

Rakenna mahdollisimman iso lumipallo pihalle	Liiku hyppynarulla – millaisia erilaisia liikkeitä osaat?  Vinkkinä: Youtube Voimisteluliitto: Vätkkäritreffit Rope skipping-aikeita	Käy kävelyllä lähialueella: miten monta erilaista kadun nimeä kohtasit matkalla?  _____
Raivaa olohuoneesta tilaa ja kokeile päälläseisontaa  Apuna Youtube: Voimisteluliitto – Temppusankarit: päälläseisonta	Mene kouluun kävellen  (kuljetusoppilaat: kävele kaverin luo)	Tee oma hiihtolatu lähimetsään tai kotipihaan  (tai käy hiihtämässä lähellä oleva hiihtolatulenkki)
Kutsu kaveri, serkku tai muu läheinen sinun kanssasi pihaleikkeihin	Tee oma nimi liikkeillä  Esim. miten saat keholla tehtyä A-kirjaimen tai miten saat lattiaan ”piirrettyä” liikkeen avulla A-kirjaimen	Kokeile, miten pitkään jaksat seistä yhdellä jalalla  Lisähaaste: silmät kiinni

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. Väritä ruutu, 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!

