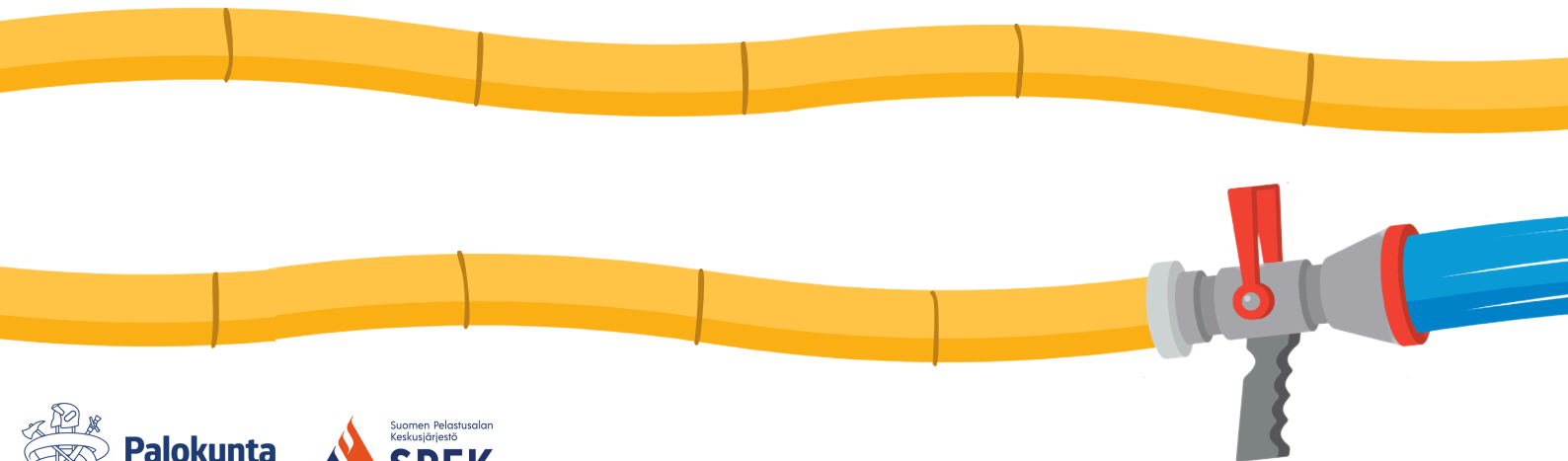


NUORISO-OSASTON LIKUNTAHAASTE



Rastittakaa tai värittäkää letkunpätkä, kun olette tehneet jonkun alla olevista liikuntasuorituksista harjoituksissa.

- Leikittiin hippaa
- Tehtiin liikunnallinen harjoitus
- Keksittiin oma liikuntaleikki
- Käytiin uimassa
- Tanssittiin
- Käytiin retkellä
- Pidettiin harjoitus ulkona
- Leikittiin polttopalloa
- Tehtiin kuntopiiri
- Leikittiin piilosta
- Harjoiteltiin letkuserlytystä liikunnallisesti
- Vedettiin Palokuntoon-viikkoharjoitus
- Jumpattiin
- Laskettiin mäkeä
- Suunnistettiin
- Tehtiin Junior FireFit -toimintarata
- Harjoiteltiin kalustontuntemusta liikunnallisesti
- Kehitimme oman liikuntahaasteen ja haastoimme muita mukaan
- Pelattiin pallopeä
- Tehtiin jotain muuta liikunnallista harjoituksissa



Palokunta



Suomen Pelastusalan
Keskusjärjestö

SPEK