

Kaikki mukaan – taukojumppaan!

**Nyt on vuorossa hyppimistä,
venyttelyä, juoksua, tasapainoilua
- kaikkea kivaa.**

Kaikki mukaan - taukojumppaan! – materiaali koostuu kymmenestä Laakavuoren ala-asteen ja Vartiokylän yläasteen koulujen oppilaiden ideoimista taukoliikuntaohjelmista. Oppilaiden on helppo toteuttaa valmiit taukoliikuntaohjelmat koulun arjessa; omassa luokassa, päivänavauksessa, keskusradion kautta, välitunnilla, vierailulla naapuriluokassa, vierailulla naapurikoulussa, vanhempainillassa, joulu- ja kevätjuhlassa tai ihan missä vain sopivassa hetkessä.

**TOIMITUS
RIIKKA LYTTIKÄINEN
2017**

TAUKOJUMPPA 1

Taukoliikuntaohjeet: Maria T ja Arseni 6 A, Laakavuoren ala-asteen koulu - Helsinki

Toimitus: Riikka Lyytikäinen

Lähde: Vantaan Liikkuva koulu

Taukoliikuntaohjelma toteutetaan parin kanssa yhdessä. Toinen lukee taukoliikuntaohjeet ryhmän edessä tai keskusradioon, ja toinen jumppaa vieressä tehden samanaikaisesti liikkeet ohjeen mukaan. Tärkeää on ohjaustilanteessa lukea ja tehdä liikkeet rauhalliseen tahtiin, näin koulun pienimmätkin pysyvät vauhdissa mukana. **TAUKO puheessa on merkitty --- merkillä.**

RUNKO:

1. Anteeksi keskeytys.
2. Nyt on vuorossa taukoliikuntaa.
3. Jumpan vetäjinä tänään toimivat _____ ja _____ (nimet).
4. Aloitetaan! Kaikki ylös seisomaan. ---
5. Aluksi **PYÖRITETÄÄN KÄSIÄ** vartalon sivuilla. Suorista molemmat kädet vartalon eteen. --- Pyöritä molempia käsiä yhtä aikaan sisäänpäin --- ja ulospäin. --- **HYVÄ!**
6. **HYPITÄÄN SELKÄ SUORANA.** Hypi paikallasi 5 kertaa. ---
7. Seuraavaksi **KEINUTA LANTIOTA** puolelta toiselle. --- Hyvältä näytti! ---
8. Laita kädet polville. --- **KÄVELE PAIKALLA**, nosta polvia korkealle ja pidä kädet polvilla --- laske samalla kymmeneen. ---
9. Lopuksi **PAIKALLA JUOKSU.** Valmiina nyt --- --- juokse juokse --- --- seis! Hyvin juostu!
10. (molemmat sanovat)

OIKEIN PALJON KIITOKSIA, ETTÄ LIIKUITTE KANSSAMME.

HAUSKAA PÄIVÄN JATKOA KAIKILLE!

TAUKOJUMPPA 2

Taukoliikuntaohjeet: Iina ja Aura 6 A, Laakavuoren ala-asteen koulu - Helsinki

Toimitus: Riikka Lyytikäinen

Lähde: Vantaan Liikkuva koulu

Taukoliikuntaohjelma toteutetaan parin kanssa yhdessä. Toinen lukee taukoliikuntaohjeet ryhmän edessä tai keskusradion, ja toinen jumppaa vieressä tehden samanaikaisesti liikkeet ohjeen mukaan. Tärkeää on ohjaustilanteessa lukea ja tehdä liikkeet rauhalliseen tahtiin, näin koulun pienimmätkin pysyvät vauhdissa mukana. **TAUKO puheessa on merkitty --- merkillä.**

RUNKO:

1. Anteeksi keskeytys.
2. Nyt on vuorossa taukoliikuntaa.
3. Jumpan vetäjinä tänään toimivat _____ ja _____ (nimet).
4. Aloitetaan! Kaikki ylös seisomaan. ---
5. Aluksi **HYPITÄÄN**. Hyppää tasahyppyllä eteen --- vasemmalle --- oikealle --- taakse --- eteen --- vasemmalle --- oikealle --- taakse. Tee näin vielä 5 kertaa. --- **HYVÄ!**
6. **PAIKALLA JUOKSU**. Juokse paikallasi ja laske kymmeneen. --- (lukija laskee mielessään tai ääneen kymmeneen) Jatketaan!
7. Seuraavaksi **HARTIOIDEN PYÖRITYS**. Pyöritä hartioita 10 kertaa etukautta ympäri --- pyöritä hartioita 10 kertaa takakautta ympäri. ---
8. **X-HYPPYJÄ!** HYPI 20 X-hyppyä! --- Hyvin hypitty! ---
9. Lopuksi vielä **VENYTELLÄÄN**. Vie molemmat kädet suoraksi eteen, kurkota eteenpäin ja pyöristä selkä. --- Vie molemmat kädet sivukautta taakse, avaa rintakehä. --- Tuo molemmat kädet sivukautta eteen, kurkota eteenpäin ja pyöristä selkä. --- ja vielä kerran molemmat kädet suorina taakse ja avaa rintakehä. --- **RAVISTELE KÄDET RENNOIKSI.**
10. (molemmat sanovat) **OIKEIN PALJON KIITOKSIA, ETTÄ LIIKUIT KANSSAMME. HAUSKAA PÄIVÄN JATKOA KAIKILLE!**

TAUKOJUMPPA 3

Taukoliikuntaohjeet: Kreete, Maria I ja Suzan 6 A, Laakavuoren ala-asteen koulu - Helsinki

Toimitus: Riikka Lyytikäinen

Lähde: Vantaan Liikkuva koulu

Taukoliikuntaohjelma toteutetaan parin kanssa yhdessä. Toinen lukee taukoliikuntaohjeet ryhmän edessä tai keskusradioon, ja toinen jumppaa vieressä tehden samanaikaisesti liikkeet ohjeen mukaan. Tärkeää on ohjaustilanteessa lukea ja tehdä liikkeet rauhalliseen tahtiin, näin koulun pienimmätkin pysyvät vauhdissa mukana. **TAUKO puheessa on merkitty --- merkillä.**

RUNKO:

1. Anteeksi keskeytys.
 2. Nyt on vuorossa taukoliikuntaa.
 3. Jumpan vetäjinä tänään toimivat _____ ja _____ (nimet).
 4. Aloitetaan **NYRKKEILYLLÄ**. Pidä jalat paikoillaan. Iske oikea ja vasen käsi vuorotellen nyrkissä eteen ja laske kymmeneen. --- Tyyli on vapaa! ---
 5. Sitten tehdään **HIHTOHYPPYJÄ**. Vie oikea jalka eteen ja vasen jalka taakse. --- Vaihda jalkojen paikkaa hyppimällä. --- Tee 6 kertaa. --- Hienoa! ---
 6. Oletko valmis, seuraavaksi **POLVENNOSTOJUOKSU**. Juokse paikallasi ja nosta polvia mahdollisimman korkealle. Aloita nyt --- --- lopeta nyt.
 7. Vuorossa **KYYKYT**. Siirrä tuolisi sellaiseen paikkaan, että mahdut sen eteen seisomaan. --- --- (lukija pitää hiukan pidemmän tauon, että kaikki ehtivät ottaa tuolit esille ja kolina hiljenee) ---Seiso tuolin edessä niin että tuolin istuin on takanasi tarpeeksi lähellä sinua. Tee 10 KYYKKYÄ niin, että peppu osuu penkkiin. --- (lukija voi halutessaan laskea liikkeet ääneen)
- HUOM.** Jos tilassa ei ole tuoleja tehdään kyykyt normaalisti ilman tuoleja.
7. **KYYKYT!** Tee 10 KYYKKYÄ --- (lukija voi halutessaan laskea liikkeet ääneen)
 8. Lopuksi **HALAA** vieruskaveria tai itseäsi. ---
 9. (molemmat sanovat) **OIKEIN PALJON KIITOKSIA, ETTÄ LIIKUIT KANSSAMME. HAUSKAA PÄIVÄN JATKOA KAIKILLE!**



TAUKOJUMPPA 4

Taukoliikuntaohjeet: Matias, Joel ja Nikita 6 A, Laakavuoren ala-asteen koulu - Helsinki

