

# **Move! -palaute oppilaalle**

## 20 metrin viivajuoksu mittaa kestävyttäsi ja liikkumistaitojasi

Taulukon tulos on juostu aika (min:sek).

Kestävyys tarkoittaa hyvinkin yksinkertaisesti sellaista ihmettä, että pystyt pysymään liikkeessä omin voimin yhtäjaksoisesti vähintään puoli tuntia – kävellen, juosten, pyöräillen tai vaikka pomsahdellen kuin liikaa energiajuomaa lipittänyt rusakko.

Kestävyys on pohjana kaikelle liikkumiselle, sillä sen avulla et esimerkiksi jää kesällä pöljänä poijuna keinumaan laineille, vaan jaksat polskia takaisin rantaan. Kestävyuden ansiosta voit myös kulkea koulumatkasi kävellen tai fillarilla vatkatun.

Kestävyys ja monipuoliset liikkumistaidot auttavat sinua urheilussa pinkomaan tai suksimaan sietämättömän hirmuista vauhtia. Niin hullulta kuin se kuulostaakin, myös läksyjen kanssa pakertaminen tai kokeisiin lukeminen vaativat hyvää fyysistä kestävyyttä.

Kestävyttäsi voit parantaa vaikka kevyesti hölkötellen, juosta jolkotellen, pelaten, hiihtäen, pyöräillen, luistellen, vedessä molskien tai pihaleikeissä ja peleissä mellastaen. Oleellista on, että alat edes vähän läähättää liikkeessäsi. Siis vähän kuin pallon perään päästetty pentukoira. Taitojasi voit kehittää vaikka seikkailemalla metsässä, jossa maasto on vaihtelevaa ja vaativaa. Puissa ja kallioilla on hyvä kiipeillä ja pistellä menemään, kunhan muistaa yhden asian: vain omenoiden ja lehtien on sopivaa pudota puista.

<p><b>5. luokka</b> tytöt &gt; 4:41 pojat &gt; 6:00</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt &gt; 5:21 pojat &gt; 7:22</p>	<p> Hyvin pyyhkii. Kestävyytesi ja liikkumistaitosi ovat huolellisesti viritetyn ravihevosen tasolla. Selviytyt erinomaisesti tavallisista kestävyttä ja liikkumistaitoja vaativista arkipäivän touhuista. Muista myös syödä mupeltaa monipuolisesti ja nukkua riittävästi, sillä niillä on yhtä suuri merkitys hyvän kuntosi säilymiseen kuin itse rehkimisellä. Eikö olekin ihme juttu? Tiesitkö, että hyvä kestävyyskunto liittyy myös hyvään koulumenestykseen: kun liikkuu ja urheilee, jaksaa myös opiskella. Kuula toimii ja oppiminenkin on helpompaa.</p>
<p><b>5. luokka</b> tytöt 3:16– 4:40 pojat 3:59– 5:59</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt 3:30– 5:20 pojat 5:00– 7:21</p>	<p> Ei pöllömmän. Kestävyytesi ja liikkumiskykyysi ovat sen sortisella tasolla, että selviytyt varmasti tavallisista arkipäivän puuhasteluista. Normaali hyötyliikunta, kuten koulumatkan könyäminen omin lihasvoimin tai vaikka futiksen tai koriksen pelaaminen kavereiden kanssa, riittävä tutiminen ja monipuolinen ravinto ovat hämmentävän tärkeitä jaksamisen kannalta, niin koulun piinapenkissä kuin vapaa-aikanakin. Tärkeintä on, että liikut pari kolme kertaa viikossa niin villillä vauhdilla, että joudut hörppimään happea vähän rotevammin. Kestävyuden kehittäminen parantaa sivutuotteena myös koulumenestystäsi, koska jaksat keskittyä tunneilla paremmin. Mutta suunta on joka tapauksessa oikea!</p>
<p><b>5. luokka</b> tytöt &lt; 3:15 pojat &lt; 3:58</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt &lt; 3:29 pojat &lt; 4:59</p>	<p> Loppuuko herkästi virta? Kestävyytesi on se kivijalka, jonka varaan fyysistä toimintakykyäsi on järkevä rakentaa. Tuloksen perusteella meillä olisi vähän hommia kestävyytesi ja liikkumistaitojesi suhteen ja niitä olisi nyt hyödyllistä kehittää. Kestävyttä saat lisää köpöttelemällä, hölköttelemällä ja pyöräilemällä. Liikunta vahvistaa jänteitä, niveliä ja lihaksia sekä erityisesti pumppua ja ilmanvaihtoon olennaisena osana käytettäviä keuhkoja. Kestävyys, terveellinen ravinto ja riittävä määrä unta kuulaan auttavat sinua jaksamaan niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Kuljetko muuten kaverille, harrastuksiin tai kouluun omin voimin vai makaatko olmina auton takapenkillä tai bussissa? Liikunta virkistää ja virittää päässäsi höllyvän kaurapuuron vastaanottavaiseksi uusien asioiden oppimiselle.</p>

