**FCFJ Harjoituspäiväkirja omatoimiseen harjoitteluun** Nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Koiraliike: Mene konttausasentoon, nosta vastakkainen käsi ja jalka ilmaan hitaasti ja ojenna raajat suoraksi. Pidä ilmassa noin 5 sekuntia ja laske alas. Toista vastakkaisella puolella.

Suoritettu Miten monta kertaa jaksat \_\_ kpl

1. Syötä pallo vanhempasi jalkojen välistä, ryömi sitten itse perässä. Toista 10 kertaa

Suoritettu

1. Ota 15 metrin juoksukilpailu vanhemman, veljen/siskon tai kaverin kanssa.

Kuka voitti? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Seiso yhdellä jalalla pallo kädessä, onnistuuko silmät kiinni?

Suoritettu Miten kauan pysyt pystyssä? \_\_\_ sek

1. Keksi oma voimisteluliike ja anna sille nimi.

Harhautuksen nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Viikon haaste:**

1. **Eläinliikkeet**

Pystytkö tekemään eläinliikkeet samalla tavalla kuin videossa?

<https://youtu.be/f4NSHFXLscA>

1. Ota tasapainokilpailu vanhemman kanssa. Voittajan pitää tuulettaa kuten Christiano Ronaldo

<https://youtu.be/UVYeHf8x5AU>