

your  
MOVE

NUORI  
SUOMI

# TAISTO



TREENIVINKIT

2013

# TAiSTO –



**TAiSTOSSA HAASTELAJEJA ON NELJÄ. VOIT VALITA JOKAISESTA SOPIVAN TEHOKKAAN VAIHTOEHDON. KOETA YLITTÄÄ ITSESI JA MURSKATA OMAT ENNÄTYKSESI.**

**Nimi:** \_\_\_\_\_

# VOITA itsesi

TULE MUKAAN TREENAAMAAN TAISTOA,  
SE TUO **HYVÄÄ FIILISTÄ JA LUJEMMAT  
LIHAKSET!** TREENAA YKSIN TAI  
YHDESSÄ, RENNOSTI TAI TOSISSAAN,  
TÄRKEINTÄ ON ETTÄ LIIKUT.



**EVA WAHLSTRÖM, JARPPU,  
KRISTA KOSONEN, TUULI PETÄJÄ-SIREN JA  
ELASTINEN TSEMPPAavat mukana!**

# THE COACH



**KRISTA:**

*MULLA ON ERITTÄIN KEHITTYNYT PEUKKULIHAS, KUN OON TSEMPITTÄNYT NIIN PALJON. HYVIN SE MENE!*

KRISTA KOSONEN

# NÄIN ONNISTUT!

- ★ *OPETTELE LIIKKEIDEN TEKNIIKAT ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA.*
- ★ *ALOITA HELPOMMILLA LIIKKEILLÄ JA ETENE VAIKEAMPIIN.*
- ★ *TREENAA KOKO KEHOA VALITSEMALLA ERI HAASTEIDEN TREENIVINKKEJÄ.*
- ★ *TREENAA VINKKEJÄ SARJOISSA: ESIMERKIKSI 5 TOISTOA, TAUKO JA UUDET 5 TOISTOA.*
- ★ *MUUTAMAN MINUUTIN LYHYETKIN TREENIT LASKETAAN. PIDENNÄ TREENIEN KESTOA JA TOISTOJEN MÄÄRÄÄ PIKKUHILJAA.*
- ★ *LIHASTEN KIPEYTYMINEN ON ALKUVAIHEESSA JEES.*
- ★ *OLE KÄRSIVÄLLINEN. EI ROOMAUKAAN PÄIVÄSSÄ RAKENNETTU.*

# LEUANVETO



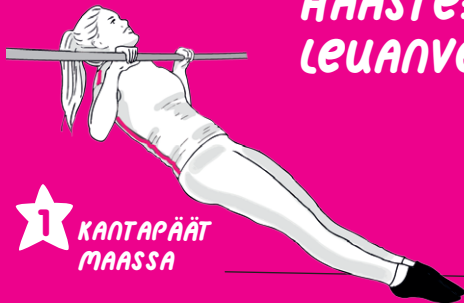
## JARPIN Viinkki:

LEUANVEDOSSA PAHIN VIHOLLINEN ON MAAN VETOVOIMA. JOS TEKÖÖ TIUKKAA NIIN YLEENSÄ KEIHÄÄNHEITOSTA TUTTU KARJUNTA AUITAA.



