

20 metrin viivajuoksu mittaa kestävyttäsi ja liikkumistaitojasi



Kestävyys tarkoittaa hyvinkin yksinkertaisesti sellaista ihmettä, että pystyt pysymään liikkeessä omin voimin yhtäjaksoisesti vähintään puoli tuntia – kävellen, juosten, pyöräillen tai vaikka pompsahdellen kuin liikaa energiajuomaa lipittänyt rusakko.

Kestävyys on pohjana kaikelle liikkumiselle, sillä sen avulla et esimerkiksi jää kesällä pöljänä poijuna keinumaan laineille, vaan jaksat polskia takaisin rantaan. Kestävyuden ansiosta voit myös kulkea koulumatkasi kävellen tai fillarilla vatkatien. Kestävyys ja monipuoliset liikkumistaidot auttavat sinua urheilussa pinkomaan tai suksimaan sietämättömän hirmuista vauhtia. Niin hullulta kuin se kuulostaakin, myös läksyjen kanssa pakertaminen tai kokeisiin lukeminen vaativat hyvää fyysistä kestävyyttä.

Kestävyttäsi voit parantaa vaikka kevyesti hölkötellen, juosta jolkotellen, pelaten, hiihtäen, pyöräillen, luistellen, vedessä molskien tai pihaleikeissä ja peleissä mellastaen. Oleellista on, että alat edes vähän läähättää liikkeessäsi. Siis vähän kuin pallon perään päästetty pentukoira. Taitojasi voit kehittää vaikka seikkailemalla metsässä, jossa maasto on vaihtelevaa ja vaativaa. Puissa ja kallioilla on hyvä kiipeillä ja pistellä menemään, kunhan muistaa yhden asian: vain omenoiden ja lehtien on sopivaa pudota puista.

Liikuntavinkit

Tavoite: Joka päivä jotakin liikuntaa yhteensä vähintään 1 tunti 30 minuuttia (5. lk.) ja 1 tunti (8. lk.). Silloin pysyt suurin piirtein hereillä päivällä ja illalla kiskot sikeää unta kuulaan.

- **Kevät:** Pyöräily, kävely, hölkkä tai muunlainen pusikoissa koluaminen ovat loistavia keväisiä liikuntamuotoja kestävyuden parantamiseksi.
- **Kesä:** Rullaluistelu, skeittaus, soutu, melonta, uinti, rantalentis tai vaikka vesisota roiskivat kesään isolla kauhalla kestävyystreeniä. Vesillä törttöillä muista kiskaista niskaan pelastusliivit. Jo rannalla.
- **Syksy:** Harrastuksiin kävellen tai pyörällä rullailu on paitsi hyödyllistä alkuverryttelyä myös kestävyttä kehittävä. Mustikkapiirakan ainekset voi käydä noukkimassa luonnon omasta supermarketista joko kavereiden tai perheen kera, puhumattakaan jokaisen suursuosikkimuonasta sienistä, joiden poimiminen on paitsi säihkyvän hyvä takareisien venytysharjoitus myös oivaa liikuntaa muutenkin.
- **Talvi:** Perinteisesti suomalaiset kymyniskat ovat harjoittaneet kestävyttään kompuroimalla sukset jalassa loputtomalla pellolla tai metsässä. Se on edelleenkin loistava tapa suksia itsensä huippukuntoon. Mutta ihan tavallisillakin luistimilla voi ujeltaa menemään pitkiä retkiä vaikkapa meren tai järven jäällä, etenkin jos läheltäsi löytyy siihen tarkoitukseen tehtyjä jääratoja. Kasatkaa kavereitten kanssa lumilinna ja kajauttaa pystyyn reipas lumisota. Kaikki myllerrys lumessa on hyvästä myös kestävyydelle.

Vauhditon viisiloikka mittaa koipiesi voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja



Viisiloikan hyppyt ovat rytmisiä ja samanlaisina toistuvia peräkkäisiä leiskautuksia. Hyppytaitoja ja kimmoisuutta tarvitset liikunnassa ja erilaisissa peleissä tai välituntipuuhailuissa, mutta nopeat ja kimmoiset koivet auttavat myös selviytymään horjahduksista, ettet tuiskahtaisi yhtenäen turvallesi. Hyppyjen harjoittaminen kehittää rytmin hahmottamista, kimmoisuutta, nopeutta ja tasapainoa liikkeessä ja vahvistaa koipireisipalojesi muskeleita.

