

KARHUNKÄVELY

Laita jalat ja kädet maahan ja tutki pihaa karhuna tallustaen, karhun silmin! Tämä sopii hyvin myös alkulämmittelyksi.



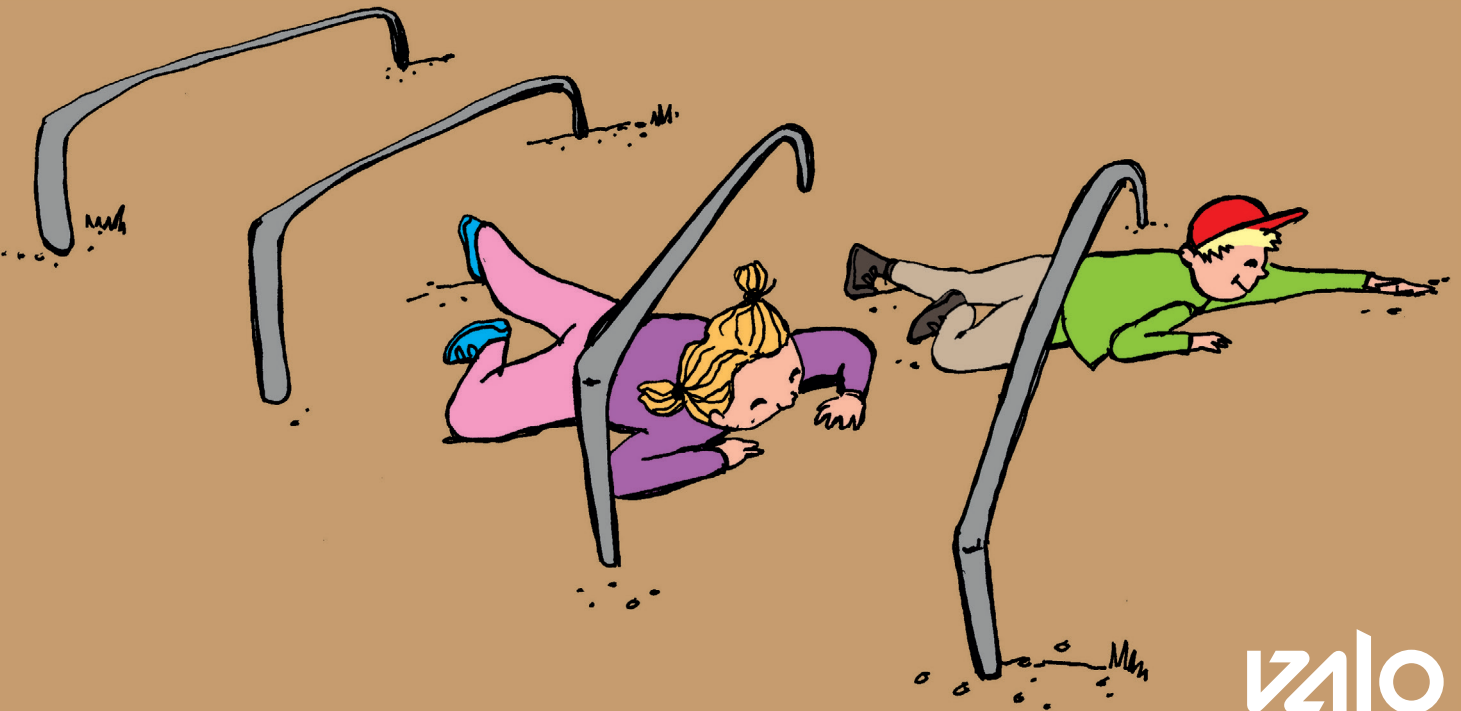
vzalo

RYÖMIEN!

Ryömi matalien rimojen ali.

Rimoina voi käyttää esimerkiksi penkkejä tai puun oksia.

Laittakaa rimat niin matalalle, ettei niiden ali voi kontata.



vzalo

Koodaa tästä kortin nettiversioon!



Koodaa tästä kortin nettiversioon!



REKAN VETO

Lastatkaa kaverin kanssa lelurekan kyytiin pölkky tms. raskas paino ja vetäkää rekkaa 5 metrin matka.



vzalo

RENKAAN TYÖNTÖ

Työnnä erikokoisia vanhoja autonrenkaita 5-10 metrin matka.



vzalo

Koodaa tästä kortin nettiversioon!



