

Ikiliikkujan välipalat



Tervetuloa käyttämään välipaloja

Välipalat kannustavat lisäämään liikettä ja tuovat yhdessä tekemisen iloa lähi- ja etätapaamisiin.

Välipaloja voi valita keston, sisällön, ryhmäkoon tai ympäristön mukaan. Poimikaa omaan tapaamiseenne sopivat.

Osa välipaloista sisältää linkin, joka johtaa videoon Ikäinstituutin YouTube-kanavalla.

Symbolit:



Arvioitu kesto



Ulkona



Sisällä



Sopii etätapaamiseen



Lähitapaaminen: yksilö-, pari-, ryhmätehtävä



Tullaan tutuiksi

- Osallistuja kertoo nimensä ja tekee haluamansa liikkeen.
- Kaikki toistavat nimen ääneen ja tekevät liikkeen perässä. Jatketaan läpikäyden kaikki osallistujat.
- Voidaan käyttää tapaamiskertojen alussa virittäytymään tunnelmaan.
- Kerrottavaa asiaa voi muuttaa.



Tietovisa liikkuen

- Tietovisan vetäjä lukee totta vai tarua -väittämiä tai monivalintakysymyksiä. Osallistujille näytetään liikkeet, joilla vastataan.
- Valmiit kysymykset sekä liike-esimerkit löytyvät seuraavista dioista.
- Liike-esimerkit kannattaa pitää näkyvillä visan ajan.
- Oikea vastaus paljastetaan kunkin kysymyksen jälkeen.
- Voit myös keksiä omat kysymykset ja liikkeet.

Tietovisa liikkuen



Totta = kyykky



Tarua = käsien nosto

Tietovisa liikkuen

Totta vai tarua -väitteet

1. Jotta liikunnasta on hyötyä, tulisi liikkua vähintään puoli tuntia kerrallaan.
-> **Tarua**. Jo pienetkin pyrähdykset, kuten portaiden nousu, kerryttävät päivittäistä liikunta-annosta ja edistävät terveyttä.
2. Liikunta vähentää riskiä sairastua moniin sairauksiin.
-> **Totta**. Liikunta vähentää riskiä sairastua mm. sydän- ja verisuonitauteihin, muistisairauksiin, osteoporoosiin, tiettyihin syöpiin ja tyypin 2 diabetekseen.
3. Liikuntasuositus toteutuu noin joka viidennellä ikäihmisellä.
-> **Totta**. Vain 21 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (70 +).
4. Kävely on paras tapa kehittää lihasvoimaa.
-> **Tarua**. Lihasvoima kehittyy parhaiten, kun harjoittelu tuntuu raskaalta. Tärkeää olisi harjoitella vähintään kaksi kertaa viikossa erityisesti reisilihaksia. Proteiinipitoinen ruoka tukee lihasvoiman kehittymistä.
5. Ikäihmisten liikuntasuosituksissa korostuvat monipuolisuus ja säännöllisyys.
-> **Totta**. Tärkeää on olla päivittäin aktiivinen, kerryttää askeleita ja arjen liikettä sekä valita liikuntamuotoja, jotka haastavat tasapainoa ja vahvistavat lihaksia.

Tietovisa liikkuen

A = Mäkihyppääjäkyky



B = Kyljen kurotus



C = käsien heilutus vuorotahtiin



IKILIIKKUJA



D = Polven nosto

Tietovisa liikkuen

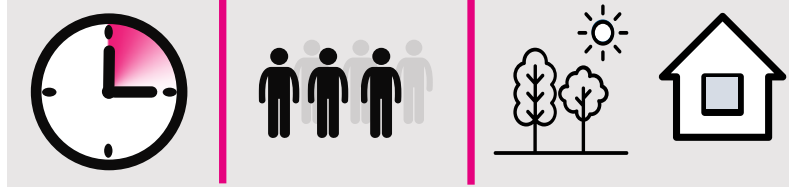
Monivalintakysymykset

1. Mikä on Suomen kansalliskukka? **a) Kielo** b) Orvokki c) Valkovuokko d) Sinivuokko
2. Mikä on Suomen nopein eläin? a) Metsäkauris b) Ilves c) Susi **d) Muuttohaukka**
3. Mikä on Suomen kansalliseläin? a) Susi b) Hirvi **c) Karhu** d) Joutsen
4. Mikä on Suomen yleisin puulaji? a) Kuusi **b) Mänty** c) Koivu d) Haapa
5. Mikä on Suomen kansallislintu? a) Metso b) Satakieli c) Kyhmyjoutsen **d) Laulujoutsen**
6. Mikä on Suomen pienin lintulaji? A) Tiltalti **b) Hippiäinen** c) Peukaloinen d) Pyrstötiainen
7. Mikä on Suomen kansalliskala? **a) Ahven** b) Hauki c) Siika d) Taimen
8. Mikä on Suomen korkein kohta? A) Korvatunturi b) Saana c) Porovaara **d) Halti**
9. Mikä on Suomen pisin joki? A) Iijoki b) Kymijoki **c) Kemijoki** d) Ounasjoki
10. Mikä on Suomen syvin järvi? A) Saimaa **b) Päijänne** c) Toisvesi d) Inarijärvi



Muistatko, mistä pidän?

- Osallistujat ovat piirissä, yhdellä on esimerkiksi pallo.
- Hän kertoo jotain itsestään, esim. mistä pitää. Sitten hän heittää pallon eteenpäin kenelle vain.
- Pallon saaja toistaa aiemmat asiat ja lisää yhden uuden.
- Pallon saa heittää uudelleen samalle henkilölle (esim. ensimmäisille, joilla on ollut vain vähän muistettavaa).



Löytyykö yhteistä?

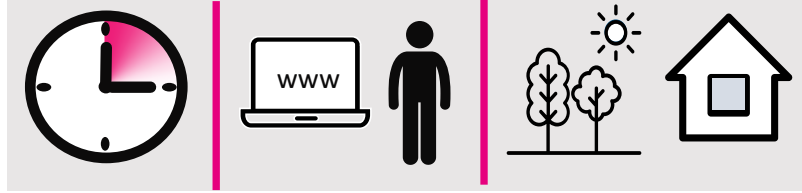
- Osallistujat ovat piirissä, yksi jää piirin keskelle. Jokaisella on paikkamerkki, esim. tuoli tai maassa merkki, jonka päällä tai takana hän seisoo.
- Keskellä olija kertoo asian itsestään, esim. lempiruokansa tai kengän kokonsa. Kaikki piirissä olijat, jotka jakavat saman ominaisuuden tai mielipiteen, vaihtavat keskenään paikkaa.
- Keskellä olija yrittää napata piiristä vapautuvan paikan. Jos hän onnistuu siinä, siirtyy ilman paikkaa jäänyt henkilö piirin keskelle.



Roskakävely

- Lähdetään kävelylle, apuna pihdit tai muovihanskat.
- Kävelyn lomassa kerätään roskat pussiin.





Aivotreeni

- Muodosta keholla kirjaimet



T



A



X



I

Tee liikkeet peräkkäin rauhalliseen tahtiin. Kun alkaa sujua, nopeuta tahtia.

