

| | | |
|--|---|---|
| <p>Ota aamulla hyvä herättely kropalle eli tee lyhyt keppijumppa</p> <p>Vinkki: Youtube – Voimisteluliitto: taukojumppa kepin kanssa</p> | <p>Mikä on sinun mielestäsi parasta liikuntaa talvella? Käy liikkumassa yksin, kaverin tai vaikkapa perheenjäsenen kanssa.</p> | <p>Tutustu Liikettä niveliin -sivuston sisältöön ja valitse mieluisin jumppa tai tehtävä</p> <p>Googleta Muistipuisto Liikettä niveliin</p> |
| <p>Tee lumityöt</p> <p>Omallalla pihalla, taloyhtiön pihalla, vanhempien pihalla...</p> | <p>Soita kaverille ja käykää yhdessä kävelyllä lähimetsässä tai lähiteillä</p> | <p>Testaa tasapainoa – miten pitkään jaksat seisoa yhdellä jalalla?</p> |
| <p>Kun käyt autolla kaupassa tai muilla asioilla, parkkeeraa auto kauimmaiseen parkkiruutuun</p> | <p>Tee lyhyt tanssijumppa olohuoneen lattialla Youtube-videon avulla (Voimisteluliitto)</p> <p>Helpompi: Voimisteluvartti 5: tanssi Haastavampi: Tanssitreeni 1/2</p> | <p>Kulje jumppalle kävellen tai pyöräillä</p> |

Tämä rakentamamme Lisää vain liike -bingo on osa seuramme 75-vuotisjuhlavuotta. Voit tehdä sen yksin tai yhdessä läheisten kanssa. Lappu on kaksipuoleinen: valitse mieluisin puoli tai tee vaikka molemmat!

Lapun palauttaneiden kesken arvotaan leffalippuja. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti viikolla 14. Voit palauttaa lapun, vaikkot olisi ihan kaikkia kohtia kerennyt tekemään.

Ohjeet arvontaan:

1. Vedä ruksit ruudun päälle, kun olet tehnyt siinä kuvatun toiminnon
2. Kirjoita lappuun oma etunimi ja sukunimi (= seuran jäsen)
3. Jos haluat osallistua arvontaan, palauta lappu ohjaajallesi **viimeistään viikolla 13 (ma-su 24.–30.3.)**

Etunimi ja sukunimi (seuran jäsen)



1950 - 2025

*Keminmaan
Naisvoimistelijat ry*
Voimistellen läpi elämän

| | | |
|---|--|--|
| <p>Käykää läheisessä leikkipuistossa leikkimässä vaikkapa telinehippaa</p> <p><i>Leikkipuiston nimi:</i></p> <p>_____</p> | <p>Käykää taskulamppukävelyllä auringonlaskun jälkeen → kuinka monta erilaista liikennemerkkiä löysitte?</p> <p>_____</p> | <p>Valitkaa jokin mieluinen kappale ja keksikää oma tanssi</p> <p>Vinkkejä: hyppy, tasapaino, pariliike, pyörähdys, lattialiike, ja loppuun oma tempu tai asento</p> <p><i>Biisi:</i></p> <p>_____</p> |
| <p>Keksikää yhteinen leikki, jota voi leikkiä olohuoneessa</p> <p><i>Leikin nimi:</i></p> <p>_____</p> | <p>Rakentakaa lumilinna tai muu luminen taideteos pihalle</p> <p><i>Mitä rakensitte?</i></p> <p>_____</p> | <p>Missä on paras pulkkamäki? → tehkää yhteinen pulkkamäkireissu sinne</p> <p><i>Pulkkamäki:</i></p> <p>_____</p> |
| <p>Pakatkaa reppuun eväät ja käykää lähimetsässä retkellä</p> <p><i>Lähimetsä:</i></p> <p>_____</p> | <p>Googlettakaa Olohuonesirkus (Neuvokas perhe) → kokeilkaa sivustolta muutama tempu yhdessä</p> <p><i>Minkä tempun teitte?</i></p> <p>_____</p> | <p>Talvella voi tehdä ulkona vaikka ja mitä liikuntaa. Miettikää mikä on teidän lempiasianne ja käykää yhdessä liikkumassa.</p> <p><i>Talven paras juttu:</i></p> <p>_____</p> |

Tylsää? Tämä tekemämme Lisää vain liike -bingo antaa vinkkejä, kun ei oikein meinaa keksiä mitään tekemistä. Lapun ideana on kannustaa seuran jäseniä ja heidän läheisiään liikkumaan yhdessä. Se myös vinkkaa, miten saa helposti lisättyä liikettä arjessa ja lomalla, eli pidettyä mielen virkeänä. Tämä lappu on kaksipuoleinen: valitse mieluinen puoli tai tee vaikka molemmat!



1950 - 2025

**Keminmaan
Naisvoimistelijat ry**
Voimistellen läpi elämän

