

1. Sateenkaari

Istuen tai seisten:

Tuo käsi etukautta ylös ja vie vartalon taakse.

Palauta käsi takaisin vartalon viereen.

Tee sama liike toisella kädellä.

Anna ylävartalon kiertyä liikkeeseen mukaan.

Pidä lantio paikallaan.

Seuraa katseella kättä.

Kuvittele, että maalaat sateenkaarta.

Aivojumppa: Sano ääneen sateenkaaren väri, jota maalaat.

Toistot:

10x
/käsi



Katso ohje videona

YouTubesta
lyhytlinkillä:
lyhin.fi/kuntok1
tai QR-koodilla:



NääsVille ry
— Tehdään yhdessä! —

2. Ympyrä lantiolla

Istuen:

Avaa jalat auki ja
ota käsillä tukea reisistä.
Kallista vartaloa ja kuvittele,
että piirrät ylävartalolla ison ympyrän.
Vaihda suuntaa vuorotellen.

Seisten:

Liikuta lantiota ja kuvittele,
että piirrät lantiolla ympyrän.
Vaihda suuntaa vuorotellen.
Tee sen kokoinen liike,
joka tuntuu hyvältä.

Aivojumppa: Sano ääneen kuukausia vuoden lopusta alkuun.

Toistot:

10x
/suunta



Katso ohje videona

YouTubesta
lyhytlinkillä:
lyhin.fi/kuntok2
tai QR-koodilla:



NääsVille ry
— Tehetään yhdessä! —

3. Varpaille nousu ja kurkotus

Istuen:

Nosta vuorotellen kantapäitä ja varpaita irti lattiasta. Voit kurkottaa toisella kädellä ylös, kun viet painon varpaille. Seuraa katseella kättä. Kuvittele, että kurkotat maustepurkkia hyllyltä.

Seisten:

Nouse varpaille ja laskeudu hitaasti alas. Vie paino kantapäille ja nosta varpaat irti lattiasta. Jatka vuorotellen. Voit kurkottaa toisella kädellä ylös, kun nouset varpaille. Seuraa katseella kättä. Jos tarvitset, voit pitää toisella kädellä tukea. Kuvittele, että kurkotat maustepurkkia hyllyltä.

Aivojumppa: Sano ääneen mausteen nimi, jota kurkotat.

Toistot:

10x
/suunta



Katso ohje videona

YouTubesta
lyhytlinkillä:
[lyhin.fi/kuntok3](https://www.youtube.com/watch?v=lyhin.fi/kuntok3)
tai QR-koodilla:



NääsVille ry
— Tehrään yhdessä! —

4. Askel sivulle

Istuen:

Astu pitkä askel sivulle ja tuo toinen jalka viereen.

Astu pitkä askel toiselle sivulle ja tuo jalka viereen.

Jos tarvitset, voit pitää kädellä tukea.

Kuvittele, että astut esteen yli.

Seisten:

Nosta polvi koukkuun.

Astu pitkä askel sivulle ja tuo toinen jalka viereen.

Nosta toinen polvi koukkuun.

Astu pitkä askel sivulle ja tuo toinen jalka viereen.

Jos tarvitset, voit pitää kädellä tukea.

Kuvittele, että astut esteen yli.

Voit ottaa myös useamman askeleen kerralla ja palata takaisin sivuaskelilla.

Aivojumppa: Sano ääneen este, jonka yli astut.

Toistot:

10x
/puoli



Katso ohje videona

YouTubesta
lyhytlinkillä:
lyhin.fi/kuntok4
tai QR-koodilla:



NääsVille ry
— Tehdään yhdessä! —

5. Tuolilta nousu ja kyykkäys

Istuen:

Kallista ylävartaloa selkä suorana eteenpäin.
Ponnista ylös seisomaan.
Kallista vartaloa eteen ja istu hitaasti alas tuolille.

Lisää haastetta:

Vie toinen jalka eteen ja pidä jalat lantion leveydellä toisistaan.
Nouse seisomaan ja palaa takaisin istumaan.
Vaihda toinen jalka eteen ja tee sama liike uudelleen.

Seisten:

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa ja kyykkää.
Tarkista, että polvet ja varpaat pysyvät samassa linjassa.

Lisää haastetta:

Vie toinen jalka eteen ja pidä jalat lantion leveydellä toisistaan.
Kyykkää ja palaa takaisin seisomaan.
Vaihda toinen jalka eteen ja tee sama liike uudelleen.
Tarkista, että polvet ja varpaat pysyvät samassa linjassa.