Hyppytaitojasi voit kehittää esimerkiksi pallopelien tai vaikkapa parkourin avulla. Tärkeintä on tehdä paljon monipuolisia hypähdyksiä, hyppyjä tai loikkia, jotta luustosi ja lihaksesi saavat monipuolisia harjoitteita

Liikuntavinkit

Tavoite: Tee joka päivä 50–100 hypähdystä, hyppyä tai loikkaa. Ravaa portaita hississä törröttämisen sijaan.

- Kevät: Erilaisia hyppyjä sisältävät pihatoilailut ovat erinomaisia keväisiä liikuntamuotoja hyppytaitojen ja kimmoisuutesi parantamiseksi. Naru- ja ruutuhyppelyä sekä pallopelejä kannattaa harrastaa niin välitunneilla kuin vapaa-ajallakin.
- Kesä: Hyppytaitojasi ja kimmoisuuttasi voit parantaa yleisurheilussa leiskauttamalla korkeus-, seiväs- ja pituushyppyjä, loikkimalla aitajuoksua tai vain hyppelemällä maastossa erilaisten luonnon esteiden yli. Yksi julmimmista harjoitusmuodoista on pakottaa aikuiset järjestämiisi hyppyolympialaisiin. Joutuvatpahan kerrankin hyppimään sinun pillisi mukaan...
- Syksy: Voimistelu, tanssi, parkour ja erilaiset pallopelit sisältävät paljon erilaisia hyppyjä, joita voit harjoitella yksin tai kimpassa. Ne parantavat reippaasti koipiesi ponnistusvoimaa.
- Talvi: Talvella voit loikkia jäällä luistimet jalassa erilaisten esteiden yli tai tehdä saman mäessä, mutta mielellään ilman luistimia. Mäessä oivia vehkeitä pomppimiseen ovat lumilauta ja sukset. Oletko kokeillut lumifutista tai lumikorista kavereiden kanssa? Ne ovat jäätävän hyvää jalkatreeniä.

Vauhditon viisiloikka mittaa koipiesi voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja



Viisiloikan hyppyt ovat rytmisiä ja samanlaisina toistuvia peräkkäisiä leiskautuksia. Hyppytaitoja ja kimmoisuutta tarvitset liikunnassa ja erilaisissa peleissä tai välituntipuuhailuissa, mutta nopeat ja kimmoiset koivet auttavat myös selviytymään horjahduksista, ettet tuiskahtaisi yhtenäen turvallesi. Hyppyjen harjoittaminen kehittää rytmin hahmottamista, kimmoisuutta, nopeutta ja tasapainoa liikkeessä ja vahvistaa koipireisipalojesi muskeleita.

Hyppytaitojasi voit kehittää esimerkiksi pallopelien tai vaikkapa parkourin avulla. Tärkeintä on tehdä paljon monipuolisia hypähdyksiä, hyppyjä tai loikkia, jotta luustosi ja lihaksesi saavat monipuolisia harjoitteita

Liikuntavinkit

Tavoite: Tee joka päivä 50–100 hypähdystä, hyppyä tai loikkaa. Ravaa portaita hississä törröttämisen sijaan.

- Kevät: Erilaisia hyppyjä sisältävät pihatoilailut ovat erinomaisia keväisiä liikuntamuotoja hyppytaitojen ja kimmoisuutesi parantamiseksi. Naru- ja ruutuhyppelyä sekä pallopelejä kannattaa harrastaa niin välitunneilla kuin vapaa-ajallakin.
- Kesä: Hyppytaitojasi ja kimmoisuuttasi voit parantaa yleisurheilussa leiskauttamalla korkeus-, seiväs- ja pituushyppyjä, loikkimalla aitajuoksua tai vain hyppelemällä maastossa erilaisten luonnon esteiden yli. Yksi julmimmista harjoitusmuodoista on pakottaa aikuiset järjestämiisi hyppyolympialaisiin. Joutuvatpahan kerrankin hyppimään sinun pillisi mukaan...
- Syksy: Voimistelu, tanssi, parkour ja erilaiset pallopelit sisältävät paljon erilaisia hyppyjä, joita voit harjoitella yksin tai kimpassa. Ne parantavat reippaasti koipiesi ponnistusvoimaa.
- Talvi: Talvella voit loikkia jäällä luistimet jalassa erilaisten esteiden yli tai tehdä saman mäessä, mutta mielellään ilman luistimia. Mäessä oivia vehkeitä pomppimiseen ovat lumilauta ja sukset. Oletko kokeillut lumifutista tai lumikorista kavereiden kanssa? Ne ovat jäätävän hyvää jalkatreeniä.

