






PERHELIIKUNTAKAMPANJA KAAKON KAKSIKOSSA

Ajalla 30.10. - 12.11. 2017

- Haastamme kaikki perheet mukaan liikkumaan yhdessä kahden viikon ajan joka päivä.
- Kampanja-aikana täytetään tätä liikuntakorttia päivittäin.
- Kortissa on tehtävä joka päivälle. Voitte perheenä valita itsellenne sopivan tehtävän kolmesta vaihtoehdosta tai tehdä vaikka kaikki kolme tehtävää.
- Rastittakaa kyseiset kohdat kortista.
- Kortin takana on yhteenveto, johon voitte laskea rastit yhteen.
- - 1.tavoite on kivelle nousu 
 - 2.tavoite on kalliolle kipuaminen 
 - 3.tavoite on vuorelle kiipeäminen 
- Taulukosta näette mihin olette perheenä kiivenneet 😊
- Kortit palautetaan Kaakon kaksikon liikuntatoimeen kampanjan jälkeen 20.11.2017 mennessä. **Kortin palauttaneille perheille on luvassa uimaliput** oman valinnan mukaan joko Miehikkälään Palvelukeskus Ratevan allasosastolle tai Haminaan Linnoituksen uimahalliin.
- **Kortinpalauttaneiden perheiden kesken arvotaan myös koko perheen kylpylälahjakortti Viihdekeskus Flamingoon Vantaalle.**

1. VIIKKO PERHELIIKUNTAKAMPANJA




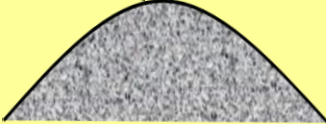
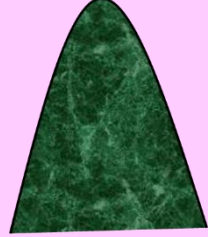
VIIKONPÄIVÄ	PÄIVÄN TEHTÄVÄ	RASTI
MAANANTAI Supersankaripäivä	1. X-hyppyt kyykystä ylös 10 kertaa	
	2. X-hyppyt kyykystä ylös 30 kertaa	
	3. X-hyppyt kyykystä ylös 100 kertaa	
TIISTAI Eläinjoogapäivä	1. Keksikää 3 erilaista eläinvenytystä	
	2. Keksikää 5 erilaista eläinvenytystä	
	3. Keksikää 10 erilaista eläinvenytystä	
KESKIVIIKKO Olohuonesirkus kts. vinkkejä www.neuvokasperhe.fi	1. Tehkää 4 aikuisen ja lapsen yhteistä sirkustempua	
	2. Tehkää 6 aikuisen ja lapsen yhteistä sirkustempua	
	3. Tehkää 10 aikuisen ja lapsen yhteistä sirkustempua	
TORSTAI Voimamies ja voimanainen päivä	1. Vatsalankutusta 3 x 10 sekuntia	
	2. Vatsalankutusta 3 x 30 sekuntia	
	3. Vatsalankutusta 3 x 1 minuutti	
PERJANTAI Hippapäivä	1. Tavallinen hippaleikki	
	2. Kyykkyhippa	
	3. X - hippa	
LAUANTAI Leijonan punnerruspäivä	1. Etunojapunnerrus 10	
	2. Etunojapunnerrus 50	
	3. Etunojapunnerrus 100	
SUNNUNTAI Ketunlenkki	1. Ulkoilulenkki koko perheen voimin 1 km	
	2. Ulkoilulenkki koko perheen voimin 3 km	
	3. Ulkoilulenkki koko perheen voimin 5 km	

2. VIIKKO PERHELIIKUNTAKAMPANJA



VIKKONPÄIVÄ	PÄIVÄN TEHTÄVÄ	RASTI
MAANANTAI Pupuhyppypäivä	1. Liiku huoneesta toiseen eri tavoin hyppien 5 kertaa	
	2. Liiku huoneesta toiseen eri tavoin hyppien 10 kertaa	
	3. Liiku huoneesta toiseen eri tavoin hyppien koko päivän ajan	
TIISTAI Tempputiistai	1. Rakentakaa oma temppurata kotona: 5 eri temppua	
	2. Rakentakaa oma temppurata kotona: 8 eri temppua	
	3. Rakentakaa oma temppurata kotona: 10 eri temppua	
KESKIVIIKKO Toiveliikuntapäivä	1. Yksi lasten toivoma liikuntalaji päivän aikana	
	2. Kaksi lasten toivomaa liikuntalajia päivän aikana	
	3. Kolme lasten toivomaa liikuntalajia päivän aikana	
TORSTAI Voimaloikkapäivä	1. Askelkyykkyjä 10 kertaa kummallakin jalalla	
	2. Askelkyykkyjä 30 kertaa kummallakin jalalla	
	3. Askelkyykkyjä 100 kertaa kummallakin jalalla	
PERJANTAI Taitokävelypäivä	1. Rapukävely 10m	
	2. Karhunkäyntikävely 20m	
	3. Kottikärrykävely 30 m	
LAUANTAI Rentoutuspäivä	1. Rentouta kaveria pallolla hieroen	
	2. Vaivaa kaveria kuin taikinaa ja leivo pullapitko	
	3. Lue takakannen rentoutus lapselle/lapsille hitaasti	
SUNNUNTAI Isäntouhupäivä	1. Metsäretki isän kanssa: puoli tuntia	
	2 Metsäretki isän kanssa: yksi tunti	
	3. Metsäretki isän kanssa: kaksi tuntia	

RASTIEN YHTEENVETO

KAMPANJAVIIKOT	1. Vihreät rastit Kivelle nousu	2. Keltaiset rastit Kalliolle kipuaminen	3. Punaiset rastit Vuorelle kiipeäminen
			
1. Viikko			
2. Viikko			
Yhteensä:			

♥ Lue alla oleva rentoutus lapselle hitaasti, pidä tauko jokaisen lauseen jälkeen: anna aikaa ajatella ja tuntee lauseet kehossa



Perheenjäsenten nimet ja yhteystiedot:

Rentoutus lapselle

Käy makuulle selälleen.

Sulje silmät.

Voit laittaa unikaverin tai kätet vatsan päälle ja tuntee kuinka vatsa liikkuu.

Tunne kuinka hengitys saa vatsan nousemaan ja laskemaan.

Ole rauhassa kuten kuu öisellä taivaalla.

Ole yhtä hiljaa kuin pensaassa nukkuva jänis.

Huomaa, että kätesi ovat painavat ja rauhalliset kuin kuusen oksat.

Jokainen sormi on aivan hiljainen.

Jalat ovat painavat kuin suuret kivet.

Huomaa miten unen ja rauhalisuuden viitta laskeutuu kehon päälle.

Viisas pöllö kuiskaa sinulle:

"Tässä on hyvä ja turvallinen olla.
Nuku sinä,
minä vartioin."

(Anne Kuusisto)