# 20 metrin viivajuoksu mittaa kestävyttäsi ja liikkumistaitojasi

## Liikuntavinkit




Tavoite: Joka päivä jotakin liikuntaa yhteensä vähintään 1 tunti 30 minuuttia (5. lk.) ja 1 tunti (8. lk.). Silloin pysyt suurin piirtein hereillä päivällä ja illalla kiskot sikeää unta kuulaan.

- Kevät: Pyöräily, kävely, hölkkä tai muunlainen pusikoissa koluaminen ovat loistavia keväisiä liikuntamuotoja kestävyuden parantamiseksi.
- Kesä: Rullaluistelu, skeittaus, soutu, melonta, uinti, rantalentis tai vaikka vesisota roiskivat kesään isolla kauhalla kestävyystreeniä. Vesillä törtöillessä muista kiskaista niskaan pelastusliivit. Jo rannalla.
- Syksy: Harrastuksiin kävelen tai pyörällä rullailu on paitsi hyödyllistä alkuverryttelyä myös kestävyyttä kehittävä. Mustikkapiirakan ainekset voi käydä noukkimassa luonnon omasta supermarketista joko kavereiden tai perheen kera, puhumattakaan jokaisen suursuosikkimuonasta sienistä, joiden poimiminen on paitsi sähkövän hyvä takareisien venytysharjoitus myös oivaa liikuntaa muutenkin.
- Talvi: Perinteisesti suomalaiset kymyniskat ovat harjoittaneet kestävyyttään kompuroimalla sukset jalassa loputtomalla pellolla tai metsässä. Se on edelleenkin loistava tapa suksia itsensä huippukuntoon. Mutta ihan tavallisillakin luistimilla voi ujeltaa menemään pitkiä retkiä vaikkapa meren tai järven jäällä, etenkin jos läheltäsi löytyy siihen tarkoitukseen tehtyjä jääratoja. Kasatkaa kavereitten kanssa lumilinna ja kajauttakaa pystyyn reipas lumisota. Kaikki myllerrys lumessa on hyvästä myös kestävyydelle.

## Vauhditon viisiloikka mittaa koipiesi voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja

Viisiloikan hyppyt ovat rytmisiä ja samanlaisina toistuvia peräkkäisiä leiskautuksia. Hyppytaitoja ja kimmoisuutta tarvitset liikunnassa ja erilaisissa peleissä tai välituntipuuhailuissa, mutta nopeat ja kimmoiset koivet auttavat myös selviytymään horjahduksista, ettet tuiskahtaisi yhtenään turvallesi. Hyppyjen harjoittaminen kehittää rytmin hahmottamista, kimmoisuutta, nopeutta ja tasapainoa liikkuessa ja vahvistaa koipireisipalokesi muskeleita.

