

LIIKUNTATUOKIO TIISTAINA 7.4.2020.

Alkulämmittely:

KIINALAINEN HIPPA: Leikitään kuten tavallista hippaa. Leikkijän, joka jää hipaksi, on pidettävä kättään siinä mihin hippa häntä kosketti kunnes saa jonkun toisen kiinni. Hippa tietenkin yrittää koskettaa mahdollisimman hankalaan paikkaan, kuten nilkkaan.

Toiminta:

KEPPIHEVOSRATA: Rakentakaa yhdessä keppihevusrata. Kiertäkää rataa keppihevosilla. jos ei kotona ole oikeaa keppihevosta, voi hevosen virkaa toimittaa esimerkiksi sähly- tai jääkiekkomaila!

Tarvikkeet esim:

- pehmoleluja (pujottelurata
- tyynyjä (vallihauta josta hypätään yli)
- koroke / tuoleja / koreja & maila tai muu keppi (rakennetaan este josta hypätään yli)
- hyppynaruja, purkkeja, risuja (jos rata on ulkona) jne.

Lisää vinkkejä osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/perheliikunta-kotona/meilla-saa-leikkia/>

Loppurentoutus:

Rauhallista musiikkia soimaan. Käydään makaamaan lattialle / maahan. Mietitään mikä on ollut päivässä mukavinta.

