

MOVE! KESÄBINGO KOKO PERHE LIIKKEELLE!

Pelaa kuin perinteistä bingoa. Yrittäkää saada viiden suora (vaaka-, pysty- tai vinorivi) tekemällä ruutujen tehtäviä yhdessä kesän aikana. Haastatteko itsenne keräämään koko ruudukon täyteen? Suorituksen jälkeen ruudun saa värittää, ruksata tai merkitä tarralla. Ohjeet liikkeisiin löydät kääntöpuolelta.

M	O	V	E	!
MENE JA VENY	OTA HAASTE VASTAAN	VARAA YHTEISTÄ AIKAA	ETENE JA KOKEILE	ILOITSE ONNISTUMISESTA
1 Mansikka- kyykky 	2 Piknik- kurotus 	3 Käsiäpäivää selän takana 	4 Mittarimato- kävely 	5 Laituri- sukellus 
6 Taskurapu- jalkapallo 	7 Puunhalaaja 	8 Kesätuulen kurkotus 	9 Flamingo- haaste 	10 Korkea kivenkierto 
11 Perhosistunta 	12 Koiran venytys 	MOVE ALL DAY	14 Aitajuoksija nurmella 	15 Linnunpesä 
16 Sammakko- hyppyjä 	17 Taivaanrannan maalari 	18 Silta- tai kaarihaaste 	19 Jättiläisen askeleet 	20 Aamuauringon tervehdys 
21 Kissa-kameli 	22 Kengurun loikat 	23 Keppijumppa kepillä tai pyyhkeellä 	24 Käsienpesu- kierto 	25 Rentoutus nurmikolla 

OHJEET LIIKKEISIIN

1. Mansikkakyyky Poimikaa jotain maasta (tai kuvitelkaa poimivanne) menemällä aivan syvään kyykyyn niin, että kantapäät pysyvät maassa ja selkä on suorana. Pysykää kyykyssä 10 sekuntia!

6. Taskurapujalkapallo Pelatkaa perheen kesken palloa tai hippaa taskurapu-asennossa (kämmenet ja jalkapohjat maassa, vatsa kohti taivasta).

11. Perhosistunta Istukaa maassa jalkapohjat vastakkain. Vetäkää kantapäitä lähelle kehoa ja painakaa polvia kohti maata kuin perhonen siipiään.

16. Sammakko-hyppyjä Tehkää 10 isoa sammakko-hyppyä syvästä kyykystä asti ylös ilmaan asti kurnuttaen.

21. Kissa-kameli Mene kontalleen. Pyöristä selkä aivan pyöreäksi (kuin kiukkuinen kissa) ja notkista sen jälkeen selkä notkolle (kuin kamelin kyttyrät). Toista 5 kertaa.

2. Piknik-kurotus Istukaa nurmikolla jalat suorina edessä ja kurottakaa sormenpäillä omiin varvashin asti (tai niin pitkälle kuin menee) polvia koukistamatta.

7. Puunhalaaja Etsikää paksu puu. Ottakaa siitä kiinni ja astukaa jalat mahdollisimman kauas taakse. Painakaa rintakehää kohti maata, jotta olkapäät venyvät.

12. Koiran venytys Tehkää maassa "alaspäin katsova koira" (pylly kohti taivasta, kädet ja jalat suorina maassa). Koittakaa polkea kantapäitä maahan vuorotellen.

17. Taivaanrannan maalari Mene selinmakuulle. Nosta jalat kohti taivasta ja "piirrä" varpaillasi ilmaan mahdollisimman isoja ympyröitä polvien pysyessä suorina.

22. Kengurun loikat Pitäkää jalat tiukasti yhdessä ja hypätkää viisi isoa loikkaa eteenpäin. Menkää joka alastulossa joustavaan kyykyyn.

3. Käsipäivää selän takana Vie toinen käsi yläkautta ja toinen alakautta selän taakse. Kokeile, koskettavatko sormenpäät toisiaan selän takana. Kokeile molemmin päin!

8. Kesätuulen kurkotus Seiso leveässä haara-asennossa. Kurkota oikealla kädellä vasempaan nilkkaan ja vasemmalla kädellä kohti taivasta. Vaihda puolta vuorotellen 10 kertaa.

13. ILMAINEN RUUTU Keksikää oma perheen yhteinen suosikkivenytys tai -liike ja tehkää se!

18. Silta- tai kaarihaaste Kokeilkaa, nouseeko selkä maasta sillaksi (tai pienemmäksi kaareksi niin, että vain lantio nousee ylös ja olkapäät pysyvät maassa).

23. Keppijumppa kepillä tai pyyhkeellä Ota rantapyyhkeestä tai pitkästä kepeistä leveä ote. Vie suorat kädet pään yli selän taakse ja tuo takaisin eteen.

4. Mittarimato-kävely Mene punerrusasentoon. Kävele jaloilla mahdollisimman lähelle käsiä pitäen polvet suorina, ja kävele sitten käsillä eteenpäin. Tee 5 matoa.

9. Flamingo-haaste Seiso yhdellä jalalla, ota toisesta nilkasta kiinni selän takana ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Pysykää tasapainossa 20 sekuntia reiden venyessä.

14. Aitajuoksija nurmella Istu nurmikolle niin, että toinen jalka on suorana edessä ja toinen koukussa sivulla/takana (aitajuoksija-asento). Kurkota etummaiseen jalkaan 5 kertaa.

19. Jättiläisen askeleet Kävelkää ulkona ottaen niin pitkiä askelkyykyjä eteenpäin kuin pystytte. Takajalan polvi saa melkein hipoa maata. Tee 10 askelta.

24. Käsienpesu-kierto Seiso rentona. Anna käsien roikkua rentoina ja ala heiluttaa ylävartaloa puolelta toiselle niin, että kädet "läpsivät" rennosti kylkiä.

5. Laituri-sukellus Seiso suorana, nosta kädet kohti taivasta ja sukella rentona ylävartalolla kohti maata niin, että sormenpäät hipoivat varpaita. Hengitä rauhallisesti ulos.

10. Korkea kivenkierto Seisokaa selät vastakkain noin askeleen päässä toisistanne. Syöttäkää palloa (tai käpyä) toisillenne kiertämällä ylävartaloa, mutta pitämällä jalat paikallaan.

15. Linnunpesä Mene päinmakuulle nurmikolle, ota käsillä kiinni nilkoistasi ja nosta rintakehää sekä polvia irti maasta "kehdoksi" tai "pesäksi".

20. Aamuauringin tervehdys Heti aamulla sängystä noustua nouse varpaille, kurkota kädet niin korkealle kattoon kuin pystyt ja tee itsestäsi mahdollisimman pitkä.

25. Rentoutus nurmikolla Mene selälleen nurmikolle "meritähdeksi" (kädet ja jalat levällään). Sulje silmät ja ole aivan rentona ja liikkumatta 1 minuutin ajan.

Koko perheen yhteinen kesäpalkinto, kun bingo on saavutettu:
