

Rintakehän venytys

.....

Seiso pöydän edessä ja vie molemmat kädet pöydälle. Paina selkää ja rintakehää alas niin, että pää on käsivarsien välissä. Pidä 10 sekuntia ja tunne venytys rintakehällä.

Rintarangan kierto

.....

Vie käsivarret vaakatasoon eteen. Kierrä toista kättä suorana sivulle mahdollisimman kauas. Seuraa katseella kiertyvää kättä. Tee sama toiselle puolelle. Toista 6 kertaa.

Tuulimylly

.....

Pyöritä käsiä ympäri etukautta 5 kertaa ja takakautta 5 kertaa. Lopuksi kokeile pyörittää käsiä eri suuntiin 5 kertaa.

Hartiavenytys

.....

Istu tai seiso ryhdikkäästi ja kallista päätä lempeästi toiselle sivulle. Tunne venytys hartiaassa. Pidä 10:een laskien ja toista 2 kertaa molemmilla puolilla. Ravistele hartioita ja käsiä lopuksi.

Halaus ja avaus

.....

Avaa kädet auki sivuille ja hengitä sisään. Laita kädet ristiin rintakehäsi ympärille ja hengitä ulos. Toista 6 kertaa oman hengityksen tahtiin.

Parimylly

.....

Ota pari ja seisokaa selät vastakkain. Ottakaa käsistä kiinni ja kääntykää käsiä irrottamatta kasvot vastakkain - seläkkäin - vastakkain - seläkkäin.

Etureisivenytytys

.....

Seiso jalat vierekkäin,
koukista toinen jalka taakse
ja ota nilkasta kiinni.
Vie jalkaterää pakaraa kohti ja
tunne venytys etureidessä.
Pidä venytys 10:een laskien.
Tee sama toisella jalalla.

Marijanpoimija

.....

Seiso, vie toinen jalka eteen lattiaan
ja koukista nilkkaa (varpaat kattoa kohti).
Taivuta selkä suorana eteen ja
heilauta samalla kädet alakautta eteen.
Tunne venytys takareidessä.
Ojenna selkä suoraksi ja vaihda toinen
jalka eteen. Toista yhteensä 6 kertaa.

Esteiden ylitys

.....

Seiso ja kuvittele, että edessäsi on este,
joka pitää ylittää. Vie jalka kerrallaan
kainalon alta esteen yli ja seuraavaksi
ylitä este selkä edellä peruuttaen.
Kokeile miten onnistut ylittämään
esteen kylki edellä molemmin puolin.

Notko kohdalleen

.....

Seiso haara-asennossa ja
laita nyrkit alaselkää vasten.
Taivuta selkäsi taaksepäin
nyrkkejä vasten 10 kertaa.

Kumarra ja kurkota

.....

Istu tai seiso. Anna selän pyöristyä
eteen ja kosketa käsillä lattiaa.
Ojenna sitten selkä ylös ja kurkota
käsiä kohti kattoa vuorotellen pitkiäsi
venyttäen 6 kertaa.

Toista liikettä 5 kertaa.

Jumppariisu

.....

Käy seisten tai istuen läpi
pää-olkapää-peppu-polvet-varpaat-
polvet-varpaat -sarja 5 kertaa.

Kehokirjaimet

.....

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

Naruhyppelyt

.....

Hypähdä kuvitteellisella hyppynarulla: 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. Painikaa 3 erää!

Selkäkyykky

.....

Ota pari ja tee parin kanssa 3 kyykkyä selät vastakkain.

Vuorikiipeily

.....

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

Mä vaan kiihdän

.....

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.

Kyykkymarssi

.....

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

Yksi kutakin

.....

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

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.

Paikanvaihto

.....

Vaihtakaa paikkoja
luokkatilassa.

Kivi-paperi-sakset

.....

Muodosta parin kanssa kivi,
paperi ja sakset vartalolla ja
toistakaa se 5 kertaa.

Taitokävely

.....

Laita kirja tai penaali pään päälle
ja kävele luokassa 5 m etuperin
ja 5 m takaperin.

