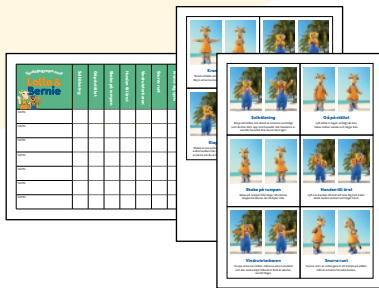


# Arkikunto- sali



## TARVITSET:

- Tulostin
- Paperia
- Kynän



1. Tulosta paperi, jossa on eri liikkeitä ja ohjelma.



2. Leikkaa kortit, joissa on eri liikkeitä, sekoita ja pinoa ne.

|     | Harjoitus | Siirtäminen | Harjoitus | Harjoitus | Harjoitus | Harjoitus | Harjoitus |
|-----|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1.  |           |             |           |           |           |           |           |
| 2.  |           |             |           |           |           |           |           |
| 3.  |           |             |           |           |           |           |           |
| 4.  |           |             |           |           |           |           |           |
| 5.  |           |             |           |           |           |           |           |
| 6.  |           |             |           |           |           |           |           |
| 7.  |           |             |           |           |           |           |           |
| 8.  |           |             |           |           |           |           |           |
| 9.  |           |             |           |           |           |           |           |
| 10. |           |             |           |           |           |           |           |

3. Kiinnitä ohjelma seinälle, jotta voit ruksia yli liikkeitä, jotka olet tehnyt.



4. Nyt voit aloittaa kuntoilun!  
Laita musiikki soimaan, nosta kortti ja tee siinä ilmoitettu liike.

Jaa kuva luomuksistasi sosiaalisessa mediassa:  
**#LolloBernie @lollobernieofficial**

© Lollo & Bernie





## Aurinkotervehdys

Aloita ojentaminen lantiosta ja ojenna kädet ylös pään yläpuolelle. Kun kädet ovat pään yläpuolella, voit laskea ne takaisin alas.



## Mene paikoillesi

Nosta jalkaa kattoa kohti – niin korkealle kuin voit. Vaihtelee vasemman ja oikean jalan välillä.



## Heiluta peppua

Heiluta peppua oikealta vasemmalle. Taputa käsiä, kun vaihdat puolta.



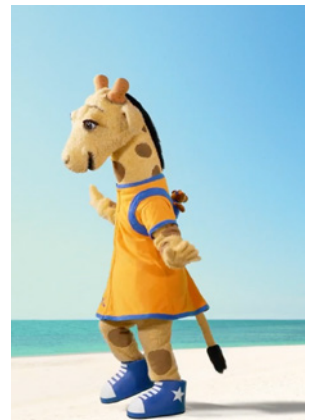
## Käsi korvaan

Nosta toinen käsi korvaan ja kallistu sivulle. Vaihtelee vasemman ja oikean käden välillä.



## Ikkunanpyyhkijä

Nosta kädet ilmaan. Pidä toista kättä suorana ja toista taitettuna. Käännä niitä ensin vasemmalle ja sitten oikealle.



## Pyöri ympäri

Pyöri ympäri ympyrässä tai askella paikallaan. Levitä kädet, niin pysyt paremmin tasapainossa.



## Halaa itseäsi

Venytä molemmat kädet sivuille niin kauas kuin yllät.  
Taita kädet kehoasi vasten ja halaa itseäsi.



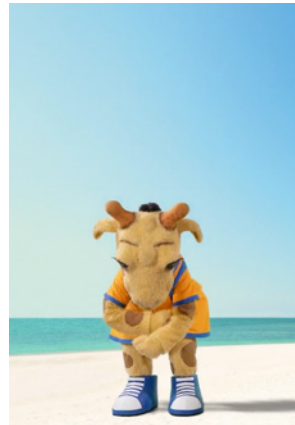
## Hypi paikoillaan

Hypi paikoillasi niin korkealle kuin voit.  
Jos haluat vaikeuttaa tehtävää,  
voit taputtaa kädet samalla yhteen.



## Taputa kädellä

Ojenna kädet eteesi ja taputtele käsivartta toisella  
kädellä olkapäästä kämmeneen saakka. Vedä kädet  
takaisin, kun olet valmis. Vaihda käsiä ja aloita alusta.



## Aalto

Taivuta eteen ja ota käsistäsi kiinni. Nouse hitaasti  
seisomaan ja ojenna kädet ilmaan pääsi yläpuolelle.  
Aloita alusta

|  <p>Arkikuntosalj!</p> <p><b>Lollo &amp; Bernie</b></p> | Aurinkotervehdys | Mene paikoillesi | Heiluta peppua | Käsi korvaan | Ikkunanpyyhkijä | Pyöri ympyrää | Halaa itseäsi | Hypi paikoillaan | Taputa kädellä | Aalto |
|---|------------------|------------------|----------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|------------------|----------------|-------|
| NIMI:   |                  |                  |                |              |                 |               |               |                  |                |       |
| NIMI:   |                  |                  |                |              |                 |               |               |                  |                |       |
| NIMI:   |                  |                  |                |              |                 |               |               |                  |                |       |
| NIMI:   |                  |                  |                |              |                 |               |               |                  |                |       |
| NIMI:   |                  |                  |                |              |                 |               |               |                  |                |       |
| NIMI:   |                  |                  |                |              |                 |               |               |                  |                |       |
| NIMI:   |                  |                  |                |              |                 |               |               |                  |                |       |