



Hei!

Valitettavasti GrIFK Leijona-Urheilukoulun omatoiminen harjoittelu perheen kesken jatkuu koronaviruksen leviämisen ennaltaehkäisyn vuoksi.

Olen valmistellut urheilijoille perheineen seuraavanlaisen omatoimiharjoitusohjelman:

Aikataulu

Torstai - sisätreeni

10 min - seuraajohtajaaleikki, jossa lapsi ja vanhempi vuorotellen näyttävät asennon, jonka toinen tekee perässä.

10 min - olohuoneen seinästä seinään liikkuminen erilaisilla eläinliikkumismoudoilla.

20 min – kiertoa olohuoneeseen rakennetulla ramboradalla musiikin soidessa taustalla.

Tiistai – ulkotreeni omalla pihalla

10 min - hippaleikki perheen kesken omalla pihalla.

10 min – lihaskuntoleikki, jossa vanhempi näyttää muutaman lihaskuntoliikkeen ja lapsi tekee perässä.

20 min – kiertoa pihalle rakennetulla ramboradalla musiikin soidessa taustalla.

Sunnuntai – ulkotreeni metsässä

10 min - vedenpaisumusleikki, jossa vanhempi kuvailee veden äänet ja näyttää kepillä veden korkeuden.

10 min – hippaleikki perheen kesken metsässä.

20 min – seuraajohtajatyylillä liikuttava superpitkä ramborata metsässä, jossa lapsi keksii rataa samaa tahtia, kun liikutaan eteenpäin.

Paljon enemmänkin saa ja pitää urheilla. 😊

Palaamme taas yhteisharjoituksiin, kun tilanne sen sallii.

Urheilullisin terveisin,

Samuli
IFK Grankulla Hockey
p. +358 50 5324 098
samuli.agarth@grifk.fi