JARPII

# HAASTE: LEUANVETO

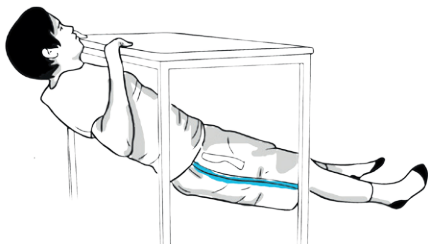


**1** KANTAPÄÄT  
MAASSA

**2** BASIC

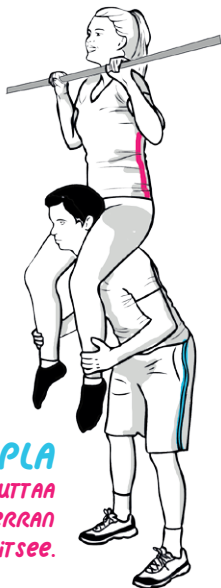


## LEUANVEDON TREENIVINKIT



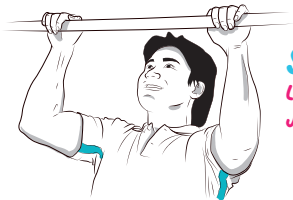
### PÖYTÄ

PIDÄ JALAT MAASSA JA  
VEDÄ LEUKAA TUKEVAN  
PÖYDÄN REUNAA VASTEN.



### TUPLA

KYYKKÄÄJÄ AUTTAA  
VAIN SEN VERRAN  
KUIN TARVIITSEE.

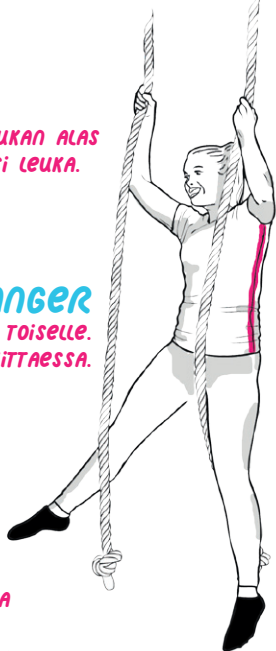


## SNADI

LASKEUDU HIUKAN ALAS  
JA VEDÄ UUSI LEUKA.

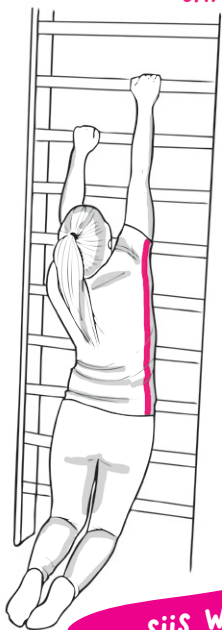
## KÖYSI-CLIFFHANGER

KULJE KÖYDELTÄ TOISELLE.  
OTA JALOILLA TUKEA TARVITTAESSA.



## TIKAPUUT

KULJE KÄSIEN AVULLA  
PUOLAPUITA YLÖS.  
PIDÄ JALAT RENTOINA.



## PYYHE STUNT

VEDÄ LEUKAA PITÄMÄLLÄ  
PYYHKEEN PÄISTÄ KIINNI.  
KOSTUTTAMALLA PYYHKEEN  
SAAT PAREMMAN OTTEEN.



SIIIS WHAT?  
TSEKKA VIDEOKLIPPI  
YOURMOVE.FI|TAISTO



# LEUANVEDON ENNÄTYSMITTARI



1

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

2

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

**MERKKA A TULOS AINA, KUN TEET ENKAN!**

## LEUANVEDON TREENISEURANTA

MERKITSE JOKAINEN KERTA, KUN OLET TEHNYT AINAKIN KAHTA LEUANVEDON TREENIVINKKIÄ. SAAT RASTIN MYÖS SILLOIN, KUN KOETAT OMAA ENNÄTYSTÄSI.

VK 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VK 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VK 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VK 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VK 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VK 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# PUNNERRUS



## *EVAN VINKKI:*

*PUNNERRUKSESSA KEHITTÄMISEN NÄKEE  
TOSI NOPEASTI KUN VAIN HARJOITTELEE.  
ESIMERKIKSI ITSE PUNNERRAN JOKA PÄIVÄ.*

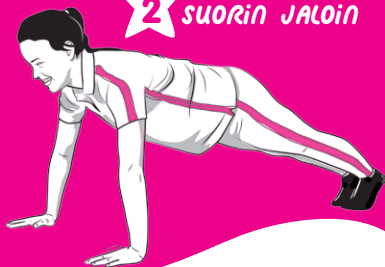
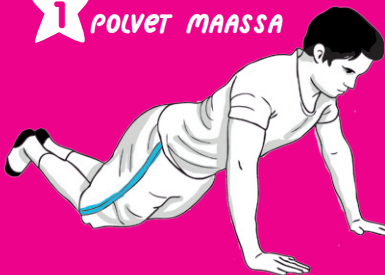
A stylized, handwritten signature in white ink, which appears to read 'Eva Wahlström'.

