

## Lumisota

Repikää vanhoista sanomalehdistä suikaleita ja rutatkaa ne "lumipalloiksi". Sitten voikin aloittaa lumisodan sisätiloissa. Lopuksi yhdessä "lumipallojen" kerääminen paperinkeräykseen.



## Ilmakirjoitus

Harjoitteen voi tehdä seisten tai istuen.

Kirjoita oma nimi ilmaan

- oikealla kädellä
- vasemmalla kädellä
- mahdollisimman pienillä kirjaimilla
- mahdollisimman isoilla kirjaimilla
- oikealla jalalla
- vasemmalla jalalla



## Hierontaletka

Asettukaa jonoksi siten, että jokainen yltää hieromaan edellä olevan hartioita. Sovitusta merkistä kääntykää toiseen suuntaan.

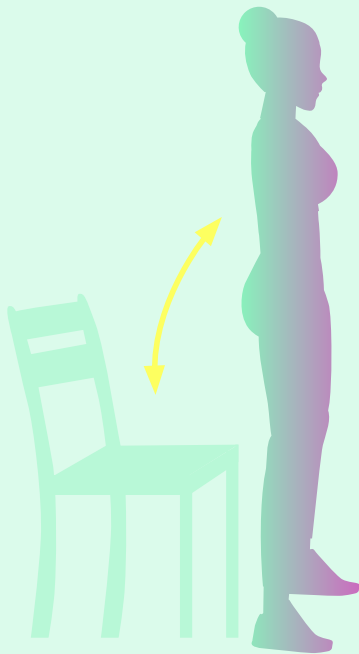


## Tuolijumppa istuen

Istu tuolilla siten, että jalkapohjat ylettyvät maahan ja selkä on irti tuolin selkänojasta.

- Marssi paikalla 16–30 askelta.
- Ojenna vuorotellen oikeaa ja vasenta jalkaa suoraksi varpaita kohti kattoa nostaen. Toista 10–20 kertaa.
- Tee jaloilla haara-perus-hyppyjä. Voit halutessasi ottaa kädet myös mukaan. Toista 10–20 kertaa.
- Kallistu selkä suorana eteenpäin ja taaksepäin. Kädet voivat olla apuna reisien päällä tai roikkua sivulla.
- Venytä oikeaa kättä ylöspäin ja vasenta kättä kohti lattiaa. Vaihda hetken päästä kädet toisin päin. Toista 4–8 kertaa.

Voit halutessasi toistaa nämä liikkeet samassa järjestyksessä uudestaan vielä 2–4 kertaa.



## 5 kertaa 5

Istu tuolilla, nosta hartiat korviin 5 kertaa. Tämän jälkeen nouse seisomaan ja istuudu takaisin tuolille 5 kertaa. Toista näitä kahta liikettä peräkkäin 5 kertaa.



## Pyöreitä liikkeitä

Liikkeet voi tehdä seisten tai istuen. Pyöritä kehon eri osia 5 kertaa yhteen suuntaan ja sen jälkeen 5 kertaa toiseen suuntaan.

Pää  
Olkapäät  
Ranteet  
Kyynärpäät  
Rintakehä  
Lantio  
Polvet  
Nilkat

Pyöritä lopuksi mahdollisimman monta kehonosaa yhtä aikaa.



## Taukotanssit

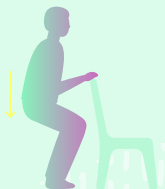
Laittakaa muutama menevä kappale soimaan  
ja tanssikaan jokainen omalla tyylillä musiikin  
tahdissa.



## Nyrkkeilytreeni

Ota kuvitteellinen hyppynaru käteen, pyöritä naruja ja marssi samalla. Halutessasi voit myös hyppiä paikalla. Tee noin 20–30 narunpyöritystä. Sen jälkeen laita kuvitteelliset nyrkkeilyhanskat käteen ja aloita varjonyrkkeily. Ensin oikeaa ja vasenta suoraa eteenpäin 10–20 kertaa. Kokeile sen jälkeen sivukoukkuja ja alakoukkuja myös 10–20 kertaa. Pidä riittävä etäisyys vieruskaveriin, ettet huitaise vahingossa kaveria. Muista tehdä liikkeet yläselästä asti. Jos teet liikkeet seisten, anna jalkojen myötäillä liikettä.





## Tuolijumppa seisten

Seiso selkänöjällisen tuolin takana hartioiden levyisessä haara-asennossa.

### **Kyykky**

Ota tuolin selkänöjasta kiinni, käy kyykyssä ja nouse takaisin ylös. Pidä kantapääät maassa ja katse eteenpäin sekä selkä suorana. Toista 5–10 kertaa.

### **Punnerrus**

Laita molemmat kädet tuolin selkänöjalle ja kumarru eteenpäin, anna kyynärpäitten avautua sivulle ja punnerra käsillä itsesi tästä takaisin pystyasentoon. Mitä kauempana jalat ovat tuolista, sitä raskaampi liike on ylävartalolle. Toista 5–10 kertaa.

