

**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt



***Move! polkujen tukitoimet***

**Vinkkipankki on videokirjasto,**  
josta löytyy Move-mittauksissa mitattavien fyysisen toimintakyvyn osatekijöitä kehittäviä käytännön harjoitteita.

## Videokirjastosta saat vinkkejä

- liikunnan oppitunneille
- välitunti liikuntaan
- oppilaiden omaehtoisen liikunnan lisäämiseen

## Harjoitteiden valinnassa painotettu

- Mielekkyyttä
- Eri tasoisten oppilaiden huomiointia
- Kehittymistä



# Kestävyyshkuntoa kehittävät audiotreenit

*Ohjaaja on joka kerta mukana lenkillä neuvomassa ja kannustamassa juuri Sinua - aivan kuin olisitte yhdessä lenkillä! Saat kaikki ohjeet suoraan kuulokkeisiisi kivan treenimusan säestämänä!*

## **1. lenkki - peruskestävyys**

*Lenkillä keskitytään peruskestävyyden kehittämiseen, eli juoksuvauhti pidetään rauhallisena. Lisäksi juoksupätkien aikana puhutaan hyvästä juoksutekniikasta. Lenkin kesto 30 min.*

## **2. lenkki - spurteja**

*Tämä lenkki sisältää lyhyitä spurteja - samaan tyyliin kuin Move-mittauksissa. Spurteja juostaan kolme kahdeksan spurtin sarjaa. Spurtit on aina 10 sekunnin pituisia, mutta palautusaika niiden välissä lyhenee sarjojen edetessä.*



LISÄÄ VOIMAA, NOPEUTTA, KESTÄVYYTTÄ JA LIIKKUVUUTTA

**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt



- \* **Maksuton**
- \* **Erityisesti koulujen käyttöön suunniteltu.**
- \* **Harjoitteita, jotka luovat edellytyksiä Move!-mittauksissa mitattavien ominaisuuksien harjoittamiseen!**
- \* **Harjoitteet ryhmitelty Move!-mittausten tehtävien mukaisesti**
- \* **25 kpl videoklippinä (n. 90 harjoitetta)**



## HARJOITTEET 11.3.

Kohde	Move-mittaustehtävä	Klippien määrä	Harjoitteiden määrä
<i>Ylävartaloa vahvistavat harjoitteet</i>	Etunojapunnerrus	4	18
<i>Keskivartaloa vahvistavat harjoitteet</i>	Ylävartalon kohotus	6	18
<i>Hyppy- ja loikkaharjoitteet</i>	Vauhditon 5-loikka	7	n. 21
<i>Heitto- ja kiinniottoharjoitteet</i>	Heitto-kiinniottoyhdistelmä	4	n. 20
<i>Liikkuvuusharjoitteet</i>	Kehon liikkuvuus	3	9
<i>Juoksuharjoitteet ja kestävyyskunto</i>	20 metrin viivajuoksu		2 audiotreeniä
<i>Yhdistelmäharjoitukset</i>		1	5



## MISTÄ LÖYTYY?

*\* Valmiit videot on tallennetaan Liikunnan aluejärjestöjen YouTube kanavalle. Löytyy hakusanalla Move! Vinkkipankki.*

*\* Viimeistään 8 / 2025 Move! Vinkkipankki on alustalla, josta videoita voi hakiessa suodattaa käyttötarkoituksen mukaan: liikunnan oppitunnille, välituntiliikuntaan tai oppilaiden omaehtoiseen harjoitteluun.*

**LISÄÄ  
LIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt

# MOVE! - TYÖPAJA

## Käytännönläheinen koulutus, jossa

... käydään läpi Vinkkipankin harjoitteiden organisoimista liikunnan opetuksessa.

... luodaan yhteistä näkemystä tiedoista ja taidoista, joita oppilaiden tulisi osata ja ymmärtää fyysisen toimintakyvyn osatekijöiden harjoittamiseksi.

... etsitään keinoja oppilaiden omaehtoiseen harjoitteluun kannustamiseen.

***Valmistuu syksyllä 2025***



***KIITOS !***

**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt