



**tulppa**  
tietoa taitoa ja tukea

# MITEN LIIKUN?



# Kysymyksiä pohdittavaksi

Osallistujille esitetään muuta kysymys pohdittavaksi:

- Millainen liike kuuluu juuri sinun päivääsi?
- Liikutatko kaikkia kehosi osia joka päivä?
- Minkä pienen asian/liikkeen voisit lisätä päivääsi?

Jokainen kertoo vuorollaan ajatuksia kysymyksiin liittyen. Kysymykset voidaan käydä läpi yksi kerrallaan. Harjoituksen voi tehdä myös pariporinana.



# Pohdinnan jälkeen

-Kaikki seisovat, jos mahdollista.

-Ohjaaja: "Olemme puutarhassa. Puutarha on täynnä omenapuita. Jotta saamme tehtyä ihanan omenapiirakan, tulee meidän kerätä ainakin 10 omenaa".

-Kurkotellaan käsillä eri suunnista "omenoita" yksi kerrallaan. Lasketaan omena edessä olevaan "koriin". Poimitaan yhdeksän omenaa lisää. Katse seuraa käsiä. Nouse myös varpaille muutaman kerran.

Edessä tai vieressä voi olla tuoli, josta on helppo ottaa tukea tarvittaessa.