Video: <https://youtu.be/AgLCdrRifLU>

Aivotreeni

- Vaihda puolta ja nopeuta tahtia.



kämmen polveen

tai



kämmen polveen, toinen
olkapäähän

Aivotreeni

- Vuorottele asentoja ja nopeuta tahtia.



jalkaterät auki, kädet kohti toisiaan



jalkaterät kohti toisiaan, kädet auki

Vinkki 💡 Harjoittele ensin samoin päin eli kädet ja jalat auki -> kädet ja jalat yhteen

Video: <https://youtu.be/kZsJBjgmZL0>

Aivotreeni

- Peukalo ja etusormi ylhäällä & vaihto
- Video: <https://youtu.be/opfzf0gpSqE>



Aivotreeni

- Pinsettiote edeten sormi kerrallaan.
- Toinen käsi aloittaa peukalo-etusormi- ja toinen peukalo-pikkusormi -otteesta.
- Video: <https://youtu.be/RJTwZa7MmYs>



Aivotreeni



Jalat vuorotellen eteen/taakse, samalla kädet auki sivulle/ylös

Video: <https://youtu.be/apMcle01uoM>



Aivotreeni

Ryhmässä:

- Osallistujat ovat piirissä.
- Luetellaan vuorotellen samalla kyykäten esim.
 - kuukausia taaksepäin
 - joka kolmas numero
 - a:lla alkavia sanoja

Parin kanssa:

- Luetellaan vuorotellen numeroita 1-3.
- Korvataan 1-2 numeroa liikkeellä, esim. 1 = kyykky. Kun tehdään liike, jätetään numero sanomatta.



Perinneleikit

Mitkä pelit ja leikit muistuvat mieleen lapsuudesta ja nuoruudesta? Valitkaa joku ja pelatkaa yhdessä. Esimerkkejä perinteisistä leikeistä: Peili, Nurkkajussi, 10 tikkua laudalla, Kirkonrotta, ruutuhyppely, Väri.

Peili:

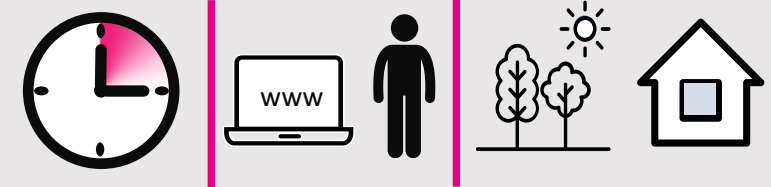
- Yksi osallistujista valitaan peiliksi, joka seisoo selin muihin osallistujiin.
- Muut osallistujat asettuvat lähtöviivalle 10–20 m päähän peilistä ja yrittävät liikkua kohti peiliä.
- Peili kääntyy silloin tällöin liikkujiin päin. Jos hän huomaa jonkun liikkuvan, tämä joutuu palaamaan takaisin lähtöviivalle. Se, joka ehtii ensimmäisenä koskettamaan peiliä ja sanomaan oman nimensä, on seuraava peili.



Ystävyyden verkko

Väline: Lankakerä

- Piirissä yhdellä on lankakerä.
- Hän heittää sen toiselle osallistujalle samalla pitäen kiinni langan päästä. Heittäessä voi sanoa vastaanottajan nimen ja häneen liittyvän positiivisen asian tms.
- Jatketaan heittämistä, kunnes langasta on muodostunut verkko ja kaikilla on ote langasta.
- Lanka keritään takaisin joko heittämällä tai liikkumalla piirissä.



Virkeyttä hengitellen

Tasapainoinen hengitys on rentoa ja virtaavaa – muista hyvä ryhti!

Huulirakohengitys

- Hengitä rauhallisesti sisään nenän kautta.
- Tee uloshengitys rauhallisesti pienen huuliraon kautta.
- Hyödynnä huulirakohengitystä Virkeyttä hengitellen -harjoituksissa.