*EVA WAHLSTRÖM*

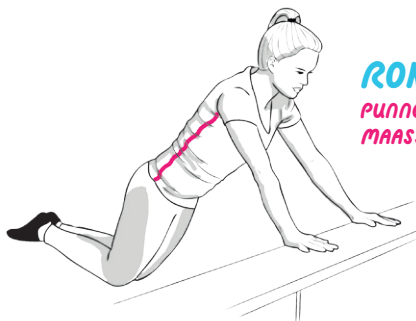
# HAASTE: PUNNERRUS

1 POLVET MAASSA

2 SUORIN JALOIN



## PUNNERRUKSEN TREENIVINKIT

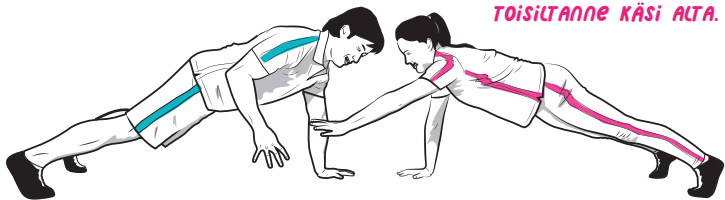


**ROK ROK**

PUNNERRA POLVET  
MAASSA KOROKETTA VASTEN.

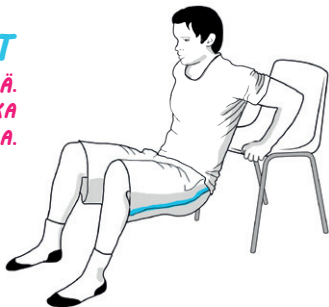
**FIGHT**

YRITTÄKÄÄ KAVERIN  
KANSSA VETÄÄ  
TOISILTANNE KÄSI ALTA.



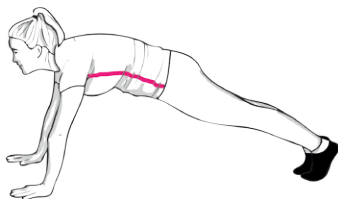
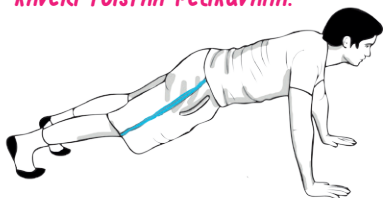
## DiPiT

KOUKISTA JA SUORISTA KÄSIÄ.  
KOETA MYÖS TOINEN JALKA  
ILMASSA.



## peili

LIIKU PUNNERRUSASENNOSSA  
ERI SUUNTIIN JA PUNNERRA.  
KAVERI TOISTAA PELIKUVANA.



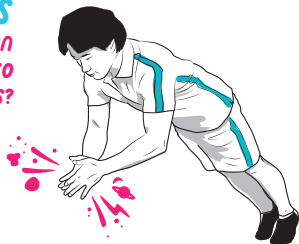
## SPIDER

KUINKA MONTA SEKUNTIA  
PYSYT ALA-ASENNOSSA?



## TAPUTUS

TAPUTA KÄDET YHTEEN JOKAISEN  
PUNNERRUKSEN JÄLKEEN. ONNISTUUKO  
TUPLATAPUTUS?