Hyppytaitojasi voit kehittää esimerkiksi pallopelien tai vaikkapa parkourin avulla. Tärkeintä on tehdä paljon monipuolisia hypähdyksiä, hyppyjä tai loikkia, jotta luustosi ja lihaksesi saavat monipuolisia harjoitteita.

<p><b>5. luokka</b> tytöt &gt; 8,1 m pojat &gt; 8,4 m</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt &gt; 8,8 m pojat &gt; 10,1 m</p>	 <p>Loistavaa! Tuloksestasi suorastaan pomppaa silmille, että olet oikea ihmiskenguru! Välituntipelit ja erilaiset hyppäämistä vaativat tehtävät sujuvat sinulta rehvakkaasti. Mitä enemmän teet erilaisia hyppyjä, sitä enemmän liikepankkiisi kertyy erilaisia vaihtoehtoja, ja muutut entistäkin kengurupallomaisemmaksi pomppuihmeeksi.</p>
<p><b>5. luokka</b> tytöt 7,3–8,0 m pojat 7,6–8,3 m</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt 7,9–8,7 m pojat 9,1–10,0 m</p>	 <p>Suunta on hyvä, koska se on ylöspäin kuten kunnan pompussa kuuluukin olla! Hyppäämiseen tarvittavat taitosi ja kimmoisuutesi ovat arkiaskareitten vaatimalla tasolla, mutta monipuolisia hyppyjä treenaamalla pääset vielä korkeammalle tai pidemmälle ja erilaiset pelit onnistuvat vieläkin näpsäkämmin. Treenaa vaikka loikkimalla turvallisesti erilaisten esteiden yli. Kavereiden kanssa voitte suunnitella parkour-henkisen hyppyradan jonnekin, missä on riittävästi erilaisia tasoja, puomeja ja aitoja, ja testata, kuka selvittää radan pienimmällä hyppymäärällä. Voitte myös kokeilla, kuinka sähkösti kintut tikkaavat renkaasta toiseen kommandoradalla. Siis vähän kuin elävä ompelukone.</p>
<p><b>5. luokka</b> tytöt &lt; 7,2 m pojat &lt; 7,5 m</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt &lt; 7,8 m pojat &lt; 9,0 m</p>	 <p>Jassoo. Hyppäämistä vaativat tehtävät taitavat tuntua pikkuriikkisen vaikeilta, mutta hätä ei ole tänäkään näköinen. Hyppäämistaitosi tarvitsevat vain pientä petrausta. Parantamalla hyppytaitojasi ja kimmoisuuttasi päivittäisissä arkiaskareissa luustosi ja lihaksesi vahvistuvat sekä tasapainosi kehittyy. Aloita loikkimalla portaita aina sopivan tilaisuuden tullen. Tänään ensimmäiselle portaalle, huomenna toiselle ja pian huomaat, että hyppäämisestä kehittyä ja lopulta pommit kuin villiintynyt superpallo.</p>

### Liikuntavinkit




Tavoite: Tee joka päivä 50–100 hypähdyksiä, hyppyä tai loikkaa. Ravaa portaita hississä töröttämisen sijaan.

- Kevät: Erilaisia hyppyjä sisältävät pihatoilailut ovat erinomaisia keväisiä liikuntamuotoja hyppytaitojen ja kimmoisuutesi parantamiseksi. Naru- ja ruutuhyppelyä sekä pallopelejä kannattaa harrastaa niin välitunneilla kuin vapaa-ajallakin.
- Kesä: Hyppytaitojasi ja kimmoisuuttasi voit parantaa yleisurheilussa leiskauttamalla korkeus-, seiväs- ja pituushyppyjä, loikkimalla aitajuoksua tai vain hyppelemällä maastossa erilaisten luonnon esteiden yli. Yksi julmimmista harjoitusmuodoista on pakottaa aikuiset järjestämiisi hyppyolympialaisiin. Joutuvatpahan kerrankin hyppimään sinun pillisi mukaan...
- Syksy: Voimistelu, tanssi, parkour ja erilaiset pallopelit sisältävät paljon erilaisia hyppyjä, joita voit harjoitella yksin tai kimpassa. Ne parantavat reippaasti koipiesi ponnistusvoimaa.
- Talvi: Talvella voit loikkia jäällä luistimet jalassa erilaisten esteiden yli tai tehdä saman mäessä, mutta mielellään ilman luistimia. Mäessä oivia vehkeitä pomppimiseen ovat lumilauta ja sukset. Oletko kokeillut lumifutista tai lumikorista kavereiden kanssa? Ne ovat jäätävän hyvää jalkatreeniä.