Virkeyttä hengitellen

Kierto & kurkotus

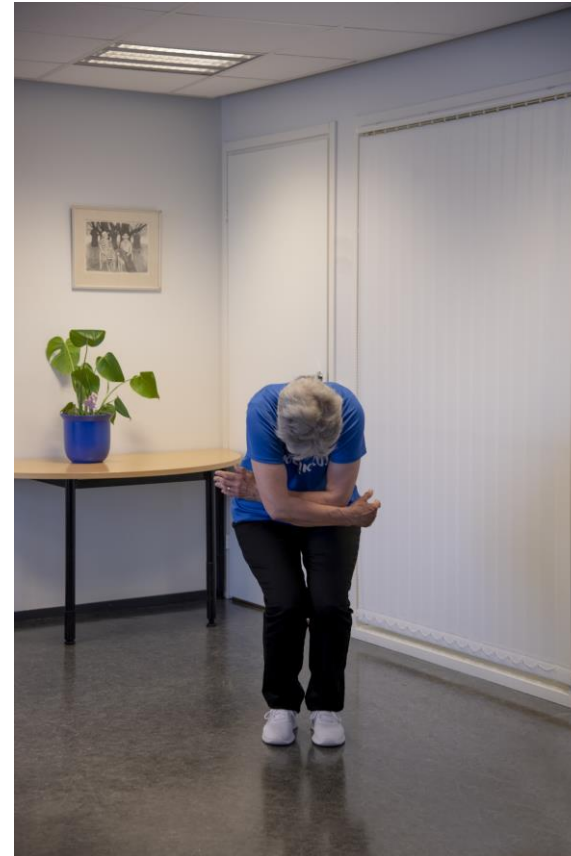
- Sisäänhengityksellä vie käsi takaviistoon ja kierrä ylävartaloa, uloshengityksellä palaa alkuasentoon. Tee sama toiselle puolelle.
- Video: <https://youtu.be/w1qJAcS1LGk>



Virkeyttä hengitellen

Halaus & avaus

- Uloshengityksellä halaa itseäsi ja pyöristä yläselkää, sisäänhengityksellä ojenna selkä, avaa kädet auki ja katso yläviistoon.
- Video:
<https://youtu.be/Nz4hHBrMnng>

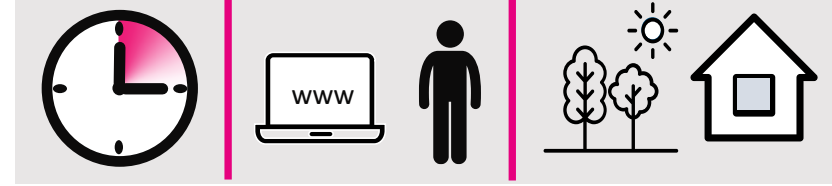


Virkeyttä hengitellen

Voimistettu uloshengitys hiihdon tasatyönnössä

- Hengitä sisään, kun kohotat kädet, puhalla ulos hönkäisten, kun työnnät käsillä taakse.
- Kokeile huudahtaa hönkäisyn yhteydessä H-alkuisia sanoja, esim. HEI, HOI, HYI, HUI, HAI.
- Video:
<https://youtu.be/uQXOHp4lYaY>





Pysytään pystyssä -jumppa

Liikunta on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia!

Tee 10 toistoa, 2 sarjaa kutakin liikettä:

Varpailla kävely



Kantakävely



Sivuaskleet



Tandem-kävely eteen ja taakse





Rentoutuminen

Rentoutumisharjoituksen hyödyt keholle

- Rauhoittaa kehoa ja mieltä.
- Ääreisverenkierto paranee ja ravinteet ja happi kulkeutuvat paremmin kudoksiin.
- Verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat.
- Stressihormonien erityys vähenee ja mielihyvähormonien erityys lisääntyy.
- Säännöllinen harjoittelu voi parantaa vastustuskykyä ja unen laatua.

Kuunnelkaa äänite Ikäopiston sivuilta, Lyhyt pysähtyminen 3 min 30 s.

<https://ikaopisto.fi/tehtavaarkisto/hengita-hyvaa/>

Ohjeen voi myös lukea ryhmälle rauhallisesti seuraavasta diasta.

Rentoutuminen

Löydä mukava asento joko istuen tai seisten.