SiiS WHAT?  
TSEKKA VIDEOKLIPII  
YOURMOVE.FI|TAISTO

# PUNNERRUKSEN ENNÄTYSMITTARI



1

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

2

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28 29 30

**MERKKA A TULOS AINA, KUN TEET ENKAN!**

## PUNNERRUKSEN TREENISEURANTA

MERKITSE JOKAINEN KERTA, KUN OLET TEHNYT AINAKIN KAHTA PUNNERRUKSEN TREENIVINKKIÄ. SAAT RASTIN MYÖS SILLOIN, KUN KOETAT OMAA ENNÄTYSTÄSI.

VK 1

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

VK 2

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

VK 3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

VK 4

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

VK 5

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

VK 6

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

# LANKKU



## *TUULIN VIINKKI:*

*LANKKUA ON HELPPO TREENAILLA PAIKASSA  
KUIN PAIKASSA. MUISTA PITÄÄ NAPA JA LAPA  
TIUKKANA ETTEI KROPPA ROIKU.*

*Tuuli ☺*

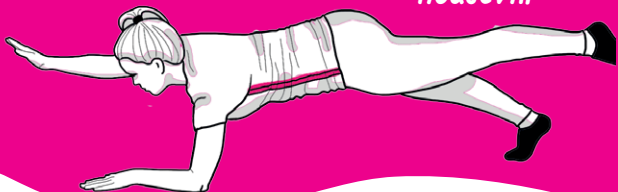
*TUULI PETÄJÄ-SIRÉN*

# HAASTE: LANKKU



1 JALAN-  
NOSTOILLA

2 VASTAKKAINEN  
JALKA JA KÄSI  
NOUSEVAT



## LANKKUN TREENIVINKIT



### BiisilANKKU

Tee LANKKU POLVET MAASSA.  
YRITÄ PITÄÄ ASENTO LEMPI-  
BIISISI KERTOSÄKEEN AJAN.



### Gimme Five

LÄPSÄYTTÄKÄÄ KAVERIN KANSSA KÄSIÄ  
YHTEEN LANKKUASENNOSSA.

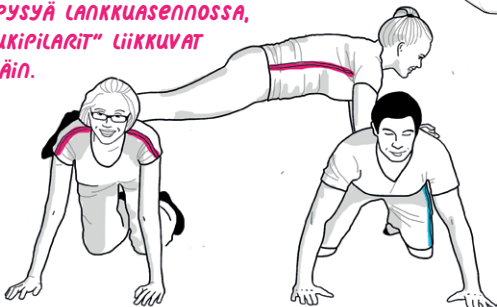
## SUPERHERO

LASKEUDU SELÄLLEEN JA NOUSE KYLJEN KAUTTA  
TAKAISIN YLÖS. PIDÄ KÄSI SUORANA.  
PAINONA 1,5L VESIPULLO.



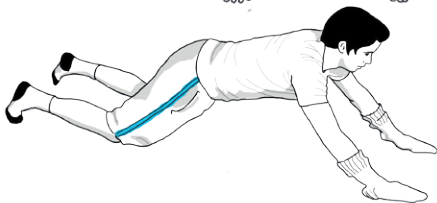
## LIKKUVA PYRAMIDI

KOETA PYSYÄ LANKKUASENNOSSA,  
KUN "TUKIPILARIT" LIKKUVAT  
ETEENPÄIN.



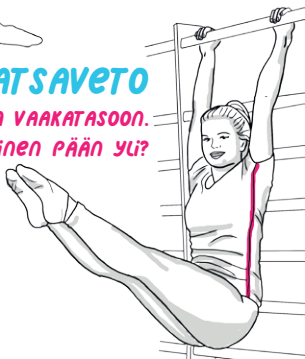
## RAATO

LIU'U VILLASUKAT KÄSISÄ  
NIIN PITKÄLLE KUIN PÄÄSET  
ILMAN, ETTÄ LÖSÄHDÄT. VEDÄ  
ITSESI TAKAISIN.