## Ylävartalon kohotus mittaa keskivartalon voimaa

Keskivartalon voimaa tarvitset hyvän ryhdin ja tasapainon pitämisessä. Ne taas auttavat sinua jaksamaan koulupäivän ikuisuuksilta tuntuvat istumisjaksot. Selkäruoto on terveyden tukipilarisi, jota puolestaan vatsa- ja selkälihaksesi pitävät ojennuksessa. Nämä lihakset kaipaavatkin säännöllistä harjoitusta, koska niitä tarvitaan käytännössä kaikessa liikkumisessa. Ilman vatsa- ja selkälihaksia selkäsi ei saa riittävää tukea ja alat muistuttaa asteittain pystyyn nostettua pehmeäksi keitettyä tankoparsaa.

Keskivartalon voimaa voit kehittää esimerkiksi break- tai streetdancessa, budo- ja kamppailulajeissa, telinevoimistelussa, kallio- tai seinäkiipeilyssä, hiihdossa tai vain kotona tai salilla voimistellen. Vatsalihasliikkeet parantavat keskivartalon hallintaa. Muista välillä myös ojentaa ruotoasi roikkuen vaikka tikapuissa tai kurkotellen käsillä taivaita.

<p><b>5. luokka</b> tytöt &gt; 43 krt pojat &gt; 43 krt</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt &gt; 42 krt pojat &gt; 57 krt</p>	 <p>Keskivartalossasi löytyy pattia. Kun selkä- ja vatsalihakset ovat vahvoja ja joustavia, on helpompi pitää ruoto suorassa ja välttyä ikäviltä selkävaivoilta. Huolehdi lihastasapainosta tekemällä yhtä paljon sekä selän että vatsan puolen lihasharjoitteita. Vatsa- ja selkälihakset pitävät aktiivisesta elämästä, joten pumpppaa jatkossakin menemään samaan tahtiin.</p>
<p><b>5. luokka</b> tytöt 26–42 krt pojat 26–42 krt</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt 25–41 krt pojat 32–56 krt</p>	 <p>Ihan asiallinen tulos, mutta vatsa- ja selkälihaksesi tarvitsevat jatkossakin säännöllistä myllytystä. Vatsa- ja selkälihasten riittävä voima auttaa pitämään näyttävän ryhdin niin istuessasi, seisossasi kuin liikkuessasikin. Liikeharjoituksilla vatsalihakset vahvistuvat, selkärangan liikkuvuus paranee ja selkäsi voi paremmin. Yllättävän pienellä harjoituksen lisäämisellä olet hyvällä matkalla kohti kiinteää ja kimmoisaa selkää ja masua.</p>
<p><b>5. luokka</b> tytöt &lt; 25 krt pojat &lt; 25 krt</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt &lt; 24 krt pojat &lt; 31 krt</p>	 <p>Aijai. Tuntuuko, ettet jaksista istua kauaa tuolilla? Keskivartalossasi saisi olla enemmän habaa. Voimakkaat vatsa- ja selkälihakset tukevat selkärankaasi, auttavat jaksamaan koulupäivän istumiset sekä ehkäisevät pitkäaikaisten ja ikävien selkäkipujen syntymistä. Vietätkö paljon aikaa katkarapumaisesti kyhjöttäen tietokoneen, pleikkarin tai telkkarin ääressä? Pieni hötkyilytauko silloin tällöin tekee hyvää, sillä pakki- ja selkälihakset tykkäävät aktiivisesta elämästä.</p>

## Liikuntavinkit

Tavoite: Tee vähintään kolme kertaa viikossa jotakin keskivartalon voimaa kehittävää harjoitusta.

