



## Kehokirjaimet

.....

Tee T-A-X-I -sarja vartalollasi kirjaimet muodostaen ja hypyllä kirjainta vaihtaen. Toista sana 5 kertaa.



## Naruhyppeilyt

.....

Hypähdä kuvitteellisella hypynarulla: 5 etukautta, 5 takakautta ja 5 edessä ristiin.



## Meripaini

.....

Käy parin kanssa sivuttain toisia kohti niin, että oikea jalka on kaveria päin. Ottakaa kättelyasento ja yrittäkää horjuttaa kaverin tasapainoa. Painikkaa 3 erää!



## Selkäkyykky

.....

Ota pari ja tee parin kanssa 3 kyykkyä selät vastakkain.



## Vuoriküpeily

.....

Nojaa pöytään tai seinään ”lankkuasennossa” suorilla käsillä. Vedä vuoron perään polvea kohti vastakkaista kyynärpäätä. Toista 10 kertaa.



## Mä vaan kühdän

.....

Tee 10 hiihtohyppyä eli hypähdä paikallasi vaihtaen jalkoja eteen ja taakse. Rytmitä liikettä hiihtotyylin käsillä.



## Kynän yli

.....

Ota tilaa ja laita kynä lattialle.  
Hyppää tai astu  
10 kertaa kynän yli!



## Telemark

.....

Ota mäkihyppyasento,  
hyppää ilmaan ja tee hieno alastulo.  
Toista 5 kertaa.



## Yksi kutakin

.....

Tee 1 X-hyppy,  
1 kyykky,  
1 nyrkkeilyliike  
ja 1 valitsemasi venytys



## Kyykkymarssi

.....

Kävele puolikyykkyasennossa  
6 askelta eteen ja 6 taakse.  
Toista 2 kertaa.



## Elämäsi Rambona

.....

Kuvittele eteesi  
nyrkkeilysäkki ja varjonyrkkeile  
puolen minuutin ajan.  
Opettaja kellottaa!



## Istu ja rutista

.....

Istu ja ota tuolin reunoista kiinni.  
Nojaa hieman taakse ja  
nosta 8 kertaa molemmat  
jalat ilmaan.