### **Ristikosketus**

Kosketa oikealla jalalla vasenta tuolin jalkaa ja samoin vasemmalla jalalla oikeaa tuolin jalkaa. Toista vuorojaloin yhteensä 10–20 kertaa. Voit halutessasi kiertää käsiä ja ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan.

### **Kaari**

Laita kädet tuolin selkänöjalle. Vie oikea käsi rauhallisessa kaaressa eteen-ylös-taakse ja samaa kautta kaaressa takaisin selkänöjan päälle. Anna katseen seurata kättä. Tee vuorottelen oikealla ja vasemmalla kädellä 10–20 kertaa.

### **Kurotus**

Laita kädet tuolin selkänöjalle. Paina leuka rintaan ja kurota sormia alaspäin kohti tuolin istuinosaa ja nouse takaisin pystyasentoon. Toista 8–16 kertaa.



## Liikeidea

Jokainen keksii yhden liikkeen. Kukin vuorollaan näyttää oman liikkeen ja kaikki tekevät kyseistä liikettä 5–10 kertaa.



## Mars matkaan!

Valitkaa jokin alla olevista nähtävyyksistä ja marssikaa istuen tai seisten kyseisen nähtävyyden porrasmäärä. Voitte laskea askelmamäärät yhdessä ääneen. Portaat ylös päästyänne, voitte tulla portaat myös askeltaen alas.

- Eduskuntatalon portaat Helsingissä 46 askelmaa
- Neron portaat Jyväskylässä 118 askelmaa
- Espanjalaiset portaat Roomassa 135 askelmaa
- Pispalan portaat Tampereella 310 askelmaa
- Eiffel-tornin portaat Pariisissa 1665 askelmaa

Keksikää yhdessä lisää porraskohteita!



## Sivulle ja viereen

Astu oikea jalka sivulle ja astu vasen viereen.

Tee sama astuen vasemmalla sivulle ja vie oikea jalka viereen. Jatka tätä askellusta oikealle ja vasemmalle. Keksikää yhdessä tähän askellukseen sopivia käsiliikkeitä esimerkiksi hartian pyörytys, käden nosto ylös, taputus, käden työntö eteen. Toista yhtä käden liikettä 6–10 kertaa ja vaihda sitten seuraavaan. Tee ainakin neljä eri käsiliikettä.



## 5-ottelu

Miettikää viisi eri liikuntalajia ja keksikää liike, joka voisi kuvastaa tätä liikuntalajia. Toistakaa yhtä liikettä 10–20 kertaa ja siirtykää sitten seuraavaan. Esimerkkejä liikuntalajeista: hiihto, tennis, soutu, painonnosto, keilaus, ralliautoilu.



## Minä pidän

Istuutukaa piiriin, yksi osallistuja seisoo piirin keskellä. Hän sanoo "Minä pidän talvesta." Tällöin niiden, jotka pitävät talvesta, pitää vaihtaa paikkoja keskenään. Keskellä oleva yrittää päästä jonkun paikanvaihtajan paikalle. Se, joka vaihdossa jää ilman paikkaa, on sitten vuorostaan keskellä ja kertoo, mistä asioista pitää.



## Letkis

Letkajenkka tuolilla istuen. Istu tuolilla siten, että jalkapohjat yltävät maahan.

oikea kanta etuviistoon ja takaisin x 2

vasen kanta etuviistoon ja takaisin x 2

jalkojen vienti eteen

jalkojen vienti taakse

3 hyppyä paikalla

Toista alusta.

Letkajenkka musiikin voi laittaa taustalle soimaan ja kun askeleet on opittu voi liikkeitä nopeuttaa.



## Jättipallo

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa tai istu tuolilla jalkapohjat maassa ja selkä suorana. Kuvittele, että käsissäsi on iso pallo.

- Sisäänhengityksellä nosta pallo rauhallisesti ylös ja veny kohti kattoa. Uloshengityksellä laske pallo rauhallisesti takaisin alas. Toista 3–5 kertaa
- Sisäänhengityksellä nosta pallo rinnan korkeudelle. Uloshengityksellä kierrä ylävartaloa ja palloa oikealle puolelle. Palaa sisäänhengityksen aikana takaisin keskelle. Uloshengityksellä kierrä ylävartaloa ja palloa vasemmalle puolelle. Palaa sisäänhengityksen aikana takaisin keskelle. Toista molemmille puolille 3–5 kertaa. Tuo viimeisellä toistolla kädet ja pallo alas. Ravistele käsiä ja hartioita.
- Nosta pallo uudestaan syliin. Kun hengität sisään, pallo laajenee, joten avaa kädet sivuille ja nosta leukaa ylöspäin. Uloshengityksellä rutista pallo sylissäsi pienemmäksi tuoden käsiä vartalosi ympärille, painamalla leuka rintaan ja pyöristämällä selkää. Sisäänhengityksellä pallo taas kasvaa ja uloshengityksellä pienenee. Toista 3–5 sisään- ja uloshengityksen ajan.
- Heitä pallo vielä ilmaan ja ota ilmasta kiinni. Ota heittoon vauhtia jaloista asti. Toista 5–8 kertaa.