- Kevät: Kiipeily on loistava keskivartalon voimaa kehittävä keväinen laji. Voit kiipeillä kavereiden kanssa lähimetsässä ja kallioilla, kaiteissa, muureissa ja seinustoilla tai käydä kokeilemassa ohjattua kapuamista kiipeilyseinällä.
- Kesä: Rullaluistelu, rullahiihto, uinti, soutu ja melonta ovat erinomaisia keskivartalon voimaa kehittäviä kesälajeja. Venyttele, voimistele ja venkoile menemään. Ruoto tykkää hyvää.
- Syksy: Kuntonyrkkeily ja muut budolajit sisältävät monipuolisia harjoitteita keskivartalon lihasten vahvistamiseen, sillä kukapa haluaisi saada iskua mahaansa kuin nyrkkiä vetelään pullataikinaan. Syksy on hyvää aikaa kokeilla jotain ihan uutta liikuntamuotoa, koska silloin alkavat monien lajien uudet harjoituskaudet.
  - Talvi: Hiihto, lumilautailu, laskettelu ja luistelu ovat mainioita talvisia keskivartalon voimaa kehittäviä liikuntamuotoja. Samalla pääset tutustumaan uusiin kavereihin.

## Etunojapunnerrus mittaa yläraajojen voimaa

Yläraajojen voimalla tarkoitetaan erityisesti käsien ojentajalihasten ja hartiaseudun voimaa ja kestävyyttä, jota tarvitset muun muassa tavaroiden nostamisessa tai vaikkapa koulurepun raahaamisessa. Voimakkaat käsivarret ja hartiaseutu auttavat asennonhallinnassa, ryhdin ylläpidossa ja erilaisissa voimaa vaativissa mittelöissä.

Yläraajojen voimaa voit kehittää kiipeilemällä, käsiriipunnalla, perinteisellä leuanvedolla tai huiskimalla polttopuita. Myös monet käsivoimia vaativat liikuntamuodot, kuten uinti, telinevoimistelu, hiihto tai rullaluistelu sauvoin, kehittävät yläraajojen voimaa ja kestävyyttä.

<p><b>5. luokka</b> tytöt &gt; 26 krt pojat &gt; 18 krt</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt &gt; 31 krt pojat &gt; 27 krt</p>	 <p>Mainiota! Olet umpirautaa. Myllytät yläraajojesi ja hartiaseutusi voimaa vaativat tehtävät helposti. Kaiken maailman punnerrus-, riippumis- ja käsiseisontaharjoitteiden avulla voit kehittää niska- ja hartiaseutusi voimaa ja kestävyyttä yhä vaativampien suoritustekniikoiden oppimiseksi.</p>
<p><b>5. luokka</b> tytöt 16–25 krt pojat 6– 17 krt</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt 20–30 krt pojat 14–26 krt</p>	 <p>Nyt ollaan oikeilla jäljillä. Jaksat varmasti tehdä päivittäiset käsivoimia vaativat toimet sujuvasti. Pienellä yläraajojen lisäharjoituksella voit helposti ehkäistä ennalta ikäviä niska-hartiaseudun kipuja, joita pitkäaikainen telkkarin tai tietokoneen ääressä könöttäminen taatusti aiheuttavat. Kokeile vaikka, miten kevyeksi koulureppu kutistuu vähäisen lisäharjoittelun jälkeen.</p>
<p><b>5. luokka</b> tytöt &lt; 15 krt pojat &lt; 5 krt</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt &lt; 19 krt pojat &lt; 13 krt</p>	 <p>Meni vielä vähän makailuksi. Käsivoimasi vaativat harjoitusta, jotta jaksat räpeltää päivittäisiä toimiasi. Yläraajojen voima ja kestävyys auttavat sinua jaksamaan koulussa ja vapaalla, sillä niska-hartiaseudun asennonhallinta edellyttää voimakkaita niska- ja hartialihaksia. Näin voit ehkäistä viheliäisten niska-hartiaseudun kipujen syntymistä. Kokeilepas pihalla tai metsässä erilaisia käsivoimia vaativia tehtäviä. Haasta kaverisi aluksi riipuntakisaan, ja kun patti alkaa kasvaa, niin leuanvetokisaan.</p>

