

virike

sykäys

hauskuus

aktiivi-
suus

Liikuntaimpulsseja

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

Istumalentis

Haluatko kohottaa yhteishenkeä tai pitää lyhyen liikuntahetken opiskelijoiden kanssa? Kokeilkaa porukalla istumalentistä.

Istumalentikseen tarvitset ison kevyen pallon, ilmapallon tai soft-pallon sekä penkkejä, pöytiä tai laitoja lentisverkoksi pelikentän keskelle. Sitten vain turnaus pystyy!

Katso mallia **TÄSTÄ KUVASTA.**

Lisää liikettä amiksiin – miksi?

Olisi parasta, jos nuoren liikuntatottumukset muotoutuisivat ilman tietoista valintaa terveyttä ja hyvinvointia edistämiseksi. Ulkonäkökeskeinen liikkumisen perustelu voi pilata hauskan asian.

Ojala, K. 2017. Nuori, liikunta ja ulkonäkö. Liikunta & Tiede 54: 6/17. Tutkimusartikkelit 2017 osa I, 4-8