Ylävartalon kohotus mittaa keskivartalon voimaa



Keskivartalon voimaa tarvitset hyvän ryhdin ja tasapainon pitämisessä. Ne taas auttavat sinua jaksamaan koulupäivän ikuisuuksilta tuntuvat istumisjaksot. Selkäruoto on terveyden tukipilarisi, jota puolestaan vatsa- ja selkälihaksesi pitävät ojennuksessa. Nämä lihakset kaipaavatkin säännöllistä harjoitusta, koska niitä tarvitaan käytännössä kaikessa liikkumisessa. Ilman vatsa- ja selkälihaksia selkäsi ei saa riittävää tukea ja alat muistuttaa asteittain pystyyn nostettua pehmeäksi keitettyä tankoparsaa.

Keskivartalon voimaa voit kehittää esimerkiksi break- tai streetdancessa, budo- ja kamppailulajeissa, telinevoimistelussa, kallio- tai seinäkiipeilyssä, hiihdossa tai vain kotona tai salilla voimistellen. Vatsalihasliikkeet parantavat keskivartalon hallintaa. Muista välillä myös ojentaa ruotoasi roikkuen vaikka tikapuissa tai kurkotellen käsillä taivaita.

Liikuntavinkit

Tavoite: Tee vähintään kolme kertaa viikossa jotakin keskivartalon voimaa kehittävää harjoitusta.

- Kevät: Kiipeily on loistava keskivartalon voimaa kehittävä keväinen laji. Voit kiipeillä kavereiden kanssa lähimetsässä ja kallioilla, kaiteissa, muureissa ja seinustoilla tai käydä kokeilemassa ohjattua kapuamista kiipeilyseinällä.
- Kesä: Rullaluistelu, rullahiihto, uinti, soutu ja melonta ovat erinomaisia keskivartalon voimaa kehittäviä kesälajeja. Venyttele, voimistele ja venkoile menemään. Ruoto tykkää hyvää.
- Syksy: Kuntonyrkkeily ja muut budolajit sisältävät monipuolisia harjoitteita keskivartalon lihasten vahvistamiseen, sillä kukapa haluaisi saada iskua mahaansa kuin nyrkkiä vetelään pullataikinaan. Syksy on hyvää aikaa kokeilla jotain ihan uutta liikuntamuotoa, koska silloin alkavat monien lajien uudet harjoituskaudet.
- Talvi: Hiihto, lumilautailu, laskettelu ja luistelu ovat mainioita talvisia keskivartalon voimaa kehittäviä liikuntamuotoja. Samalla pääset tutustumaan uusiin kavereihin.

Ylävartalon kohotus mittaa keskivartalon voimaa



Keskivartalon voimaa tarvitset hyvän ryhdin ja tasapainon pitämisessä. Ne taas auttavat sinua jaksamaan koulupäivän ikuisuuksilta tuntuvat istumisjaksot. Selkäruoto on terveyden tukipilarisi, jota puolestaan vatsa- ja selkälihaksesi pitävät ojennuksessa. Nämä lihakset kaipaavatkin säännöllistä harjoitusta, koska niitä tarvitaan käytännössä kaikessa liikkumisessa. Ilman vatsa- ja selkälihaksia selkäsi ei saa riittävää tukea ja alat muistuttaa asteittain pystyyn nostettua pehmeäksi keitettyä tankoparsaa.

Keskivartalon voimaa voit kehittää esimerkiksi break- tai streetdancessa, budo- ja kamppailulajeissa, telinevoimistelussa, kallio- tai seinäkiipeilyssä, hiihdossa tai vain kotona tai salilla voimistellen. Vatsalihasliikkeet parantavat keskivartalon hallintaa. Muista välillä myös ojentaa ruotoasi roikkuen vaikka tikapuissa tai kurkotellen käsillä taivaita.

Liikuntavinkit

Tavoite: Tee vähintään kolme kertaa viikossa jotakin keskivartalon voimaa kehittävää harjoitusta.

