
- Kokeile pyörittää tämän jälkeen käsiä vastakkaisiin suuntiin viisi kertaa.



Vuorikiipeilijä

- Nojaa pöytään tai seinään punnerrus asennossa.
- Vedä vuoron perään polvea kohti vastakkaista kyynärpäätä. Toista liike 10 kertaa.
- Suorita liike rauhallisesti ja kontrolloidusti.
- Haastetta saat suorittamalla liikkeen punnerrusasennossa maassa.



Lonkan avaus

- Nosta jalka koukussa niin ylös kuin pystyt.
- Vie polvi sivulle, laske jalka alas ja nosta takaisin ylös.
- Toista molemmilla jaloilla esim. kolme kertaa.
- Yritä pitää keho suorana liikkeen ajan.



Lisää energiaa koulupäiviin!

Lisää ideoita oppituntien tauottamiseen, toiminnalliseen opetukseen ja välituntitoimintaan löydät:

- Oulun kaupungin *Toiminnallisuus kouluissa* -Teams-kanavalta. Voit liittyä kanavalle QR-koodin avulla.
- Liikkuva koulun ideapankista
<https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki>



Liity kanavalle
QR-koodin avulla



**KOULULIIKUNTA
LIIKKUVA KOULU**