## Liikuntavinkit




Tavoite: Tee vähintään kolme kertaa viikossa jotakin ylävartalon lihasvoimaa kehittävää harjoitusta.

- Kevät: Keväällä kotona, pihalla ja luonnossa on paljon yläraajojen voimaa ja kestävyyttä kehittävää puuhasteltavaa. Majanrakennus, kaikkien rakastamat pihatyöt ja erilaiset kuntoliikkeet pienillä painoilla tai oman kehon vastuksella ovat mahtavasti käsivoimia kehittäviä liikuntamuotoja.
- Kesä: Erityisesti uinti, soutu, melonta tai vaikkapa polttopuiden pilkkominen mielellään terävällä kirveellä ovat hyviä kesäajan käsivoimia kehittäviä harrastuksia. Tylsällä kirveellä se ei ole yhtään kehittävämpää, mutta vaarallisempaa kylläkin. Myös kiipeily ja parkour kehittävät ruhtinaallisella tavalla käsivoimia ja kestävyyttä
- Syksy: Syksyllä yläraajojen voimaa ja kestävyyttä voi kehittää erilaisissa sisä- ja ulkoliikuntamuodoissa. Kuntoliikkeet kotona tai urheiluseurassa, kamppailu- ja budolajit sekä uima-altaassa räpiköinti ovat tehokkaita yläraajojen voimaa ja kestävyyttä parantavia lajeja. Voit myös hankkia lisäpisteitä kotiväeltä haravoimalla pihaa.
- Talvi: Talvella lumityöt, hiihto, pulkan kiskominen ylämäkeen tai lumilinnan pystyyn pukkaaminen kehittävät käsi- ja hartiaseudun voimaa ja kestävyyttä.

## Kolme kehon liikkuvuus -testiosiota mittaavat kehon normaalia anatomista liikkuvuutta

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehosi nivelten liikelaajuutta, joka syntyy nivelten liikkuvuudesta sekä lihasten ja niveltä ympäröivien kudosten venyvyydestä. Jotta päivittäiset askareet sujuisivat hieman notkeammin, täytyy nivelten liikkua tietty minimimäärä. Hyvä liikelaajuus nivelissä ja lihaksissa mahdollistaa laajat liikeradat ilman hikistä lihastyötä. Säännöllisen liikkuvuusharjoittelun avulla voit ehkäistä ennalta piinallisia kiputiloja, joita voi sattua, jos jokin nivel ei liikahtakaan normaalisti.

Muista, että venyttelyyn liittyy alkuverryttely, jonka avulla kohotetaan kehon lämpötilaa. Lämmitellyt lihakset venyvät paremmin ja riski keljuille revähdyksille pienenee. Venytysten tulee olla lyhyitä ja pumppeavia, kun elimistöä valmistetaan harjoitukseen tai muuhun räyhäkkään remuamiseen. Rasituksen jälkeisellä loppuvenyttelyllä lihakset palautuvat lepopituuteen, mikä edistää niiden palautumista. Nivelten ja lihasten liikelaajuutta voit viritellä erityisten liikkuvuusharjoitteiden avulla. Erilaiset hallitut asennot, kyykistymiset, venytykset ja kurkotukset ovat mainioita liikkuvuusharjoitteita.

