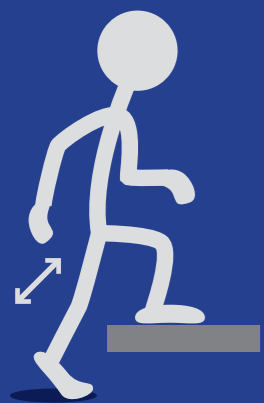
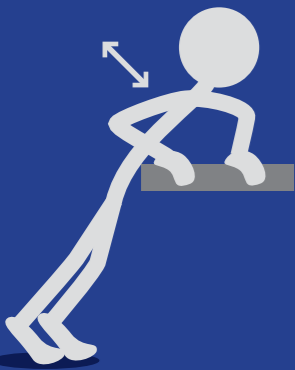


MITÄ TEHDÄÄN?



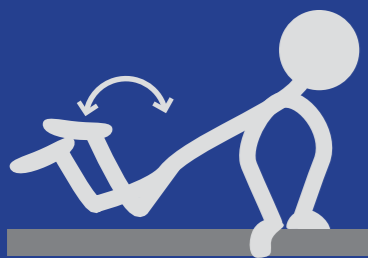
Askeltaminen

Nouse puomille tuomalla molemmat jalat terät vuorollaan sen päälle. Astu takaisin alas. Vaihda välillä johtavaa jalkaa.



Punerrus

Aseta kädet hartianleivyiseen asentoon. Pidä vartalo suorana ja koukista kyynärpäitä siten, että rinta tulee lähelle punnerustasoa. Ojenna kyynärpäät suoriksi.



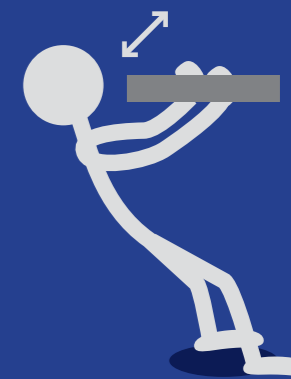
Puomin ylitys

Nojaa käsillä puomiin ja hypi edestakaisin puomin yli.



Polkupyöräily

Istu tasolle siten että voit ottaa käsillä tukea tason sivusta tai sen takaa. Nojaa selällä taaksepäin ja tee pyöräilyliikettä. Toinen jalka voi olla ilmassa tai maassa.



Soutu

Tartu tankoon hartianleivyisellä otteella. Vie jalat tangon etupuolelle. Vedä rinta kiinni tankoon. Tuo kädet takaisin suoriksi. Pidä vartalo suorana.



Varpaille nousu

Seiso tason reunalla siten, että kantapäät ovat reunan ulkopuolella. Laske rauhallisesti kantapäitä kohti maata. Nouse rauhallisesti ylös varpaille asti.



Hyvää huomenta -liike

Seiso puolen metrin päässä seinästä ja nojaa seinään. Laita kädet rinnalle. Kumarra selkä suorana lähes vaakatasoon ja takaisin ylös. Pidä katse etualaviistossa.

TASAPAINOILUA

Harjaannuta tasapainoistiasi! Kävele tasapainopuomeilla tai kulje kiipeilytelineessä silmät kiinni siten, että leikkikaveri taluttaa sinua kädestä tai on turvana vierelläsi. Matalilla tasapainopuomeilla voi kokeilla myös "pukkitaistelua", jossa leikkikaveri yritetään tiputtaa puomilta alas.

HIPPAA

Yksi leikkijä ottaa muita kiinni. Kiinnijääneestä tulee uusi hippa. Uusi hippa ei saa ottaa kiinni edellistä hippaa. Kokeile hipkaa myös kiipeilytelineissä tai leikkikää haara-hippaa, jossa kiinnitetty jää paikalleen, ja toinen leikkijä voi pelastaa hänet ryömimällä hänen haara-hippaa.

SEURAA JOHTAJAA

Jokainen toimii vuorollaan johtajana. Johtaja keksii erilaisia reittejä ja liikkumistapoja, ja muut jäljittelevät häntä. Käytä hyväksesi kiipeilytelineitä ja mielikuvitustasi. Erilaisia reittejä löytyy loputtomasti!

ILMAILUA

Suunnittele erilaisten leikkivälineiden muodostamia ratoja. Yritä kulkea rata siten, että et joutu astumaan maahan. Jos telineiden väliset etäisyydet ovat pitkiä, voit merkitä maahan sallittuja askelpaikkoja. Kokeile, miten vähillä maakosketuksilla selvität radan.

KUNTOPIIRIÄ

Katso kuvasarja. Tee jokaista liikettä 10 – 15 kertaa. Pidä tauko ja aloita kierros alusta. Sopivat suorituspaikat löydät leikkivälinealueelta oheisia kuvia ja mielikuvitustasi hyödyntäen. Ennen kuntopiiriä on hyvä tehdä lyhyt alkulämmittely, kuntopiirin jälkeen rauhallinen loppuvenyttely.

Testaa ja kartuta voimiasi leikkivälineiden avulla! Kokeile, miten kauan pystyt roikkumaan, kuinka monta leukaa jaksat vetää tai miten monta kertaa hypiä matalan tasapainopuomin ylitse.

VOIMAILUA

Aikuiset!
Hyödyntäkää leikkipaikalla viettämänne aika tekemällä kuntopiirin liikkeitä!

**NUORI
SUOMI**

ILOA LIIKKEELLE

VEIKKAUS KESKO

Yhteistyössä:

LAPPSET

KERKO sport

Heli