Toimitus: Riikka Lyytikäinen

Lähde: Vantaan Liikkuva koulu

Taukoliikuntaohjelma toteutetaan parin kanssa yhdessä. Toinen lukee taukoliikuntaohjeet ryhmän edessä tai keskusradioon, ja toinen jumppaa vieressä tehden samanaikaisesti liikkeet ohjeen mukaan. Tärkeää on ohjaustilanteessa lukea ja tehdä liikkeet rauhalliseen tahtiin, näin koulun pienimmätkin pysyvät vauhdissa mukana. **TAUKO puheessa on merkitty --- merkillä.**

RUNKO:

1. Anteeksi keskeytys.
2. Nyt on vuorossa taukoliikuntaa.
3. Jumpan vetäjinä tänään toimivat _____ ja _____ (nimet).
4. Aloitetaan! Kaikki ylös seisomaan. ---
5. Ensimmäisenä tehdään **PÖYTÄ- TAI SEINÄ PUNNERRUKSET**. Asetu punnerrusasentoon, laita kädet pöydälle tai seinää vasten --- siirrä jalkoja taakse niin että olet pienessä etunojassa. --- PUNNERRA alas ja ylös --- alas ja ylös --- Jaksaa vielä alas ja ylös --- ja viimeinen alas ja ylös. ---
6. Jatketaan **SELKÄLIHASLIIKKEELLÄ**. Asetu makaamaan mahallesi pulpetin päälle tai lattialle. --- Suorista kädet eteen vartalon jatkeeksi. --- Nosta kädet ja jalat samaan aikaan ylös --- ja laske alas --- toista 6 kertaa. --- HYVÄ!
7. Nouse seisomaan. --- Oletko valmis? --- seuraavaksi **KYYKKYHYPPYT**. --- Mene kyykkyyhyn, vie kädet maahan --- hyppää niin korkealle kuin pystyt ja nosta samalla kädet korkealle ilmaan. Tee 10 kyykkyhyppyä. --- Loistavaa!
8. Vielä **PAIKALLAAN JUOKSU**. Juokse paikallaan niin kovaan, kun pystyt. Aloita nyt (lukija laskee mielessään kymmeneen) --- lopeta nyt! ---
9. Lopuksi **HENGITETÄÄN**. Hengitä nenän kautta syvään sisään --- ja suun kautta puhallus ulos --- hengitä sisään --- suun kautta ulos --- rentoudu.
10. (molemmat sanovat) **OIKEIN PALJON KIITOKSIA, ETTÄ LIIKUIT KANSSAMME. HAUSKAA PÄIVÄN JATKOA KAIKILLE!**





TAUKOJUMPPA 5

Taukoliikuntaohjeet: Meri ja Ji 6 A, Laakavuoren ala-asteen koulu - Helsinki

Toimitus: Riikka Lyytikäinen

Lähde: Vantaan Liikkuva koulu

Taukoliikuntaohjelma toteutetaan parin kanssa yhdessä. Toinen lukee taukoliikuntaohjeet ryhmän edessä tai keskusradioon, ja toinen jumppaa vieressä tehden samanaikaisesti liikkeet ohjeen mukaan. Tärkeää on ohjaustilanteessa lukea ja tehdä liikkeet rauhalliseen tahtiin, näin koulun pienimmätkin pysyvät vauhdissa mukana. **TAUKO puheessa on merkitty --- merkillä.**

LATTIAJUMPPA

RUNKO:

