

<p>Opettele tapahtumatanssi <i>Tsekkaa mitkä muuvit</i></p> <p>Youtube: Suomi Gymnaestrada 2018 – Tsekkaa mitkä muuvit</p>	<p>Käy kävellen kaupassa ja osta tarvikkeet → tee perheelle joku terveellinen välipala tai iltapala</p> <p>Esim. smoothie, tuorepuuro, hedelmäraikka tai lämpimät voileivät</p>	<p>Kokeile tehdä Baby Shark - keskivartalotreenihaaste tai keksi omat liikkeet haasteeseen</p> <p>Youtube: Baby Shark abs challenge</p>
<p>Miten monta eri versiota kärrynpyörästä osaat?</p> <p>Vinkkinä: Youtube: Voimisteluliitto – Temppusankarit: kärrynpyörään lisähaastetta</p>	<p>Kokeile kaverin kanssa pariakrobatialiikkeitä</p> <p>Vinkkejä: googleta <i>Voimistelu pariakrobatian liikekortit</i> (Materiaalipankki)</p>	<p>Tee puhelinnumerotanssi omasta puhelinnumerosta biisiin <i>Lady Gaga & Bruno Mars:</i> <i>"Die with a smile"</i></p> <p>0= askel, 1= hyppy, 2= pyörähdys, 3= lattialiike, 4= tasapaino, 5= vartaloliike, 6= akrobatialiike, 7= käsiliike, 8= taivutus, 9=</p>
<p>Mene kouluun kävellen tai pyörällä</p> <p>(kuljetusoppilaat: kävele kaverin luo)</p>	<p>Käy Kallilla liikkumassa</p> <p>Esim. kävelylenkki, kuntoportaat, laskettelu, hiihto, pulkkamäki, kuntoilupiste</p>	<p>Ideoi oman ryhmäsi harjoituksiin lämmittelyharjoitus tai -leikki, jossa tulee yhteistyötä</p> <p>Kerro idea ohjaajallesi. Testatkaa se kevään aikana harkoissa.</p>

Tämä rakentamamme Lisää vain liike -bingo on osa seuramme 75-vuotisjuhlavuotta. Voit tehdä sen yksin tai yhdessä läheisten kanssa. Lappu on kaksipuoleinen: valitse mieluihin 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 kuvatus 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)



Keminmaan
Naisvoimistelijat ry
Voimistellen läpi elämän

1950 - 2025



<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