- Kevät: Kiipeily on loistava keskivartalon voimaa kehittävä keväinen laji. Voit kiipeillä kavereiden kanssa lähimetsässä ja kallioilla, kaiteissa, muureissa ja seinustoilla tai käydä kokeilemassa ohjattua kapuamista kiipeilyseinällä.
- Kesä: Rullaluistelu, rullahiihto, uinti, soutu ja melonta ovat erinomaisia keskivartalon voimaa kehittäviä kesälajeja. Venyttele, voimistele ja venkoile menemään. Ruoto tykkää hyvää.
- Syksy: Kuntonyrkkeily ja muut budolajit sisältävät monipuolisia harjoitteita keskivartalon lihasten vahvistamiseen, sillä kukapa haluaisi saada iskua mahaansa kuin nyrkkiä vetelään pullataikinaan. Syksy on hyvää aikaa kokeilla jotain ihan uutta liikuntamuotoa, koska silloin alkavat monien lajien uudet harjoituskaudet.
- Talvi: Hiihto, lumilautailu, laskettelu ja luistelu ovat mainioita talvisia keskivartalon voimaa kehittäviä liikuntamuotoja. Samalla pääset tutustumaan uusiin kavereihin.

Etunojapunnerrus mittaa yläraajojen voimaa



Yläraajojen voimalla tarkoitetaan erityisesti käsien ojentajalihasten ja hartiaseudun voimaa ja kestävyyttä, jota tarvitset muun muassa tavaroiden nostamisessa tai vaikkapa koulurepun raahaamisessa. Voimakkaat käsivarret ja hartiaseutu auttavat asennonhallinnassa, ryhdin ylläpidossa ja erilaisissa voimaa vaativissa mittelöissä

Yläraajojen voimaa voit kehittää kiipeilemällä, käsiriipunnalla, perinteisellä leuanvedolla tai huiskimalla polttopuita. Myös monet käsivoimia vaativat liikuntamuodot, kuten uinti, telinevoimistelu, hiihto tai rullaluistelu sauvoin, kehittävät yläraajojen voimaa ja kestävyyttä.

Liikuntavinkit

Tavoite: Tee vähintään kolme kertaa viikossa jotakin ylävartalon lihasvoimaa kehittävää harjoitusta.

- Kevät: Keväällä kotona, pihalla ja luonnossa on paljon yläraajojen voimaa ja kestävyttä kehittävää puuhasteltavaa. Majanrakennus, kaikkien rakastamat pihatyöt ja erilaiset kuntoliikkeet pienillä painoilla tai oman kehon vastuksella ovat mahtavasti käsivoimia kehittäviä liikuntamuotoja.
- Kesä: Erityisesti uinti, soutu, melonta tai vaikkapa polttopuiden pilkkominen mielellään terävällä kirveellä ovat hyviä kesäajan käsivoimia kehittäviä harrastuksia. Tylsällä kirveellä se ei ole yhtään kehittävämpää, mutta vaarallisempaa kylläkin. Myös kiipeily ja parkour kehittävät ruhtinaallisella tavalla käsivoimia ja kestävyttä
- Syksy: Syksyllä yläraajojen voimaa ja kestävyttä voi kehittää erilaisissa sisä- ja ulkoliikuntamuodoissa. Kuntoliikkeet kotona tai urheiluseurassa, kamppailu- ja budolajit sekä uima-altaassa räpiköinti ovat tehokkaita yläraajojen voimaa ja kestävyttä parantavia lajeja. Voit myös hankkia lisäpisteitä kotiväeltä haravoimalla pihaa.
- Talvi: Talvella lumityöt, hiihto, pulkan kiskominen ylämäkeen tai lumilinnan pystyyn pukkaaminen kehittävät käsi- ja hartiaseudun voimaa ja kestävyttä.

Etunojapunnerrus mittaa yläraajojen voimaa



Yläraajojen voimalla tarkoitetaan erityisesti käsien ojentajalihasten ja hartiaseudun voimaa ja kestävyttä, jota tarvitset muun muassa tavaroiden nostamisessa tai vaikkapa koulurepun raahaamisessa. Voimakkaat käsivarret ja hartiaseutu auttavat asennonhallinnassa, ryhdin ylläpidossa ja erilaisissa voimaa vaativissa mittelöissä

Yläraajojen voimaa voit kehittää kiipeilemällä, käsiriipunnalla, perinteisellä leuanvedolla tai huiskimalla polttopuita. Myös monet käsivoimia vaativat liikuntamuodot, kuten uinti, telinevoimistelu, hiihto tai rullaluistelu sauvoin, kehittävät yläraajojen voimaa ja kestävyttä.

Liikuntavinkit

Tavoite: Tee vähintään kolme kertaa viikossa jotakin ylävartalon lihasvoimaa kehittävää harjoitusta.