1. Anteeksi keskeytys.
2. Nyt on vuorossa taukoliikuntaa.
3. Jumpan vetäjinä tänään toimivat _____ ja _____ (nimet).
4. Aloitetaan! Nouse seisomaan. Katso, että sinulla on tilaa tehdä liikkeitä lattialla. ---
5. **VENYTELLÄÄN.** Mene lattialle risti-istuntaan. --- Laita jalat koukuun niin, että polvet osoittavat sivulle ja jalkaterät menevät ristiin jalkojen alla. --- Istu tukevasti ja kurkota eteenpäin niin pitkälle kuin pääset. --- **SUORISTA SELKÄ** --- kurkota vielä kerran eteen --- suorista selkä. **HYVÄ!**
6. Jatketaan **VENYTTELYLLÄ.** Mene konttausasentoon. --- Laita kämmenet maahan niin että sormet osoittavat polviin. --- Nojaa pikkuhiljaa taaksepäin, ranteet venyvät. --- Palaa takaisin alkuasentoon. --- Nojaa uudelleen taaksepäin. --- Palaa konttausasentoon. Loistavaa! ---
7. Pysy konttausasennossa ja laita kämmenet maahan niin että sormet osoittavat eteenpäin, on **SELKÄLIHASTEN** vuoro. Nosta oikea jalka ylös suoraksi --- ja laske alas. --- Nosta vasen jalka ylös suoraksi --- ja laske alas. --- Tee vuorotellen yhteensä 8 kertaa.
8. Nouse **SEISOMAAN.** --- Suorista kädet eteen --- ja piirrä suorilla käsillä erilaisia kuvioita.
9. Lopuksi istu tuolille. --- Laita oikea nilkka vasemman nilkan päälle. --- Pidä nilkat ristissä ja suorista jalat ylös --- koukista takaisin alas. Tee omaan tahtiin useamman kerran. --- (lukija pitää hiukan pidemmän tauon). Kiitos riittää. Istu ryhdikkäästi!
10. (molemmat sanovat) **OIKEIN PALJON KIITOKSIA, ETTÄ LIIKUIT KANSSAMME.**
HAUSKAA PÄIVÄN JATKOA KAIKILLE!





TAUKOJUMPPA 6

Ideointi: Fadwa ja Sabrin 6 A, Laakavuoren ala-asteen koulu, Helsinki

Toimitus: Riikka Lyytikäinen

Lähde: Vantaan Liikkuva koulu

Taukoliikuntaohjelma toteutetaan parin kanssa yhdessä. Toinen lukee taukoliikuntaohjeet ryhmän edessä tai keskusradioon, ja toinen jumppaa vieressä tehden samanaikaisesti liikkeet ohjeen mukaan. Tärkeää on ohjaustilanteessa lukea ja tehdä liikkeet rauhalliseen tahtiin, näin koulun pienimmätkin pysyvät vauhdissa mukana. **TAUKO puheessa on merkitty --- merkillä.**

RUNKO:

1. Anteeksi keskeytys.
2. Nyt on vuorossa päivän taukoliikunta.
3. Jumpan vetäjinä tänään toimii _____ ja _____ (nimet).
4. Aloitetaan! Kaikki ylös seisomaan. ---
5. **VARTALON KIERTO.** Vie kädet niskan taakse ja ota käsistä kiinni. Kierrä ylävartaloa vasemmalle --- kierrä ylävartaloa oikealle. --- Toista kierrot yhteensä kymmenen kertaa. ---
6. Seuraavaksi **REIDEN TAKAOSAN VENYTYS.** Seiso paikalla jalat suorina. --- Kurkota käsillä kohti lattiaa --- yritä ottaa varpaista kiinni. --- Suorista vartalo. Tee liike vielä 2 kertaa. ---
7. Vie oikea käsi suorana rintakehän yli vasemmalle. --- Laita vasen käsi oikean käden kyynärpäälle päälle --- paina kättä kohti vartaloa. --- Ravistele kädet rennoiksi, hyvä! --- Vie vasen käsi rintakehän yli oikealle. --- Laita oikea käsi vasemman käden kyynärpäälle päälle --- paina kättä kohti vartaloa. --- Ravistele kädet rennoiksi!
8. **PURISTA KÄMMENET NYRKKIIN** --- avaa sormet haralleen --- purista nyrkkiin --- avaa sormet haralleen --- **PYÖRITÄ RANTEITA** sisäänpäin --- pyöritä ranteita ulospäin --- pyöritä vielä sisäänpäin --- ja pyöritä ulospäin. --- Hyvä!
9. Lopuksi vielä **KYLKIEN VENYTYS.** Pidä jalkapohjat maassa. Kurkota oikealla kädellä korkealle kohti kattoa --- --- kurkota vasemmalla kädellä korkealle kohti kattoa --- --- kurkota molemmilla käsillä korkealle kohti kattoa. --- --- Ravistele vartalo rennoksi! --- ----
10. (molemmat sanovat) **OIKEIN PALJON KIITOKSIA, ETTÄ LIIKUIT KANSSAMME.**
HAUSKAA PÄIVÄN JATKOA KAIKILLE!