Tunne koko kehosi ja anna hartioiden laskeutua. Anna kasvojen lihasten pehmentyä. Voit sulkea silmät kevyesti tai antaa katseen pehmentyä.

Tuo huomio nyt kehoon ja sitten hengitykseesi. Ota muutama rauhallinen sisään- ja uloshengitys. Huomaa ja aisti, missä kohdin voit tuntea hengityksen selvemmin. Ehkä voit huomata sen ilmavirtana sieraimissa tai siinä, miten rintakehä nousee ja laskee hengityksen myötä. Tai vatsan alueen nousuna ja laskuna.

Ole tietoinen hengitysliikkeistäsi. Seuraa lempeästi, miten ilma virtaa sisään ja ulos. Kun hengität sisään, ole tietoinen sisäänhengityksestä. Kun hengität ulos, ole tietoinen uloshengityksestä.

Anna kehon hengittää omassa tahdissaan. Hengitys nousee ja laskee kuin meren aallot. Kuin aallot, jotka lyövät rantaan ja vetäytyvät. Hetkestä toiseen, hengittäen sisään ja ulos.

Hetkittäin mielesi voi kulkea muualle. Se on normaalia ja mielen luonne. Jos huomaat näin käyvän, ohjaa huomio taas lempeästi ja vakaasti hengityksen seuraamiseen antaen hengityksen vain tapahtua. Ei tarvitse tehdä mitään, ole vain tässä ja anna huomion levätä hengityksessäsi. Antaen kaiken olla juuri sellaisena kuin se nyt on.

Ja sitten, jos silmät olivat kiinni, availe niitä lempeästi ja päättä harjoitus omaan tahtiisi.

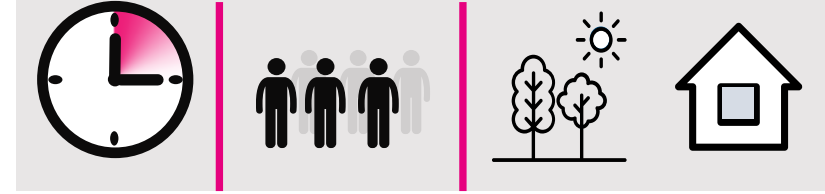


Ilmansuunnat sekaisin

Valitaan yksi, joka sanoo ilmansuuntaa (kannattaa aloittaa pääilmansuunnista).

- a) Kaikki toistavat ilmansuunnan ja ottavat askeleen oikeaan suuntaan.
- b) Kaikki toistavat ilmansuunnan, mutta ottavat askeleen vastakkaiseen suuntaan.
- c) Toistetaan vastakkainen ilmansuunta, mutta otetaan askel, kuten ohjeistettiin.

Ohjeen antajaa voidaan vaihdella.



Ilmapallolentis

Väline: ilmapallo /-t

- Voitte pelata piirissä, jolloin tavoitteena on pitää pallo ilmassa mahdollisimman pitkään.
- Voitte myös pelata joukkueina toisianne vastaan.
- Haastetta saa ottamalla peliin useamman pallon. Pelata myös voi esim. pelkästään jaloilla tai vain toisella kädellä.



Läpsy

Asettukaa piiriin pöydän ympärille niin, että oikea käsi tulee oikealla olevan vasemman käden yli.

Pelin kulku: Kädellä taputetaan pöytää siinä järjestyksessä, jossa kädet ovat. Kaksi taputusta vaihtaa suuntaa.





