

Yhdessä liikkuen ja leikkien

**Lihaskuntoa
yhdessä ja
erikeen.**

m



QR-koodin takaa löydät puistojumppaliikkeitä yksin ja yhdessä tehtäväksi.

Liikkeet on jaettu eri aihealueisiin taustavärin mukaan. Oranssilla pohjalla olevat liikkeet harjoittavat erityisesti lihaskuntoa.

Liikkeet harjoittavat motorisia perustaitoja. Ne ovat pohjana lasten leikille ja arjen taidoille sekä myöhemmin erilaisille lajitaidoille, kuten hiihdolle ja pyöräilylle.

Suorin jaloin maastaveto



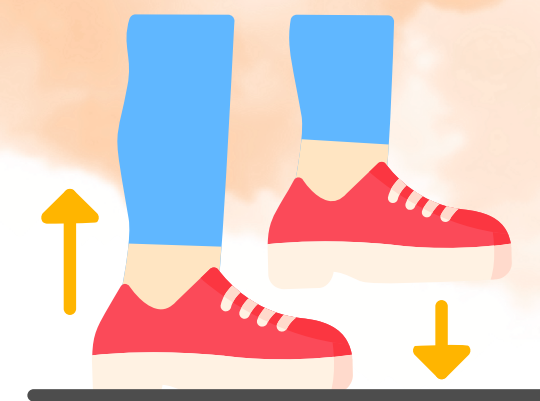
#mantsalaliikkuu



Askellus hiekkalaatikon reunalle



#mantsalaliikkuu



Kyykky + ylösnosto



#mantsalaliikkuu



Kulmasoutu



#mantsalaliikkuu



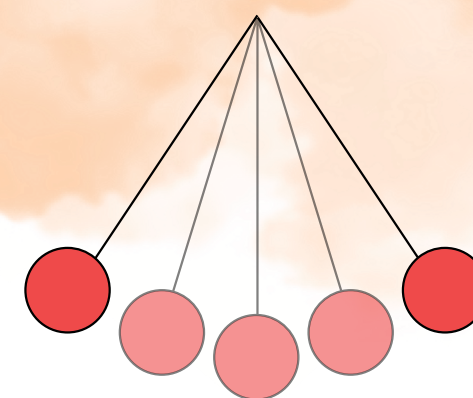
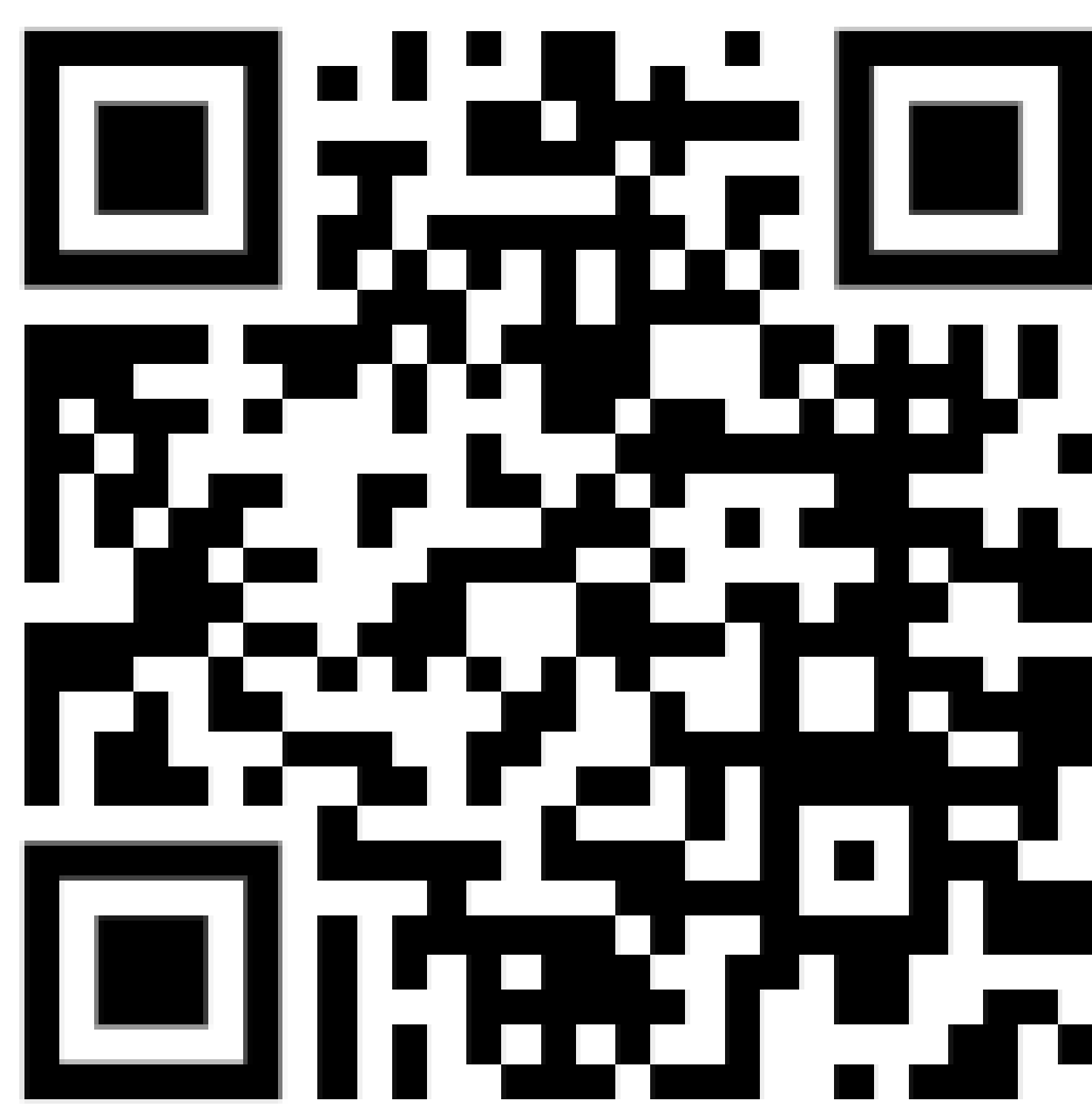
Keinutus + kyykky



#mantsalaliikkuu



Heiluri



#mantsalaliikkuu



Lankku ja laiskiainen



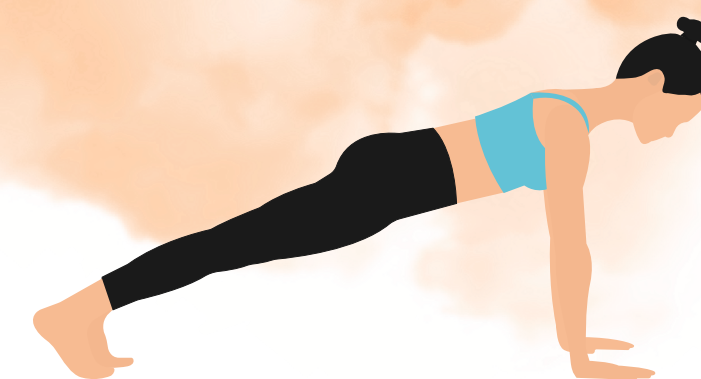
#mantsalaliikkuu



Lankku + punnerrus



#mantsalaliikkuu



Jalkojen nostot



#mantsalaliikkuu

