

LUKUJÄRJESTYS JA OHJEITA

Löydät Unelmien liikuntapäivän tapahtuman lukujärjestyksen tästä nipusta. Lukujärjestykseen on merkitty:

- Tunnin nimi
- Tunnin kuvaus
- Tunnin taso
- Tunnin ohjaaja
- Lisätiedot (esimerkiksi tarvittava varustus)

Ilmoittautuminen:

- Kirjastossa paperilomakkeella kirjaston aukioloaikoina
- Verkossa Webropol-lomakkeella

Tuntien tasot:

-  **HELPPO:** Tunti on rauhallinen ja matalan kynnyksen liikuntaa. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, myös aloittelijoille tai jos liikut harvoin.
-  **KESKITASO:** Tunti on aktiivinen mutta kohtuullisesti kuormittava. Sopii toimintakykyisille aikuisille, joilla ei ole merkittäviä liikkumisrajoitteita.
-  **HAASTAVA:** Reipas ja sykettä nostava tunti. Tunti sisältää intensiivistä liikkumista ja voi sisältää nopeita liikkeitä, hyppyjä tai lihaskuntoharjoituksia. Suositellaan hyvän peruskunnon omaaville

Lisätietoja:

Cheyenne Järvinen
Luonnostaan liikkee -hanke
cheyenne.jarvinen@soini.fi
0406329808

LUKUJÄRJESTYS

KOULUN LIIKUNTASALI LOHKO 1:

KELLO	TUNTI	TUNTIKUVAUS	TUNNIN TASO	OHJAAJA	LISÄTIETOJA
10-10:40	Kruunuhää-tanssit	Opetellaan Kruunuhäät tansseja		Tiina Väliaho	Sisävarusteet
11-11:40	Sisäcurling	Mahdollisuus kokeilla sisäcurlingia		Eläkeläisliitto	Sisävarusteet
LOU- NAS					
13-13:40	Lavista ja Lihaskuntoa	Hauska ja hikinen tunti lavatanssin askelin + lihaskuntoa		Minna Raitanen	Sisäkengät, juomapullo, halutessa oma jumppamatto
14-14:40	Lihaskuntoa	Lihaskuntoa käsipainoilla		Sonja Panula	Sisäkengät, juomapullo, halutessa oma jumppamatto
15-15:40	Liukulevy	Lihaskuntotunti Slide disc levyillä		Anu Alatalo	Sisäkengät, juomapullo, halutessa oma jumppamatto
16-16:40	Kehonhuolto	Kehoa huoltava tunti		Merja Korpela	Sisävarusteet

LUKUJÄRJESTYS

KOULUN LIIKUNTASALI LOHKO 2:

KELLO	TUNTI	TUNTIKUVAUS	TUNNIN TASO	OHJAAJA	LISÄTIETOJA
10-10:40	Tasapainorata	Tasapainoharjoitteita kiertoharjoitteluna		Cheyenne Järvinen	Sisävarusteet
11-11:40	Salibandy	Salibandyä pienpelinä		Juha Huvila	Sisäpelikengät
LOU-NAS					
13-13:40	Lentopalloa eri muodoissa	Lentopalloa ryhmän tason mukaisesti		Rami Puro ja Ari-Matti salo	Sisäpelikengät
14-14:40	Lentopalloa eri muodoissa	Lentopalloa ryhmän tason mukaisesti		Rami Puro ja Ari-Matti salo	Sisäpelikengät

LUKUJÄRJESTYS

KUNTOSALI

KELLO	TUNTI	TUNTIKUVAUS	TUNNIN TASO	OHJAAJA	LISÄTIETOJA
11-11:40	Opastus työikäisille	Tutustutaan kuntosaliharjoitteluun ja laitteisiin		Cheyenne Järvinen	Sisävarusteet
LOU-NAS					
13-13:40	Opastus senioreille	Tutustutaan kuntosaliharjoitteluun ja laitteisiin		Cheyenne Järvinen	Sisävarusteet
14-14:40	Kiertoharjoittelu	Rauhallinen kiertoharjoittelu salilla. Sisältää alkulämmittelyn.		Cheyenne Järvinen	Sisävarusteet
15-15:40	Kiertoharjoittelu	Reipas ja tehokas kiertoharjoittelu. Sisältää alkulämmittelyn		Cheyenne Järvinen	Sisävarusteet

LUKUJÄRJESTYS

UIMA-ALLAS

KELLO	TUNTI	TUNTIKUVAUS	TUNNIN TASO	OHJAAJA	LISÄTIETOJA
13-13:40	Syväveden jumppa	Vesijumppaa vesijuoksuvyöllä tai lötköpötköllä niin, että jalat eivät pohjaa. Vesijumppa sisältää alkulämmittelyn, kevyen sykkeenkohotus/lihaskunto-osion sekä loppujäähdyttelyn ilman välineitä.		Merja Korpela	Uintivarusteet
14-14:40	Seniori-vesijumppa	Vesijumppaa jalat pohjaten. Vesijumppa sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osion ja loppujäähdyttelyn osin välineitä käyttäen.		Merja Korpela	Uintivarusteet
15-15:40	Syväveden jumppa	Vesijumppaa vesijuoksuvyöllä tai lötköpötköllä niin, että jalat eivät pohjaa. Vesijumppa sisältää alkulämmittelyn, sykkeenkohotus/lihaskunto-osion sekä loppujäähdyttelyn välineillä.		Merja Korpela	Uintivarusteet

LUKUJÄRJESTYS

ULKONA

KELLO	TUNTI	TUNTIKUVAUS	TUNNIN TASO	OHJAAJA	LISÄTIETOJA
10	Kulttuurikävely	Kierretään kulttuurikohteita		Katariina Pehkonen	Lähtö kirjaston edustalta, Kuninkaantuvalla opastus, mahdollista kiertää myös omatoimisesti
10-12	Frisbeegolf	Frisbeen tekniikkaa, kiekon valinta ja radan kiertäminen		Antti Kotilainen	Paikan päällä kiekkoja, voi ottaa omia nimikoituja
11-11:40	Toiminnallinen treeni	Urheilijoiden alkuhämmittely ja oheisharjoittelua		Merja Korpela	Joustava ulkoliikuntavarustus ja oma vesipullo
13-15	Geokätköily	Tutustutaan maastossa geokätköilyyn		Tarja ja Juha Kantola	Ulkoiluvaatetus ja kännykkä. Matalan kynnyksen harrastus, löytöjä voi tehdä missä vain!

LUKUJÄRJESTYS

ULKONA

KELLO	TUNTI	TUNTIKUVAUS	TUNNIN TASO	OHJAAJA	LISÄTIETOJA
13	Kulttuurikävely	Kierretään kulttuurikohteita		Katariina Pehkonen	Lähtö kirjaston edustalta, Kuninkaantuvalla opastus, mahdollista kiertää myös omatoimisesti
14-14:40	Jalkapallo-biljardi	Pelaamista		Maria Leppälä	Jalkapallobiljardi-peliin tutustumista. Joustava ulkoliikuntavarustus ja oma vesipullo
15-17	Pesäpallo	Pesäpallon tekniikkaa ja pelaamista		JP Keisala	Paikan päällä tarvittavia välineitä.
15-17	Maastopyöräily Kaihinharjussa	Lajin esittely ja lyhyt opastus maastoajoon		Kasper von Schrowe	Oma pyörä. Mahdollista varata myös SoSin pyöräilyjaoston pyörä, mutta niitä on rajallinen määrä, varaukset saapumisjärjestyksessä. Ensimmäinen tunti luentoa ja toinen helppoa ajoharjoittelua.