

Menetelmät jakoon – koulutus, etsivien nuorisotyöntekijöiden ja työpajavalmentajien vinkit

Liikunta

Liikunta osana arjen toimintaa:

- Kävelylenkki
- Yhdessä kävely
- Avoin liikuntatoiminta
- Liikuntahetki
- Jooga
- Kävely luonnossa
- Voimahengitys: Nouse seisomaan, nosta kädet suoriksi ylös ja hengitä sisään nenän kautta, laske kädet napakasti kaktusasettoon ja hengitä ulos suun kautta. Toista 10 krt.
- Hengitysharjoitus liikkeen tahdissa
- Ulkoilu
- Olympialaiset
- Ulkopelit
- Boffaus eli pehmomiekkailu
- Pihapelit
- Vesisota
- Kävelytapaaminen
- Happihyppelyt
- Tietoinen kävely
- Aamujumppa
- Koiran kanssa lenkille
- Hyvinvointitauko
- Mölkkycup
- Pingis

Liikuntakokeilut ja liikuntatilojen hyödyntäminen:

- Kuntosali
- Jooga
- Nyrkkeily
- Frisbeegolf
- Keilaaminen
- Seikkailukasvatus
- Kiipeily
- Ulkopelit
- Suppailu
- Kävely luontopolulla
- Padel
- Vaellus
- Ulkokuntosali
- Scoottaus



- Lajikokeilu
- Ulko- ja sisäpelit
- Harrastuskokeilut
- Skeittaus
- Pingis
- Keilaaminen
- Luontoliikunta
- Metsä- ja luontoretket
- Lasersota