## Heilutaan vaan!

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa tai istu tuolilla

- heiluta oikeaa kättä rennosti eteen-taakse 6–10 kertaa
- heiluta vasenta kättä rennosti eteen-taakse 6–10 kertaa
- heiluta oikeaa jalkaa rennosti eteen-taakse 6–10 kertaa
- heiluta vasenta jalkaa rennosti eteen-taakse 6–10 kertaa
- keinu kantapäiltä varpaille ja takaisin 6–10 kertaa
- heilu sivusuunnassa vieden painoa ensin enemmän oikealle jalalle ja sitten siirtäen painoa enemmän vasemmalle jalalle ja taas oikealle jne. 6–10 kertaa



## Liioittelua

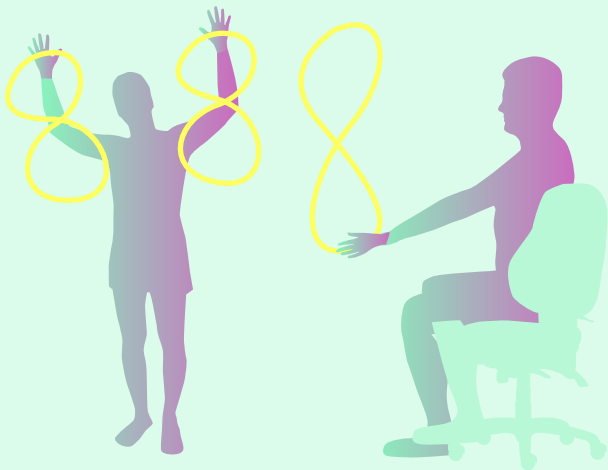
Jokainen keksii jonkin arkipäiväisen askareen tai toiminnon. Tällainen voi olla esimerkiksi hampaiden harjaus, tiskaaminen tai pyörällä ajaminen. Kukin vuorollaan esittää toiminnon pantomiimina muille. Kun muut keksivät mikä askare on kyseessä, he esittävät saman askareen, mutta nyt liioitellusti. Tarkoitus on käyttää mahdollisimman suuria liikeratoja, uskaltaa tehdä asiat mahdollisimman isosti.



## Mennään uimaan!

Voit tehdä liikkeit seisten tai istuen.

- Aloita rauhallisilla rintauinnin vedoilla 10–20 kertaa. Halutessasi voit marssia paikalla.
- Vaihda selkäuintiin. Pyöräytä kättä vuorotellen edestä taaksepäin isoa ympyrää 10–20 kertaa. Halutessasi voit marssia paikalla.
- Ponnista itsesi liukumään. Nosta kädet ylös ja ojenna toista jalkaa taaksepäin. Pidä hetki tässä asennossa ja tee sama toisella jalalla. Toista 6–10 kertaa
- Sukella seuraavaksi. Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa, vie kädet eteen ja alaspäin niin kuin sukeltaisit, paina leuka rintaan ja pyöristä selkä. Nouse täältä ylös ja avaa kädet sivulle ja nosta leukaa ylöspäin. Toista 5–10 kertaa.
- Ravistele loppuksi vesipisarot pois iholtasi.



## Kahdeksikko

Piirrä kahdeksikkoa omalla keholla ilmaan:

- yhdellä kädellä
- kahdella kädellä
- jaloilla
- polvilla
- lantiolla
- päällä

Miten monta erilaista tapaa tehdä kahdeksikko keksitte?



**Mielenterveyden**  
keskusliitto

# Hei!

Tämä korttipakka sisältää 20 ohjetta aktiiviseen taukoon. Ottakaa aktiiviset tauot osaksi yhdistystoimintaa ja katkaiskaa paikallaanoloa.

Aktiivinen tauko sopii aamun aloitukseen, ennen lounasta, ryhmien alkuun/väliin/loppuun ja niitä voi toteuttaa useammankin kerran päivän aikana. Lyhytkin aktiivinen tauko virkistää kehoa ja mieltä. Yksikin liikumiskerta saa aikaan positiivisia vaikutuksia.

Tämä korttipakka on osa Mielenterveyden keskusliiton Olohuoneen osallistujat -hanketta. Tähän hankkeeseen olemme saaneet tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)



Mielenterveyden  
keskusliitto

Sisältää mieltä ja kehoa virkistäviä taukoja!



Ota vinkit  
käyttöön!

Olohuoneen osallistujat  
**Aktiiviset  
taukokortit**

Sisältää mieltä ja kehoa virkistäviä taukoja!