Ruutuboccia

Välineet: esim. boccia-, sukka- tai paperipallot

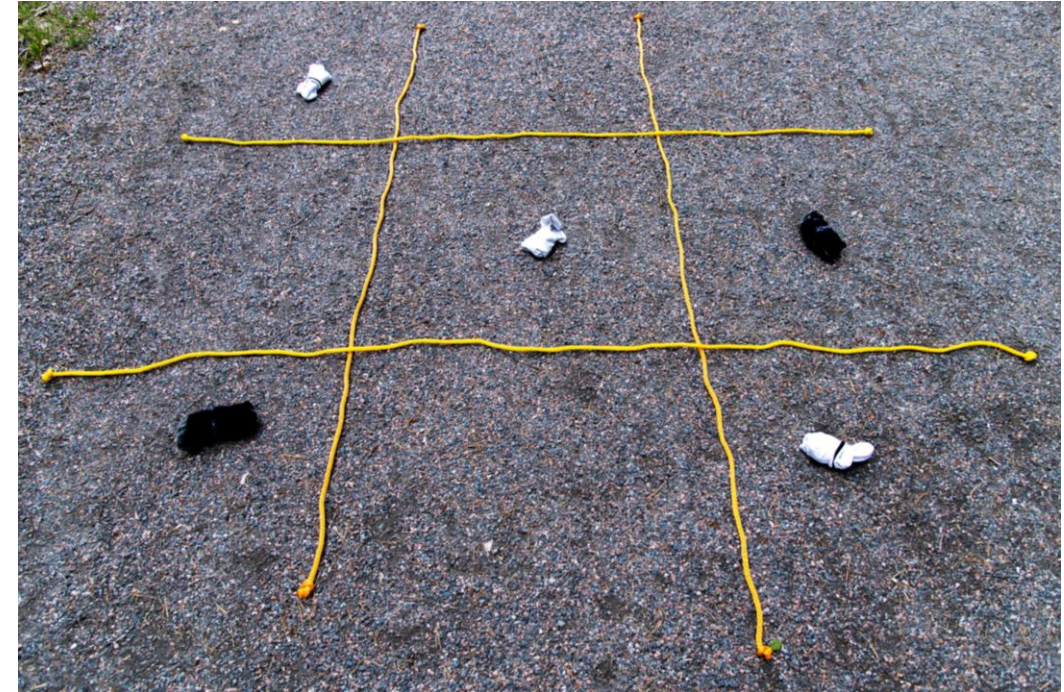
- Pelikenttänä on ruudukko, esim. 5 peräkkäistä ruutua tai 3 x 3 ruudukko (piirretään hiekkaan tai tehdään esim. teipistä).
- Jokaisessa ruudussa on pistemäärä.
- Joukkueen jäsenet heittävät vuorollaan palloja ruutuihin.
- Joukkueen tulokset lasketaan yhteen. Voittaja on joukkue, joka saavuttaa ensin sovitus pistemäärän.



Liikkuva ristinolla



- Pelilauta esim. narusta tai piirtämällä ruudukko hiekkaan. Lisäksi molemmille joukkueille kolme samanlaista pelimerkkiä.
- Pelin kulku: Sopikaa joukkueiden lähtöpaikka sopivalle etäisyydelle pelilaudasta. Yksi joukkueen jäsenistä vie pelimerkin laudalle ja palatessaan lähtöpaikkaan lähettää seuraavan pelaajan matkaan.
- Tavoitteena on saada pelimerkeistä kolmen suora.
- Jos kaikki pelivälineet on viety jo ruudukkoon ja kolmen suoraa ei ole tullut, niin pelaaja siirtää vuorollaan oman joukkueensa merkin tyhjiin ruutuun.
- Joukkue voittaa, kun pelimerkeistä muodostuu kolmen suoran.



Video: <https://youtu.be/x9etZ4fUuqA>



Tunnistamiskävely

- Tavoitteena on löytää kävelyn aikana mahdollisimman monta eri lintu-, kasvi- tai eläinlajia.
- Havainnot kirjataan ylös tai otetaan valokuva puhelimella.
- Tehtävän voi toteuttaa myös itsenäisesti ja käydä läpi seuraavalla kerralla ryhmän tapaamisessa.



Lisää vinkkejä voima- ja
tasapainoharjoitteluun
www.voitas.fi

Tuotettu yhdessä Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -järjestökumppaneiden kanssa.