

#KyläLähteeliikkeelle



Istu maassa ja venytä jalkasi niin leveälle kuin vain mahdollista. Taivuta kätesi puolelta toiselle. Saatko napattua varpaistasi kiinni?

#KyläLähteeliikkeelle



Nouse varpillesi niin pitkäksi kuin mahdollista. Kokeile kävellä varpaisillaan eteenpäin. Onnistutko kävelemään varpaillaan takaperin?

#KyläLähteeliikkeelle



Pidä tarkasti tasapainosi, nosta toinen jalkasi ylös ja nappaa siitä kädelläsi kiinni. Pysytkö yhdellä jalalla pystyssä?

#KyläLähteeliikkeelle



Laita kädet lantioillesi ja tee sillä mahdollisimman suurta ympyrää. Vaihda suuntaa ja anna mennä!

#KyläLähteeliikkeelle



Matki tonttua ja yritä kulkea rapukävelyä eteenpäin. Onnistuuko kulkeminen takaperin?

#KyläLähteeliikkeelle



Venytä käsiä vuorotellen korkealle päisi yläpuolelle. Tunnetko venytyksen kyljessä?

#Kylälähteeliikkeelle



Hyppää niin korkealle kuin pystyt. Ehditkö hypyn aikana koskettamaan jaloillasi toisiaan?

#Kylälähteeliikkeelle



Nosta saman puolen käsi ja jalka ilmaan samaan aikaan. Pystykö pystyssä? Kokeile myös toista puolta ja yritä tasapainoilla niin pitkään kuin mahdollista.

#KyläLähteLiikkeelle



Seiso aivan suorana ja hyppää x-asentoon. Hypi x-hyppyjä ensin hitaasti ja sitten nopeammin. Kuinka kauan pysyt vauhdissa mukana?

#KyläLähteLiikkeelle



Mene kyykkyyiin niin matalalle kuin pääset. Saatto napattua itseäsi varpaista kiinni ja pidettyä kantapäät maassa? Onnistutko kävelemään eteenpäin tässä asennossa?

#KyläLähteLiikkeelle



Nyt tarkkana! Mene kyykkyyyn ja nosta kädet ylös kohti kattoa. Nouse ylös ja laita kädet sivuillesi alas. Kokeile tehdä tätä useamman kerran ja ole tarkkaile, että kädet liikkuvat oikein!

#KyläLähteLiikkeelle



Kuvittele, että jalkasi ovat aivan suorat eivätkä ne taivu ollenkaan. Saatko kurkoteltua kädet lattiaan? Kävele tämän jälkeen eteenpäin kuin karhu, kädet edessäsi lattialla, jalat suorina ja peppu kohti kattoa!