

LIIKUNTABINGO

Rastita ruutu, kun olet tehnyt liikkeen. Liikkeet voi tehdä seisten tai istuen – ei tarvita lattialle menemistä! Jokaisessa ruudussa on lyhyt suoritusohje.

Käsien pyöritys Pyöritä käsiä 10 kertaa eteenpäin. []	Tasapaino yhdellä jalalla Seiso yhdellä jalalla 5–10 sekuntia, vaihda jalkaa. []	Vartalonkierto seisten Kierrä ylävartaloa rauhallisesti oikealle ja vasemmalle. []	Jalan sivuheilutus Heilauta jalkaa sivulle 10 kertaa / jalka. []	Käsien pyöritys taakse Pyöritä käsiä 10 kertaa taaksepäin. []
Askel sivulle ja takaisin Astut sivulle ja palaa, 5 kertaa / puoli. []	Rauhallinen kyykky Kyykisty hieman ja nouse ylös 10 kertaa. []	1 minuutin marssi paikallaan Marssi paikallaan nostaen polvia. []	Varpaille nousu Nouse varpaille 10 kertaa. []	Olkapään pyöritys Pyöritä olkapäitä 10 kertaa taakse. []
Venytyks ylös Kurota kädet ylös ja veny. []	Askel taaksepäin ja takaisin Astut taakse ja palaa, 5 kertaa / jalka. []	Polvennosto seisten Nosta polvia rauhallisesti 10 kertaa / jalka. []	Käsien avaus rinnalta sivuille Avaa kädet sivuille ja palauta 10 kertaa. []	2–5 minuutin kävely Kävele rauhallisesti tilassa tai käytävällä. []
Syvä hengitys + rentoutus Hengitä syvään sisään ja ulos 3 kertaa. []	Nilkan pyöritys Pyöritä nilkkoja molempiin suuntiin. []	Varvas–kantapää-r ullaus Vieritä paino varpaille ja kantapäille 10 kertaa. []	Pieni pyörähdys Käänny ympäri hitaasti kerran kumpaankin suuntaan. []	Porrasnousu / askel korokkeelle Astu korokkeelle tai rappuselle 5 kertaa / jalka. []
Pään käännös sivulle Käännä päätä oikealle ja vasemmalle 5 kertaa. []	Taivutus eteen ja taakse Kumarru hieman eteen ja ojenna taakse 5 kertaa. []	Taputus pään yläpuolella Taputa kädet yhteen pään yläpuolella 10 kertaa. []	Sormien ojennus ja puristus Avaa ja purista sormia 10 kertaa. []	Rinnan avaukseen ojennus Ojenna kädet taakse ja avaa rintakehä. []