

sykäys

virike

Liikuntaimpulsseja  
2017-2018

hauskuus

aktiivisuus

liike

**LIIKKUVA  
AMIS**

## Seinäpito!

**Voit testata omaa tai kaverin kestävyyttä. Seinäpito on helppo toteuttaa missä vaan, mitään erillisiä välineitä ei tarvita!**

- Seiso noin 40 sentin päässä seinästä.
- Nojaa seinää vasten ja liu'uta itsesi istuma-asentoon.
- Olet riittävän alhaalla, kun polvesi ovat noin 90 asteen kulmassa.
- Pidä vatsa tiukkana ja selkä sekä pää kiinni seinässä.

Tulosta ohjeet luokan seinälle osoitteesta [liikkuvaamis.fi/#kirjasto](https://liikkuvaamis.fi/#kirjasto)

### Seinäpito-ranking

- <20 s: riukureisi
- >20 s: tutinajalka
- >40 s: kramppikinttu
- >1 min: bilepunti
- >1 min 20 s: väsymätön
- >1 min 40 s: rautareisi
- >2 min: timantti

## Liikkuva amis ei nukahda pystyyn.

Jos opiskelija pääsee purkamaan energiaansa myönteisellä tavalla, se auttaa keskittymään paremmin oppitunneilla.

(Martela & Järvilehto 2012)