Tasapainoilua

.....

Nouse 10 kertaa varpaille
kätet samalla sivukautta
ylös vieden.

Ilmepeili

.....

Ota itsellesi pari ja
vuorotellen keksikää 5 erilaista
ilmettä, joita toinen matkii.
Vaihtakaa vuoroja.

Keinutaan

.....

Seiso, vie paino 10 kertaa
vuorollaan varpaille ja kantapäille.
Tasapainoita käsillä.

Flamingo-asento

.....

Nosta toinen jalka koukkuun niin, että jalkapohja lepää toisen jalan sääreeseen. Pysy asennossa 10:een laskien. Kokeile sama toisella jalalla.

1-2-3

.....

- Ota pari ja seisokaa vastakkain.
- A.** Sanokaa vuorotellen ääneen luvut 1, 2, 3.
- B.** Korvatkaa 2 taputuksella (1-taputus - 3 -1 - taputus -3)
- C.** Korvatkaa 3 kyykistyksellä (1- taputus - kyykistys - 1 - taputus - kyykistys)

Tipuaskellus

.....

Tee 10 tipuaskelta jalkaterät peräkkäin eteenpäin ja taaksepäin. Kokeile sama silmät kiinni.

Köydenveto

.....

Kuvittele eteesi 50 metriä raskasta köyttä, jota sinun pitää vetää eteesi. Joka vedolla saat vedettyä metrin. Vie kädet eteen ja aloita köydenveto omalla tyyllilläsi.

Silmäniskutemppu

.....

Ole parin kanssa vastakkain. Toinen (silmäniskijä) nostaa kädet suoriksi eteen ja toinen menee seisomaan käsien väliin. Silmäniskijä iskee sen puolen silmää, minne haluaa parin kätensä alta kyykistyvän. Pari palaa käden alta uudestaan keskelle ja odottaa uutta silmäniskua. Silmäniskijä vaihtuu puolen minuutin jälkeen.

Kiikarit päähän

.....

Laita peukalo ja etusormi yhteen. Käännä kämmenet kasvojen kautta silmälaseiksi. Kiikaroi ketä muita näkyy. Vapauta kädet ja toista viisi kertaa.

Hartiahieronta

.....

Ota pari ja hiero 1 minuutin ajan parin hartioita. Vaihtakaa toisinpäin.

Vaihtoehtona on myös hieroa omia hartioita ja niskaa.

Opettaja kellottaa.

Mielihyvää

.....

Nouse seisomaan tai istu.

Sulje hetkeksi silmät. Kuvittele, että olet jossain sinulle mieluisassa paikassa ulkona.

Lämmin tuulenvire tuntuu kasvoissa. Hengitä tätä lämpöä ja hyvää mieltä sisään ja anna sitten ilman ja mieltä painavat asiat virrata huuliraon kautta rauhallisesti ulos.

Toista vielä 2 kertaa. Avaa silmät.

Höyhen ja pallo

.....

Nouse seisomaan.

Tunne jalkapohjasi tukevinä alustaa vasten.

Hengitä sisään ja vie kädet kevyesti kämmenpohjat ylöspäin hartiatasolle kuin nostaisit höyhentä ylöspäin.

Käännä sitten kämmenpohjat alaspäin ja uloshengityksen aikana laske kädet alas kuin painaisit palloa vedessä alaspäin.

Toista 6 kertaa.

Perhostaputtelu

.....

Istu tuolilla ja aseta jalkapohjasi lattialle.

Kiinnitä hetkeksi huomio siihen, miltä sinusta tuntuu juuri nyt ja millä tavoin hengität. Sinun ei tarvitse muuttaa hengitystä, vain huomata. Aseta kämmenpohjasi ristikkäir rintakehän yläosaan niin, että peukalot koskettavat rintalastan yläosaa. Laita peukalotkin ristiin. Sormet osoittavat kohti olkapäitä.

Ala taputella sormillasi rintakehää vuorotahtisesti keveästi omalla rytmilläsi. Jatka taputtelua 1 minuutin ajan.