4 pistettä	 <p>Joustavaa! Käärmemäisen liukas liikkuvuutesi on päivittäisten touhotusten kannalta hyvällä mallilla. Monipuolinen liikkuvuus antaa kelpo eväät luikerrella vaikeampienkin liikuntamuotojen pariin. Liikkuvuusharjoitteita kannattaa tehdä säännöllisesti päivittäin tai viikoittain, jotta niveltesi liikelaajuus ja lihastesi venyvyys säilyisivät jatkossakin vähintäänkin yhtä hyvinä kuin nyt.</p>
1–3 pistettä	 <p>Nivelet pyörimään. Liikkuvuutesi ansiosta päivittäiset toimesi varmasti sujuvat verrattain mallikkaasti. Kehittääksesi liikkuvuuttasi yritä lisätä silloin tällöin päivääsi pieniä liikkuvuusharjoitteita, minkä seurauksena lihaksesi voivat työskennellä kevyemmin ja selviät helpommin esimerkiksi koulupäivän rasituksista. Lisäksi eri liikuntalajien ja -muotojen vaativimmat tekniikat sujuvat vaivattomammin, koska hyvä liikkuvuus luo edellytykset oppimiselle. Pienellä harjoittelulla huomaat jo hyvinkin pian liikkuvuutesi kehittyvän.</p>
0 pistettä	 <p>Vähän lisää venyttelyä, niin homma alkaa luistaa notkeammin. Liikkuvuutesi tarvitsee harjoitusta. Liikkuvuus on ominaisuus, jota voit helposti kehittää pienen harjoittelun avulla. Hyvä liikkuvuus auttaa sinua päivittäisissä puuhasteluissa, jolloin lihastesi ei tarvitse painaa niin hulluna hommia nivelten liikelaajuuden saavuttamiseksi. Esimerkiksi koulun oppitunneilla kököttäminen sujuu helpommin, kun liikkuvuutesi auttaa sinua istumaan ryhdikkäästi pystyssä. Pienet säännölliset liikkuvuusharjoitteet saavat paljon aikaan ja huomaat pian liikkuvuutesi paranevan.</p>

### Liikuntavinkit




Tavoite: Tee useita kurkotuksia ja venytyksiä päivittäin. Voit esimerkiksi kokeilla kurkottaa aamuisin aamupala-astiat kaapin ylähyllyltä. Ja jos se alkuun tuottaa sirpaleita, niin nehan tuottavat vain onnea.

- Liikkuvuutta voit kehittää kaikkina vuodenaikoina mainiosti joogan, voimistelun, tanssin, keppijumpan, kamppailu- ja budolajien tai kiipeilyn avulla unohtamatta saunanlauteilla kropan venyttelyä.

## Heitto-kiinniotto yhdistelmä mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa

Käsittelytaidot edellyttävät välineen hallintaa pääasiassa käsillä tai jaloilla. Heittäminen ja kiinni ottaminen ovat käsittelytaitoja, joissa myös näköaistilla on kohtuullisen keskeinen merkitys. Esimerkiksi pallon kiinni ottaminen vaatii silmien auki pitämistä ja pallon puristamista oikeaan aikaan tai muuten kolisee tavaraa päin näköä. Riittävien käsittelytaitojen avulla myös haastavimmat välineenkäsittelyä vaativat liikuntamuodot onnistuvat helpommin. Erilaisia käsittelytaitoja tarvitaan päivittäin arkipäivän aherruksissa. Tiesitkö, että kirjoittaminen, piirtäminen ja käsitöiden tekeminen kohenevat, kun välineenkäsittelytaitosi kehittyvät?

Käsittely- ja havaintomotorisia taitojasi voit parantaa erilaisten pallopelien avulla joko yksin tai kavereiden kanssa pelatessa. Mailapeleistä tennis, sulkapallo, pöytätennis, golf, pesäpallo, salibandy tai sähly ovat monipuolisia käsittelytaitoja kehittäviä liikuntamuotoja.

