



**Hyvinvointia
koulun**

liikuntaneuvonta



Miten treenaan **MOVEEN?**

Miten treenaan Moveen?

Move!-harjoitteluopas

Kuvat: Opetushallitus, Oravamedia Oy

Graafinen suunnittelu ja taitto: Monetra Oulu Oy Graafiset palvelut, 2025

Sisällys

Liikeosiot	4
20 m viivajuoksu	4
Vauhditon 5-loikka	5
Heitto-kiinniotto -yhdistelmä	6
Ylävartalon kohotus	7
Etunojapunnerrus	8
Kehon liikkuvuuden mittausosiot	9
Kyykistys	9
Alaselän ojennus täysistunnassa	10
Olkapäiden liikkuvuus	11

Liikeosiot

1.

20 m viivajuoksu

Mittaa nopeutta, ketteryyttä ja kestävyyttä!



Voit harjoitella ja vahvistaa kestävyyskuntoasi, sekä ketteryyttä esimerkiksi hippaleikeissä, palloilupeleissä, kuten jalkapallossa ja koripallossa, sekä kävelemällä, hölkkäämällä, juoksemalla tai pyöriälemällä välimatkat.

Vinkki: kokeile juosta joka toinen lyhtypylväiden väli niin pitkälle kuin jaksat.



20 metrin viivajuoksu mp3-muodossa |
Opetushallitus
<https://www.oph.fi/fi/media/8297>



Audiotreeni:
<https://www.juoksuklubi.fi/move-audiotreenit>



2.

Vauhditon 5-loikka

Mittaa alaraajojen voimaa,
ketteryyttä, koordinaatiota ja
tasapainoa!



Vauhdittomassa 5-loikassa suoritetaan viisi vuoroloikkaa aloittaen tasa-jalkaponnistuksella.



Voit harjoitella erilaisten liikuntamuotojen avulla, jossa tapahtuu hyppimistä, esimerkiksi esteiden hyppiminen, yleisurheilu ja koripallo. Myös hyppynaru on toimiva tapa harjoitella! Muista hyppiä myös heikommalla ponnistusjalalla!



Kovatehoiset hyppyt:

<https://youtu.be/VxyP6UTC32A?si=QfHwwVi7hp0XjN0J>



3.

Heitto-kiinniotto-yhdistelmä

Mittaa välineenkäsittely- ja havaintotaitoja sekä ylävartalon voimaa!



Jos kaipaat haastetta, pidennä heittomatkaa ja heitä painavammalla pallolla

Voit kehittää taitojasi harjoittelemalla heittämistä ja kiinniottamista erilaisilta etäisyyksiltä. Move:ssa tennispalloa heitetään 7–9 metrin etäisyydeltä. Kokeile heittää erilaisilla välineillä, kuten ilmapallolla, frisbeekiekolla, paperilennokilla, tikalla sekä erikokoisilla ja painoisilla palloilla. Muista harjoitella molemmilla käsillä.



Pallon käsittelyharjoitteita:

https://youtu.be/HtKEpcKqTio?si=zlwc0Bkc0E_SF8uT



Pallon heitto seinään:

<https://youtu.be/WZcRppkGwLM?si=-fRSRiILUR0gJ55p>



4.

Ylävartalon kohotus

Mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä!



Voit harjoittaa keskivartalon voimaa esimerkiksi selinmakuulta ylös nousulla ilman käsiä, lankkupidolla, jalkojen nostoilla roikkumis-asennossa, mutta myös päälläseisonnassa.

Vinkki: kokeile perheenjäsenen kanssa kottikärrykävelyä



Ylävartalon kohotus mp3-muodossa | Opetushallitus
<https://www.oph.fi/fi/media/8300>



Rankat rutistukset:
<https://youtu.be/MAHcEJFhspg?si=wHtmIL5rdT4ZaTGP>



5.

Etunojapunnerrus

Mittaa ylävartalon voimaa ja kestävyyttä!



Voit harjoittaa ylävartalon voimaa muun muassa etunojapidolla, haravoimalla, punnertamalla, roikkumalla ja repun tai kauppakassien kantamisella.

Vinkki: etunojapidon voi aloittaa myös polvet maassa.



Harjoitteet etunojassa:

https://youtu.be/zlmuXxCF8Y?si=kuhLS--s0m7b_L45



Kehon liikkuvuuden mittausosiot

1.

Kyykistys

Mittaa alaraajojen liikkuvuutta! Myös olkapäiden liikkuvuudella on osansa liikkeen suorittamiseen



Voit kehittää jalkojen liikkuvuutta erilaisilla kyykistysliikkeillä. Kyykistyessä koita pitää selkä suorana ja kantapäät maassa.



Alavartalon liikkuvuusharjoittelua:

<https://tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/2017/10/alavartalonliikkuvuus.pdf>



2.

Alaselän ojennus täysistunnassa

Mittaa alaselän, lonkkien ja takareisien liikkuvuutta!



Voit kehittää liikkuvuutta esimerkiksi kurottelemalla varpasiin, sekä istumalla selkä suorana tuolilla.



<https://tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/2017/10/alavartalonliikkuvuus.pdf>



3.

Olkapäiden liikkuvuus

Mittaa ylävartalon liikkuvuutta



Voit kehittää liikkuvuutta esimerkiksi olkapäiden pyörittelyllä, kädet suorina roikkumisella, sekä erilaisilla keppijumpilla!



Ylävartalon liikkuvuus -harjoittelu:

<https://tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/2017/10/ylavartalonliikkuvuus.pdf>



Kehon liikkuvuus:

<https://youtu.be/EWx65JxCwXo?si=HPtC7YMbo-v2gVUiq>





**Miten treenaan
MOVEEN?**