## VATSAVETO

NOSTA JALAT KOUKUSSA TAI SUORANA VAAKATASOON.  
ONNISTUUKO JALKOJEN NOSTAMINEN PÄÄN YLI?



SIIIS WHAT?  
TSEKKA VIDEOKLIPPI  
YOURMOVE.FI|TAISTO



# LANKUN ENNÄTYSMITTARI



5 10 15 20 25 30 35 40 45 50



2 4 6 8 10 12 14 16 18 20

22 24 26 28 30

**MERKKA A TULOS AINA, KUN TEET ENKAN!**

## LANKUN TREENISEURANTA

MERKITSE JOKAINEN KERTA, KUN OLET TEHNYT AINA KIN KAHTA LANKUN TREENIVINKKIÄ. SAAT RASTIN MYÖS SILLOIN, KUN KOETAT OMAA ENNÄTYSTÄSI.

VK 1

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

VK 2

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

VK 3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

VK 4

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

VK 5

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

VK 6

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

# BOXi



## *ELASTISEN VINKKI:*

*KESKITY RÄJÄHTÄVÄÄN LÄHTÖÖN, VAUHTIIN JA TARKKAAN LASKEUTUMISEEN. ÄLÄ ALOITA LIIAN KOVAA TAI LIIAN KORKEALLE. LIIKE ON TEHOKAS VAIKKAKIN YKSINKERTAINEN.*

*elastinen*

# HAASTE: BOXi

## ★ 2 BOXi-HYPPY



## ★ 1 BOXi-NOUSU

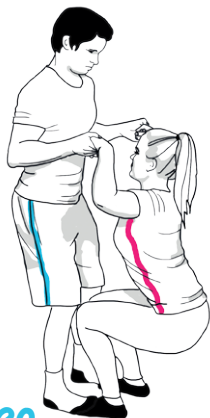
nouse VUOROTELLEN  
VASEMMALLA JA  
OIKEALLA JALALLA



## BOXin Treenivinkit

### 3+1+3

VALITSE KAKSI eri  
HYPPYÄ, esimerkiksi  
LOIKKA JA FREESTYLE-  
HYPPY. Tee sitten 3  
LOIKKAA, 1 FREESTYLE  
JA 3 LOIKKAA.



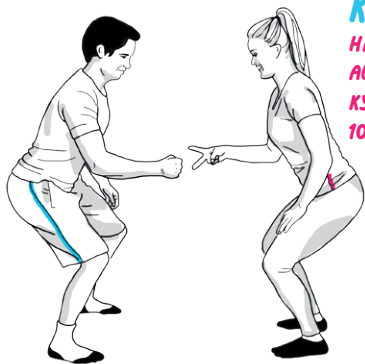
### BIG AiR

LÄPSÄYTÄ TEIPPI  
MAHDOLLISIMMAN  
KORKEALLE seinään.  
IRROTA HYPPÄÄMÄLLÄ  
UDESTAAN.



### MORO

nouse ylös niin VÄHÄLLÄ  
AVUSTUKSELLA kuin PYSTYT.  
PIDÄ KANTAPÄÄT LÄHELLÄ TAKAPUOLTA.

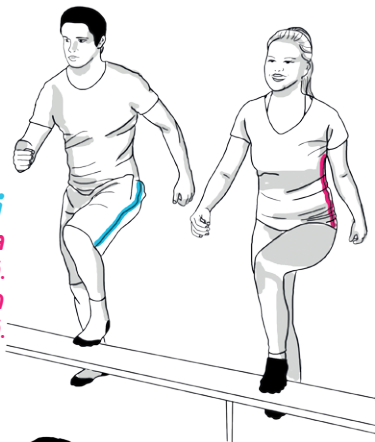


## Kivi, Paperi, Sakset

HÄVIÄJÄ LASKEUTUU AINA 10 CM ALASPÄIN. KUN MOLEMMAT OVAT KYUKYSSÄ, VOITTAJA NOUSEE AINA 10 CM YLÖSPÄIN.