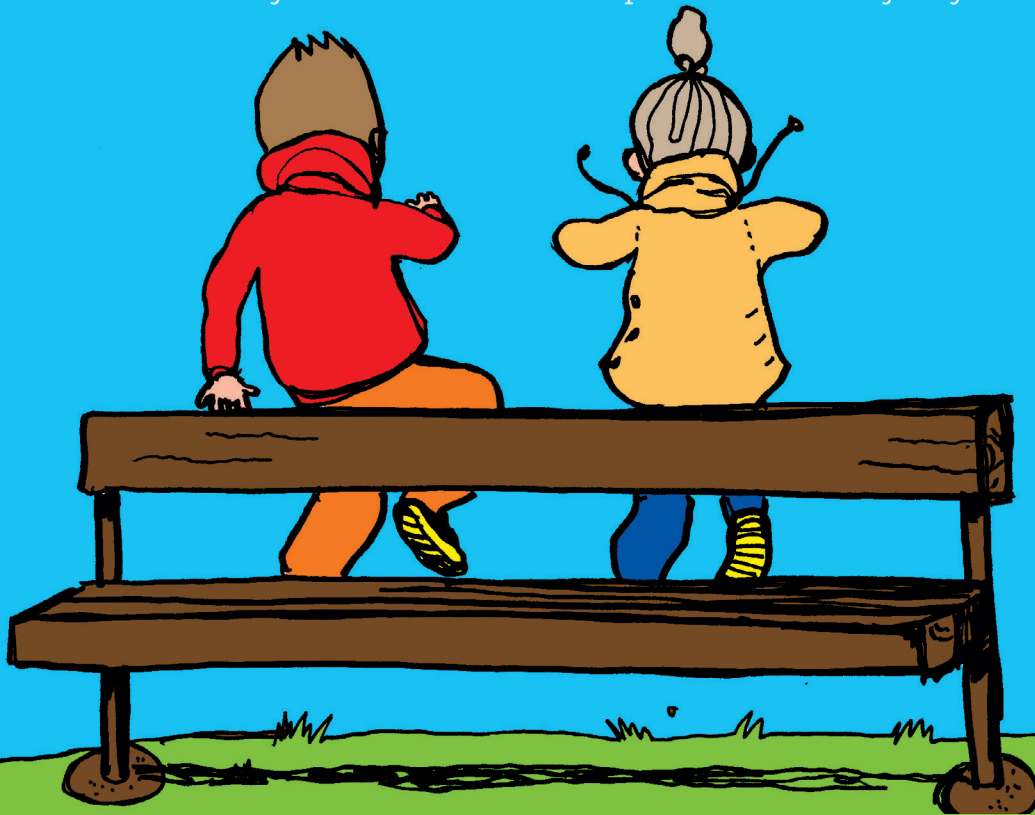
Koodaa tästä kortin nettiversioon!



PENKILTÄ HYPPY

Hyppää penkiltä alas!

Oman tason mukaan joko istuinosalta tai penkin selkänojan yli.



vzalo

PENKIN YLITYS

Ylitä penkki, tyyli on vapaa!



vzalo

Koodaa tästä kortin nettiversioon!



Koodaa tästä kortin nettiversioon!



RENGASLOIKAT

Laittakaa porukalla jonoon autonrenkaita tai hulavanteita ja hyppikää rengasrata läpi!



vzalo

VOIMAKÄVELY

Laittakaa harjanvarren molempiin päihin ämpärit, joihin olette keränneet painoksi hiekkaa, kiviä, käpyjä tms. Tehkää vuorotellen Voimakävely, 5-10 metriä, harjanvartta käsillä kantaen tai se hartioille nostaen.



vzalo

Koodaa tästä kortin nettiversioon!



Koodaa tästä kortin nettiversioon!



KOTTIKÄRRY-KIERROS

Lastatkaa kottikärryt sopivan painaviksi (tyhjätkin kärryt painavat!) ja työntäkää kottikärryjä yhdessä sovitun matkan verran.



vzalo

LANKKU

Ottakaa kaverin kanssa karhunkävely-asento (jalat ja kädet maahan) ja käykää vastatusten. Tehkää tässä asennossa "läpsyt" vuorotellen molemmilla käsillä.



vzalo

Koodaa tästä kortin nettiversioon!



Koodaa tästä kortin nettiversioon!