TAUKOJUMPPA 8

Taukoliikuntaohjeet: Vivian 6 A, Laakavuoren ala-asteen koulu, Helsinki

Toimitus: Riikka Lyytikäinen

Lähde: Vantaan Liikkuva koulu

Taukoliikuntaohjelma toteutetaan parin kanssa yhdessä. Toinen lukee taukoliikuntaohjeet ryhmän edessä tai keskusradioon, ja toinen jumppaa vieressä tehden samanaikaisesti liikkeet ohjeen mukaan. Tärkeää on ohjaustilanteessa lukea ja tehdä liikkeet rauhalliseen tahtiin, näin koulun pienimmätkin pysyvät vauhdissa mukana. **TAUKO puheessa on merkitty --- merkillä.**

RUNKO:

1. Anteeksi keskeytys.
2. Nyt on vuorossa taukoliikuntaa.
3. Jumpan vetäjinä tänään toimivat _____ ja _____ (nimet).
4. Aloitetaan! Kaikki ylös seisomaan. ---
5. **JUOSTAAN.** Juokse paikallasi niin nopeasti kuin voit. Aloita nyt. --- Lopeta nyt.
6. Jatketaan paikalla. **PYÖRITÄ MOLEMPIA RANTEITA** yhtä aikaa oikealle 5 kertaa --- pyöritä ranteita vasemmalle 5 kertaa. --- Hyvää aivojumppaa!
7. Seuraavaksi **NILKKOJEN PYÖRITYS.** Pyöritä OIKEAA nilkkaa 5 kertaa oikealle --- ja sitten 5 kertaa vasemmalle. --- Vaihda jalka! Pyöritä VASENTA nilkkaa 5 kertaa oikealle --- ja 5 kertaa vasemmalle. Hyvä!
8. Vuorossa **LANTION PYÖRITYS.** Tee niin isoa ympyrää kuin voit ensin oikealle 8 kertaa --- ja sitten vasemmalle 8 kertaa. --- Hyvin pyörii!
9. **JALAN HEILAUTUS.** Heilauta oikea jalka korkealle eteen --- ja korkealle taakse --- Toista heilautukset vielä 4 kertaa --- Sama vasemmalla jalalla. Heilauta vasen jalka korkealle eteen --- ja korkealle taakse. --- Toista heilautukset vielä 4 kertaa.
10. Lopuksi **VENYTÄ KÄSIÄSI** suorana kohti kattoa, kantapäät pysyvät maassa ja polvet suorana. --- --- --- tuo kädet alas. Tee toisen kerran ja muista hengittää! --- --- ---
11. (molemmat sanovat) **OIKEIN PALJON KIITOKSIA, ETTÄ LIIKUIT KANSSAMME.**
HAUSKAA PÄIVÄN JATKOA KAIKILLE!





TAUKOJUMPPA 9

Taukoliikuntaohjeet: Milja ja Heda 6 A, Laakavuoren ala-asteen koulu - Helsinki

Toimitus: Riikka Lyytikäinen

Lähde: Vantaan Liikkuva koulu

Taukoliikuntaohjelma toteutetaan parin kanssa yhdessä. Toinen lukee taukoliikuntaohjeet ryhmän edessä tai keskusradioon, ja toinen jumppaa vieressä tehden samanaikaisesti liikkeet ohjeen mukaan. Tärkeää on ohjaustilanteessa lukea ja tehdä liikkeet rauhalliseen tahtiin, näin koulun pienimmätkin pysyvät vauhdissa mukana. **TAUKO puheessa on merkitty --- merkillä.**

RUNKO:

1. Anteeksi keskeytys.
2. Nyt on vuorossa taukoliikuntaa.
3. Jumpan vetäjinä tänään toimivat _____ ja _____ (nimet).
4. Aloitetaan! Kaikki ylös seisomaan. ---
5. **PYÖRITÄ LANTIOASI.** --- Kuvittele että sinulla on hulahulavanne. --- Hyvä! ---
6. Jatketaan. Nosta kädet vaakatasoon eteesi ja suorista kyynärpäät mahdollisimman suoriksi. ---Purista **KÄDET NYRKKIIN JA AVAA** ne. --- Toista 5 kertaa --- Ravistele ranteat.
7. Seiso jalat suorana. Laita kädet polvien päälle ja koukista polvet. --- Pidä kädet polvilla, **PYÖRITÄ POLVIA** ja piirrä niillä ympyrää. --- Hyvin menee! ---
8. **PÄÄN TAIVUTUS.** Laita oikea käsi pään yli vasemman korvan päälle --- taivuta päätäsi kevyesti oikealle --- tuo oikea käsi alas. --- Laita vasen käsi pään yli oikean korvan päälle -- - taivuta päätäsi kevyesti vasemmalle --- tuo vasen käsi alas. ---
9. Lopuksi **RINTAKEHÄNVENYTYS.** Vie kädet selän taakse ja ota käsistä kiinni. --- Nosta käsiä rauhallisesti ylöspäin --- samalla työnnä rintakehää eteenpäin. --- Muista hengittää! --- Laske alas. Tee liike vielä toisen kerran. --- Lopuksi ravistele kroppa rennoksi. ---
10. (molemmat sanovat) **OIKEIN PALJON KIITOKSIA, ETTÄ LIIKUIT KANSSAMME.**
HAUSKAA PÄIVÄN JATKOA KAIKILLE!





TAUKOJUMPPA 10

Taukoliikuntaohjeet: Saara ja Anni, Vartiokylän yläasteen koulu - Helsinki

Toimitus: Riikka Lyytikäinen

Lähde: Vantaan Liikkuva koulu

Taukoliikuntaohjelma toteutetaan parin kanssa yhdessä. Toinen lukee taukoliikuntaohjeet ryhmän edessä tai keskusradioon, ja toinen jumppaa vieressä tehden samanaikaisesti liikkeet ohjeen mukaan. Tärkeää on ohjaustilanteessa lukea ja tehdä liikkeet rauhalliseen tahtiin, näin koulun pienimmätkin pysyvät vauhdissa mukana. **TAUKO puheessa on merkitty --- merkillä.**

RUNKO:

1. Anteeksi keskeytys.
2. Nyt on vuorossa taukoliikuntaa.
3. Jumpan vetäjinä tänään toimivat _____ ja _____ (nimet).
4. Aloitetaan! Kaikki ylös seisomaan. ---
5. Ensin **KÄSIEN PYÖRITYS**. Ojenna oikea käsi suoraksi eteen --- vie käsi yläkautta taakse ja sieltä alakautta eteen. Pyöritä kättä 5 kertaa etukautta ympäri. --- Tee sama vasemmalla kädellä. --- Pyöritä vasen käsi 5 kertaa etukautta ympäri.
6. Nyt **PYÖRITÄ MOLEMMAT KÄDET** yhtäaikaista etukautta takaa ympäri 5 kertaa --- --- Loistavaa! ---
7. Vuorossa **KYLKIEN VENYTYS**! Vie oikea käsi pään yli vasemmalle, kurkota yläviistoon ja venytä oikea kylki --- tuo käsi alas. --- Vie vasen käsi pään yli oikealle, kurkota yläviistoon ja venytä vasen kylki. --- Tuo käsi alas. --- Vielä venytys vasemmalle --- ja oikealle. ---
8. Seuraavaksi **YHDELLÄ JALALLA HYPYT**. Hypi oikealla jalalla 10 kertaa paikallasi. --- Hyvä! Vaihda jalkaa. --- Hypi vasemmalla jalalla 10 kertaa paikallasi. ---
9. **X-HYPPYJEN** vuoro. --- TEE 10 X-hyppyä omaan tahtiin --- Hyvin jaksettu! ---
10. (molemmat sanovat) **OIKEIN PALJON KIITOKSIA, ETTÄ LIIKUIT KANSSAMME. HAUSKAA PÄIVÄN JATKOA KAIKILLE!**