Laske kätesi rennoiksi reisien päälle ja huomaa, miltä olosi tuntuu nyt.

Mielipaikka

Opettaja lukee rauhalliseen ääneen ryhmälle.

.....

Kävele tilassa vapaasti.

Miltä lattia tuntuu jalkojen alla? Mitä näet katossa?

Mitä seinillä on? Onko jotain mitä et ole aikaisemmin havainnut? Mitä näkyy ikkunasta tällä hetkellä? Millaisia materiaaleja on tilassa? Onko valo tilassa tasaista? Miltä tuntuu olla tässä tilassa?

Hakeudu lopuksi omaan mielipaikkaasi tässä tilassa.

Vaihda ajatuksia toisen henkilön kanssa siitä, mikä sai sinut valitsemaan tämän paikan.

Kehoskannaus

Opettaja lukee rauhalliseen ääneen ryhmälle.

.....

Istu miellyttävässä asennossa.

Sulje silmäsi ja hengitä kaksi kertaa syvään. Kuuntele ympäristön ääniä. Onko äänet tuttuja? Onko jokin ääni sinulle uusi?

Kiinnitä huomio seuraavaksi kehoosi. Miltä lattia tuntuu jalkojen alla? Miltä reidet tuntuvat tuolia vasten? Lepäkö selkä tasaisesti nojaa vasten? Onko hartiasi rennot? Entä kasvot? Onko varpaat lämpimät, entäpä sormet? Onko hengitys vapaata ja höyhenen kevyttä?

Tunne kuinka lämpö virtaa varpaista ylöspäin jokaisella sisäänhengityksellä. Mieti jotain kaunista ja miellyttävää paikkaa. Mitä värejä paikassa on? Miltä siellä tuoksuu? Mitä ääniä mahdollisesti kuuluu? Hengitä vielä pari kertaa syvään sen paikan sinulle iloa tuottavaa tunnelmaa.

Avaa silmäsi.

Hissihengitys

.....

Laita silmät kiinni.
Hengitä omaan tahtiin 3 kertaa
nenän kautta sisään ikään kuin
hissi nousisi 3 kerrosta ylöspäin ja
anna uloshengityksen tulla huuliraosta
ikään kuin hissi laskisi 6 kerrosta alaspäin.

Kasvorentoutus

.....

Laita silmät kiinni.
Hengitä 2 kertaa voimakkaammin
sisään ja ulos. Rauhoita hengitys.
Tee kasvoillasi hämmästynyt ilme
nostamalla otsaa – rentouta.
Vie huulet suppuun – rentouta.
Vie kasvot leveään hymyyn – rentouta.
Avaa silmät.

Siksak-hengittelyä

.....

Seiso.
Vie sisäinhengityksellä kädet
suorina ylös ja tuo kädet uloshengityksen
aikana oikealta vasemmalle siksakaten alas.

Toista 3 kertaa.

Hierontahetki

.....

Hiero hetki ohimoitasi,
päänahkaa, korvan lehtiä
ja sitten niskaa ja kallonpohjaa.

Kuitos itselle

.....

Ravistele ensin yläraajojasi ja
pyörittele hartioita ympäri 5 kertaa
molempiin suuntiin.
Halaa sitten itseäsi ja keinuttele
paikallasi hetken aikaa. Kerro samalla
mielessäsi itsellesi 3 asiaa, missä olet hyvä.
Kiitä niistä asioista itseäsi.
Ravistele lopuksi yläraajojasi.

Hyvää ja kaunista

.....

Liikkukaa luokassa vapaasti.
Kun opettaja antaa jonkin pysäytysmerkin,
kerro lähellä olevalle ihmiselle jotain
kaunista/voimaannuttavaa.

Toistakaa kävelyä ja kohtaamisia
eri ihmisten kanssa 5 kertaa.



*Timanttinen
toiveliike*

.....



*Timanttinen
toiveliike*

.....



*Timanttinen
toiveliike*

.....



*Timanttinen
toiveliike*

.....



*Timanttinen
toiveliike*

.....



*Timanttinen
toiveliike*

.....