Toistot:

10x



Katso ohje videona

YouTubesta
lyhytlinkillä:
lyhin.fi/kuntok5
tai QR-koodilla:



NääsVille ry
— Tehetään yhdessä! —

6. Kosketus niskan ja selän taakse

Istuen tai seisten:

Kosketa kämmenellä niskan tai pään taakse.

Tuo käsi alas ja kosketa kämmenselällä selän taakse.

Palauta käsi vartalon viereen.

Tee sama liike toisella puolella.

Jatka vuorotellen.

Tee liike sen suuruisena, mikä tuntuu hyvältä.

Voit kuvitella, että hättistelet hyönteisiä.

Aivojumppa: Sano ääneen hyönteisen nimi, jota hättistät.

Toistot:

10x
/käsi



Katso ohje videona

YouTubesta
lyhytlinkillä:
lyhin.fi/kuntok6
tai QR-koodilla:



NääsVille ry
— Tehreään yhdessä! —

7. Askel eteen ja taakse

Istuen:

Istu tuolin sivulla.

Ota kädellä tukea selkänojasta ja siirry reunalle.

Kosketa ulomman jalan kantapäällä pitkälle eteen.

Kosketa saman jalan varpailla pitkälle taakse.

Jatka vuorotellen.

Ojenna lonkkaa taaksepäin,

kun kosketat varpailla taakse.

Tee sama liike toisella jalalla.

Kuvittele, että astut esteen yli.

Seisten:

Nosta polvi koukkuun.

Astu pitkä askel eteen. Tuo jalka viereen.

Astu pitkä askel taakse ja

tuo toinen jalka viereen.

Jos tarvitset, voit pitää toisella kädellä tukea.

Tee sama liike toisella jalalla.

Kuvittele, että astut esteen yli.

Jos haluat, voit ottaa myös

useamman askeleen eteen ja viereen ja

palata sitten peruuttamalla taakse.

Aivojumppa: Sano ääneen este, jonka yli astut.

Toistot:

10x
/puoli



Katso ohje videona

YouTubesta
lyhytlinkillä:
lyhin.fi/kuntok7
tai QR-koodilla:



NääsVille ry
— Tehrään yhdessä! —

8. Ympyrä

Istuen:

Nosta polvi ylös ja kuvittele,
että piirrät polvella ison ympyrän.
Tee sama liike toisella jalalla.

Seisten:

Piirrä toisen jalan varpaila
etukautta iso ympyrä lattiaan.
Jos tarvitset, voit pitää toisella kädellä tukea.
Tee sama liike toisella jalalla.
Jos haluat, voit vaikeuttaa liikettä
irrottamalla jalan lattiasta.

Aivojumppa: Sano ääneen, mitä kaikkea ympyrän muotoista tiedät.

Toistot:

10x
/jalka



Katso ohje videona

YouTubesta
lyhytlinkillä:
lyhin.fi/kuntok8
tai QR-koodilla:



NääsVille ry
— Tehrään yhdessä! —

9. Hedelmän poiminta

Istuen:

Kurkota kädellä ylös ja kuvittele,
että poimit hedelmän puusta.
Laske hedelmä maahan
vastakkaiselle puolelle alas.
Tee sama liike toisella kädellä.
Seuraa katseella kättä.

Seisten:

Kurkota kädellä ylös ja kuvittele,
että poimit hedelmän puusta.
Laske hedelmä maahan
vastakkaiselle puolelle alas.
Kyykkää, kun kurkotat kohti lattiaa.
Tee sama liike toisella kädellä.
Seuraa katseella kättä.

Aivojumppa: Sano ääneen hedelmä, jonka poimit.

Toistot:

10x
/käsi



Katso ohje videona

YouTubesta
lyhytlinkillä:
lyhin.fi/kuntok9
tai QR-koodilla:



NääsVille ry
— Tehetään yhdessä! —

10. Tömistys

Istuen ja seisten:

Nosta polvi ylös.

Tömistä jalkapohjalla kohti lattiaa.

Kun tömistät, nosta samalla toinen jalka irti lattiasta.

Tunne, kuinka pakaralihas jännittyy, kun tömistät.

Jos tarvitset, voit pitää toisella kädellä tukea.

Tee sama liike toisella puolella.

Aivojumppa:

Laula jotain tuntemaasi laulua niin, että polkaiset aina tahdin ensimmäisellä iskulla kohti lattiaa.

Toistot:

10x
/jalka



Katso ohje videona

YouTubesta
lyhytlinkillä:
lyhin.fi/kuntok10
tai QR-koodilla:



NääsVille ry
— Tehetään yhdessä! —