## TV-BOXI

TEHKÄÄ BOXI-NOUSUJA JA SANOKAA VUOROTELLEN TV-OHJELMIEN NIMIÄ. JOS EI HETI KEKSI, MOLEMPIEN PITÄÄ TEHDÄ 10 BOXI-HYPPYÄ.



## neliö

HYPI NELIÖN JOKAISEEN NURKKAAN ENSIN VASEMMALLA, SITTEN OIKEALLA. PIDÄ TASAPAINO.



**Siis WHAT?**  
TSEKKA VIDEOKLIPPI  
[yourmove.fi](http://yourmove.fi) | TAISTO

# BOXIN ENNÄTYSMITTARI



1

4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24

26 28 30 32 34 36 38 40

2

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28 29 30

**MERKKA A TULOS AINA, KUN TEET ENKAN!**

## BOXIN TREENISEURANTA

MERKITSE JOKAINEN KERTA, KUN OLET TEHNYT AINAKIN KAHTA BOXIN TREENIVINKKIÄ. SAAT RASTIN MYÖS SILLOIN, KUN KOETAT OMAA ENNÄTYSTÄSI.

VK 1

--	--	--	--	--	--	--

VK 2

--	--	--	--	--	--	--

VK 3

--	--	--	--	--	--	--

VK 4

--	--	--	--	--	--	--

VK 5

--	--	--	--	--	--	--

VK 6

--	--	--	--	--	--	--

**eva**



**PARASTA TAISTOSSA ON, ETTÄ TEHDÄÄN ILON KAUTTA. MUKANA ON KISAILUA, ITSENSÄ YLITTÄMISTÄ JA KOVAA TREENIÄ, MUTTA KOKO AJAN ON HAUSKAA.**

**JARPPI**



**TAVOITTEENA LEUANVEDOSSA ON TAISTO-PROJEKTIN AIKANA JOKU 140. NYT TEEN JO 3, ETTÄ JÄLJELLÄ EI OLE KUIN 137.**

**TAISTOSSA TÄRKEINTÄ ON YHDESSÄ TEKEMINEN. MENE SINNE JA RÄIMII KAVEREITTEN KANSSA. EI TÄTÄ TARITTE NIIN TOSISSANSA OTTAA.**

KRISTA



TUULI



ELASTINEN



JOKAINEN LÄHTEE SILTÄ TASOLTA MILLÄ ITSE ON. KEHITYSTÄ NIMITTÄIN TAPAHTUU TOSI NOPEESTI.

EIKÄ SITTE  
MILLÄÄN HISSILLÄ!  
TAISTON AIKANA  
KÄVELLÄÄN  
PORTAITA.

TULEE OLEMAAN  
MIELENKIINTOISTA  
SEURATA, PARANEEKO  
ENNÄTYS. JA PÄÄSEE  
VÄHÄN VERTAILE-  
MAAN JA HAASTA-  
MAAN ITSEÄÄN – NO  
KAVEREITA KANSSA.

LIIKUNTA ON  
YKS ELÄMÄN  
PERUSKIVISTÄ,  
JOLLA PIDETÄÄN  
VIREYSTILAA  
JA TERVEYTTÄ  
YLLÄ. SISÄLLÄ  
ISTUMISELLA JA  
TIETOKONEEN  
PELAAMISELLA EI  
PIDÄ ITSESTÄNSÄ  
HUOLTA.

your  
MOVE

NUORI  
SUOMI

# TAISTO

VOITA  
ITSESI!

Taisto näkyy YLE TV2:lla huhti-toukokuussa!



Tykkää Your Moven Facebook-sivuista.

[www.yourmove.fi/taisto](http://www.yourmove.fi/taisto)

NUORI  
SUOMI  
ILOA LIIKKEELLE

**YHTEISTYÖSSÄ**



Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö



Liikunnan ja  
Terveystiedon  
Opettajat ry