

## Syty liikkeelle liikkumisvinkki 4

### Noppapeli

Tämän viikon liikkumisvinkkiin tarvitaan noppa. Jokaista nopan silmälukua 1-6 vastaa jokin liike. Liikkeet voi keksiä itse tai sitten voi käyttää tässä olevia esimerkkiliikkeitä. Liikkeet tehdään seisten hartioitten levyisessä haara-asennossa. Jos haluat tehdä liikkeet istuen, voi kyykyn tilalle tehdä jalkojen noston ylös.

**1 = Käsiön kurotus alas ja ylös.** Kurota kädet lattiaan ja kohti kattoa.

**2 = Vartalon kallistus.** Kallista ylävartaloa eteenpäin ja nosta toista jalkaa samalla taaksepäin, koita pitää tasapaino.

**3 = Käsiön nosto.** Nosta kädet etukautta ylös ja laske rauhallisesti alas

**4 = Kyykky.** Koukista polvia kuin istuisit tuolille, mutta et istukaan, vaan nouse takaisin seisomaan. Muista pitää selkä suorana, katse eteenpäin. Työnnä peppua taaksepäin, älä työnnä polvia eteenpäin. Mene vain sen verran alas, että kantapäät pysyvät maassa koko liikkeen ajan. Polvet menevät varpaiden suuntaisesti (älä päästä alasmennessä polvia yhteen)

**5 = Ylävartalon kierto.** Tuo kädet eteen kyynärvarret päällekkäin ja kierrä ylävartaloa puolelta toiselle, pidä lantio paikallaan.

**6 = Soutuliike.** Vedä kyynärpää edellä käsiä taaksepäin, vedä takana lapaluita yhteen.

Heitä noppaa ja tee niin monta kertaa sitä liikettä, mikä silmäluku tulee. Esimerkiksi, jos numeroksi tulee 3, tee kolme kertaa käsiön nosto. Heitä noppaa uudelleen, jos luvuksi tulee esimerkiksi 6, tee soutuliikettä kuusi kertaa jne. Heitä noppaa ainakin kuusi kertaa, jotta saat tehdä kuusi liikettä.

Tsemppiä noppapeliin!

#sytyliikkeelle #mielenterveydenkl #mtkl #yhdessäliikkeelle



Mielenterveyden  
keskusliitto