

Taukoliikuntavinkit yläkouluun

Brain breaks for adults:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLRuKIjWqhRxKWd11j7ULQ9Pc3ipCmxVI>

FitBoost: <https://fit.sanfordhealth.org/resources/fitboost-activity>

FitFlow: <https://fit.sanfordhealth.org/resources/fitflow-activity>

Would you rather: <https://www.youtube.com/watch?v=FOgcrNrtfpo>

<https://www.smartmoves.fi/taukoliikunta/sprintgame-taukoliikuntapeli/>

<https://www.smartmoves.fi/taukoliikunta/aivobreikit/>

<https://www.smartmoves.fi/taukoliikunta/taukoliikuntavideo/>

<https://www.smartmoves.fi/taukoliikunta/breikkikalenterit/>

<https://oneminutesport.com/>

<https://www.slideshare.net/x-breikki>

Terveystaisto: <https://www.youtube.com/watch?v=qvG1boJXJAE>

Salaliiketeoria: <https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/salaliiketeoria/>

Kehorytmejä - Dance monkey percusión corporal (3:28):

<https://www.youtube.com/watch?v=EBBteybZdHY>

Bruno Mars – Uptown funk (1:50)

<https://www.youtube.com/watch?v=uzXpvILRMog>

Can't stop the feeling` (3:59) <https://www.youtube.com/watch?v=92gf8dAlhUw>

High hopes (3:10)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z0ltmD1fggl&list=RDr3eVvmswdOc&index=5>

Spooky scary skeletons (2:05):

https://www.youtube.com/watch?v=9_yjcUSrsjA&list=RDr3eVvmswdOc&index=9

YTHS: istu vähemmän, voit paremmin, taukojumppa 1 (5 min):

<https://www.youtube.com/watch?v=Zb6dgfoy33Y>

Taukojumppa musiikin tahtiin (n. 2 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=gRb0wzgLpa0>

Pop up-treeni (5 min) <https://www.youtube.com/watch?v=7d8f5-Bi2IU>