



## Kesäloman liikuntahaaste Heimon junioreille!

Westend Indians järjestää D-F junioreille kesäajalle liikunnallisen haastekisan, joka kantaa nimeä ”Liikunnallinen Heimolainen”. Kesäajalle (kesä-heinäkuu) haastetaan kaikki D-F juniorit nauttimaan liikunnasta omaehtoisesti ja omalla tavallaan, mutta myös monipuolisuuteen kannustaen. Kuuden viikon mittaisen haastekisan aikana lapsen tulee omana vapaa-ajanaan tavoitella vähintään 84 tuntia monipuolista liikuntaa esim. pyöräillen, kiipeillen, uiden, rullaluistellen, tai vaikka trampoliinilla hyppien. Ainoastaan omaehtoinen liikunta lasketaan mukaan –ohjattuja harjoituksia salibandytoiminnassa tai muissa lajeissa ei lasketa mukaan. Ajanjakso, jolta tunteja voidaan kerryttää on 17.6.2017 – 31.7.2017 (vko:t 25-30). Ajanjaksossa on 42 päivää, joten näin ollen omaehtoista liikuntaa tulee tavoitella keskimäärin 2 tuntia/päivä vauhtia. Ajanjakson aikana tulee kokeilla myös kolmea uutta tai todella harvoin tehtävää liikuntamuotoa (esim. metsäretkeily, frisbeegolf, pesäpallo, tennis, sulkapallo tms.)

Ahkerimmat palkitaan ensi kaudella pienillä Heimon tuotepalkkinoilla!

Liikuntahaasteen idea on seuraava: Tulosta alla oleva seurantalista kotona ja laita se näkyvälle paikalle esim. jääkaapin oveen. Merkkää jokainen liikkumasi tunti aikavälillä 17.6.2017 – 31.7.2016 seurantalistaan.

Listaan tulee merkata päivämäärä, jolloin olet tehnyt liikuntaa, paikka jossa olit sekä liikunnan parissa vietetty aika. Tämän lisäksi jokainen merkintä tulee aina hyväksyttäväksi kotona vanhemmillä. Vanhemman allekirjoituksella varmistetaan se, että kisassa ei voi huijata sekä vakuutetaan että merkatut tunnit pitävät paikkansa. Kisajakson päätyttyä, jokaisen tulee palauttaa omat seurantalistansa oman joukkueen valmentajalle. HUOM! Muistakaa tehdä kaikki merkinnät huolella ohjeistuksen mukaisesti.

Ota haaste rohkeasti vastaan – liikunnallista ja aurinkoista kesää!

Ystävällisin terveisin,

*Juha Seppä*

*Valmennuspäällikkö*

*Westend Indians*



