

Lasten liikuntakortti 1.

Tässä sinulle haasteita! Kaikkia ei tarvitse heti osata - harjoitus tekee mestarin.



Seiso käsillä jalat seinällä ja vatsa seinää vasten, kuinka kauan jaksat olla?



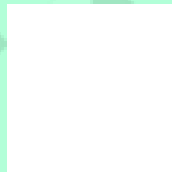
Käy pyöräilemässä.



Kerää metsästä 5 keppiä ja 5 käpyä.



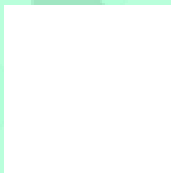
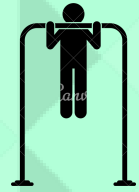
Haravoi piha tai harjaa terassia.



Tee 5 kuperkeikkaa.



Missä voisi roikkua?
Mikä on sinun ennätöksesi?



Mitä kaikkea hulahula-vanteella voisikaan tehdä?



Harjoittele hyppimään hyppynarua. Onnistuuko tasajalkaa? Entäs 1 jalalla?

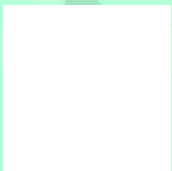


Keksi ulos oma temppurata ja opeta se koko perheelle!

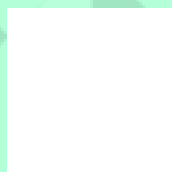


**Tiedätkö miten nämä tehdään?-
Harjoittele!**

- Pomputtaminen
- Vierittäminen
- Heittäminen
- Potkiminen
- Koppi



Miten erilaiset eläimet liikkuvat? Miten karhu kävelisi talon ympäri? Entäs rapu?



Venyttele näin molemmille puolille. Laske 100 per puoli.