- Kevät: Keväällä kotona, pihalla ja luonnossa on paljon yläraajojen voimaa ja kestävyttä kehittävää puuhasteltavaa. Majanrakennus, kaikkien rakastamat pihatyöt ja erilaiset kuntoliikkeet pienillä painoilla tai oman kehon vastuksella ovat mahtavasti käsivoimia kehittäviä liikuntamuotoja.
- Kesä: Erityisesti uinti, soutu, melonta tai vaikkapa polttopuiden pilkkominen mielellään terävällä kirveellä ovat hyviä kesäajan käsivoimia kehittäviä harrastuksia. Tylsällä kirveellä se ei ole yhtään kehittävämpää, mutta vaarallisempaa kylläkin. Myös kiipeily ja parkour kehittävät ruhtinaallisella tavalla käsivoimia ja kestävyttä
- Syksy: Syksyllä yläraajojen voimaa ja kestävyttä voi kehittää erilaisissa sisä- ja ulkoliikuntamuodoissa. Kuntoliikkeet kotona tai urheiluseurassa, kamppailu- ja budolajit sekä uima-altaassa räpiköinti ovat tehokkaita yläraajojen voimaa ja kestävyttä parantavia lajeja. Voit myös hankkia lisäpisteitä kotiväeltä haravoimalla pihaa.
- Talvi: Talvella lumityöt, hiihto, pulkan kiskominen ylämäkeen tai lumilinnan pystyyn pukkaaminen kehittävät käsi- ja hartiaseudun voimaa ja kestävyttä.

Kolme kehon liikkuvuus -testiosiota mittaavat kehon normaalia anatomista liikkuvuutta



Liikkuvuudella tarkoitetaan kehosi nivelten liikelaajuutta, joka syntyy nivelten liikkuvuudesta sekä lihasten ja niveltä ympäröivien kudosten venyvyydestä. Jotta päivittäiset askareet sujuisivat hieman notkeammin, täytyy nivelten liikkua tietty minimimäärä. Hyvä liikelaajuus nivelissä ja lihaksissa mahdollistaa laajat liikeradat ilman hikistä lihastyötä. Säännöllisen liikkuvuusharjoittelun avulla voit ehkäistä ennalta piinallisia kiputiloja, joita voi sattua, jos jokin nivel ei liikahtakaan normaalisti.

Muista, että venyttelyyn liittyy alkuverryttely, jonka avulla kohotetaan kehon lämpötilaa. Lämmitellyt lihakset venyvät paremmin ja riski keljuille revähdyksille pienenee. Venytysten tulee olla lyhyitä ja pumppaavia, kun elimistöä valmistetaan harjoitukseen tai muuhun räyhäkkään remuamiseen. Rasituksen jälkeisellä loppuvenyttelyllä lihakset palautuvat lepopituuteen, mikä edistää niiden palautumista. Nivelten ja lihasten liikelaajuutta voit viritellä erityisten liikkuvuusharjoitteiden avulla. Erilaiset hallitut asennot, kyykistymiset, venytykset ja kurkotukset ovat mainioita liikkuvuusharjoitteita.

Liikuntavinkit

Tavoite: Tee useita kurkotuksia ja venytyksiä päivittäin. Voit esimerkiksi kokeilla kurkottaa aamuisin aamupala-astiat kaapin ylähyllyltä. Ja jos se alkuun tuottaa sirpaleita, niin nehan tuottavat vain onnea.

- Liikkuvuutta voit kehittää kaikkina vuodenaikoina mainiosti joogan, voimistelun, tanssin, keppijumpan, kamppailu- ja budolajien tai kiipeilyn avulla unohtamatta saunanlauteilla kropan venyttelyä.

Kolme kehon liikkuvuus -testiosiota mittaavat kehon normaalia anatomista liikkuvuutta



Liikkuvuudella tarkoitetaan kehosi nivelten liikelaajuutta, joka syntyy nivelten liikkuvuudesta sekä lihasten ja niveltä ympäröivien kudosten venyvyydestä. Jotta päivittäiset askareet sujuisivat hieman notkeammin, täytyy nivelten liikkua tietty minimimäärä. Hyvä liikelaajuus nivelissä ja lihaksissa mahdollistaa laajat liikeradat ilman hikistä lihastyötä. Säännöllisen liikkuvuusharjoittelun avulla voit ehkäistä ennalta piinallisia kiputiloja, joita voi sattua, jos jokin nivel ei liikahtakaan normaalisti.