<p><b>5. luokka</b> tytöt &gt; 14 krt pojat &gt; 16 krt</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt &gt; 16 krt pojat &gt; 16 krt</p>	 <p>Selvää sieppariainesta! Välineenkäsittelytaitosi ovat hyvät. Heittosi onnistuvat sinulta erinomaisen letkeästi ja kiinniottajana olet kuin elävä imukuppi. Vaihtele heitettävää esinettä haasteellisemmaksi saadaksesi monipuolisuutta liikepankkiisi. Se auttaa sinua kehittymään yhä paremmaksi heittäjäksi. Jatka samaa heittorataa!</p>
<p><b>5. luokka</b> tytöt 9–13 krt pojat 11–15 krt</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt 12–15 krt pojat 12–15 krt</p>	 <p>Melko hyvä viskaus. Heitto- ja kiinniottotaitojesi avulla myös kirjoittaminen, piirtäminen ja erilaiset käsityöt sekä pallopelit ja -leikit taituvat leikiten. Vaihtelemalla heittovälinettä kehität monipuolisesti heittotaitojasi, jolloin myös vaikeampien välineenkäsittelyä vaativien tehtävien tekeminen sujuu kivuttomammin. Pienellä lisäharjoituksella saat paljon aikaan.</p>
<p><b>5. luokka</b> tytöt &lt; 8 krt pojat &lt; 10 krt</p>	<p><b>8. luokka</b> tytöt &lt; 11 krt pojat &lt; 11 krt</p>	 <p>Heitto- ja kiinniottotaitosi tarvitsevat harjoitusta. Välineenkäsittelytaidot auttavat sinua myös kirjoittamisessa, piirtämisessä ja erilaisissa käsitöissä sekä välituntikisailuissa ja -peleissä. Harjoittelemalla monipuolisesti niskojen sijaan pallon nakkelemista ja kiinni ottamista opit hallitsemaan liikkeitäsi, jolloin myös haastavampien taitojen oppiminen onnistuu helpommin. Jopa tietokoneen tai pelikonsolin käyttö tehostuvat, kun räpylöitteesi motoriikka paranee.</p>

### Liikuntavinkit

Tavoite: Haasta välineenkäsittelytaitosi päivittäin. Saatko ilmaan nakkaamasi esineen kiinni vai ropiseeko se kupoliisi kuin kesäinen raekuuro? Entä toisella kädellä tai peräti käsiä vaihdellen?

- Kevät: Pesäpallo, lippupallo, katukoris tai footbag ovat mainioita välineenkäsittelyä kehittäviä lajeja. Voit kokeilla erilaisia pallopelejä kavereidesi kanssa tai käydä kokeilemassa ohjattuja palloilulajeja lähiseutusi harraste- ja urheiluseuroissa.
  - Kesä: Kroketti, sulkapallo, petankki tai rantalentis ovat loistavia perheen ja kavereiden kanssa pelattavia kesäpelejä. Ja onko lämmintä uimavettä houkuttelevampaa paikkaa erilaisten vesipelien kanssa koheltamiseen? No ei. Pallot, frisbeet ja kaikenlaiset muut heittovälineet virveliä lukuun ottamatta toimivat mahtavasti vesipeleissä.
  - Syksy: Jalkapallo, lentopallo tai koripallo ovat huikean hyviä syksyisiä vaihtoehtoja välineenkäsittelytaitojen kehittämiseksi. Syksyllä koulujen alettua on myös erinomainen aika kokeilla jotain itselle uutta liikuntamuotoa. Kuinka hohdokkaalta kuulostaisi hohtokeylaus kaveriporukan kesken?
  - Talvi: Ringette, jääpallo, kaukalopallo tai jääkiekko ovat metkoja talvisia välineenkäsittelytaitoja kehittäviä liikuntamuotoja. Entä miltä kuulostaisi lumifutis välitunnilla? Ei muuta kuin kiekkoa kohti ylämummaa!