Muista, että venyttelyyn liittyy alkuverryttely, jonka avulla kohotetaan kehon lämpötilaa. Lämmitellyt lihakset venyvät paremmin ja riski keljuille revähdyksille pienenee. Venytysten tulee olla lyhyitä ja pumppaavia, kun elimistöä valmistetaan harjoitukseen tai muuhun räyhäkkään remuamiseen. Rasituksen jälkeisellä loppuvenyttelyllä lihakset palautuvat lepopituuteen, mikä edistää niiden palautumista. Nivelten ja lihasten liikelaajuutta voit viritellä erityisten liikkuvuusharjoitteiden avulla. Erilaiset hallitut asennot, kyykistymiset, venytykset ja kurkotukset ovat mainioita liikkuvuusharjoitteita.

Liikuntavinkit

Tavoite: Tee useita kurkotuksia ja venytyksiä päivittäin. Voit esimerkiksi kokeilla kurkottaa aamuisin aamupala-astiat kaapin ylähyllyltä. Ja jos se alkuun tuottaa sirpaleita, niin nehan tuottavat vain onnea.

- Liikkuvuutta voit kehittää kaikkina vuodenaikoina mainiosti joogan, voimistelun, tanssin, keppijumpan, kamppailu- ja budolajien tai kiipeilyn avulla unohtamatta saunanlauteilla kropan venyttelyä.

Heitto-kiinniotto yhdistelmä mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa



Käsittelytaidot edellyttävät välineen hallintaa pääasiassa käsillä tai jaloilla. Heittäminen ja kiinni ottaminen ovat käsittelytaitoja, joissa myös näköaistilla on kohtuullisen keskeinen merkitys. Esimerkiksi pallon kiinni ottaminen vaatii silmien auki pitämistä ja pallon puristamista oikeaan aikaan tai muuten kolisee tavaraa päin näköä. Riittävien käsittelytaitojen avulla myös haastavammat välineenkäsittelyä vaativat liikuntamuodot onnistuvat helpommin. Erilaisia käsittelytaitoja tarvitaan päivittäin arkipäivän aherruksissa. Tiesitkö, että kirjoittaminen, piirtäminen ja käsitöiden tekeminen kohenevat, kun välineenkäsittelytaitosi kehittyvät?

Käsittely- ja havaintomotorisia taitojasi voit parantaa erilaisten pallopelien avulla joko yksin tai kavereiden kanssa pelatessa. Mailapeleistä tennis, sulkapallo, pöytätennis, golf, pesäpallo, salibandy tai sähly ovat monipuolisia käsittelytaitoja kehittäviä liikuntamuotoja.

Liikuntavinkit

Tavoite: Haasta välineenkäsittelytaitosi päivittäin. Saatko ilmaan nakkaamasi esineen kiinni vai ropiseeko se kupoliisi kuin kesäinen raekuuro? Entä toisella kädellä tai peräti käsiä vaihdellen?

- Kevät: Pesäpallo, lippupallo, katukoris tai footbag ovat mainioita välineenkäsittelyä kehittäviä lajeja. Voit kokeilla erilaisia pallopelejä kavereidesi kanssa tai käydä kokeilemassa ohjattuja palloilulajeja lähiseutusi harraste- ja urheiluseuroissa.
- Kesä: Kroketti, sulkapallo, petankki tai rantalentis ovat loistavia perheen ja kavereiden kanssa pelattavia kesäpelejä. Ja onko lämmintä uimavettä houkuttelevampaa paikkaa erilaisten vesipelien kanssa koheltamiseen? No ei. Pallot, frisbeet ja kaikenlaiset muut heittovälineet virveliä lukuun ottamatta toimivat mahtavasti vesipeleissä.
- Syksy: Jalkapallo, lentopallo tai koripallo ovat huikean hyviä syksyisiä vaihtoehtoja välineenkäsittelytaitojen kehittämiseksi. Syksyllä koulujen alettua on myös erinomainen aika kokeilla jotain itselle uutta liikuntamuotoa. Kuinka hohdokkaalta kuulostaisi hohtokeilaus kaveriporukan kesken?
- Talvi: Ringette, jääpallo, kaukalopallo tai jääkiekko ovat metkoja talvisia välineenkäsittelytaitoja kehittäviä liikuntamuotoja. Entä miltä kuulostaisi lumifutis välitunnilla? Ei muuta kuin kiekkoa kohti ylämummolaa!