1. Kiveltä ylös

Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Nouse seisomaan kiveltä ja laskeudu takaisin istumaan.

2. Puuhun kurkotus

Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Kurota käsi kohti puunoksaa ja nouse varpaille.

3. Polulla tasapainoillen

Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Kävele kapeaa ja mutkittelevaa polkua pitkin.

4. Käpyjä kopitellen

Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Kerätkää käpyjä maasta ja kopitelkaa niillä pareittain.

5. Mäkitreeni

Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Kävele mäkeä ylös ja mäkeä alas.

6. Puun rungolle jalkoja nostellen

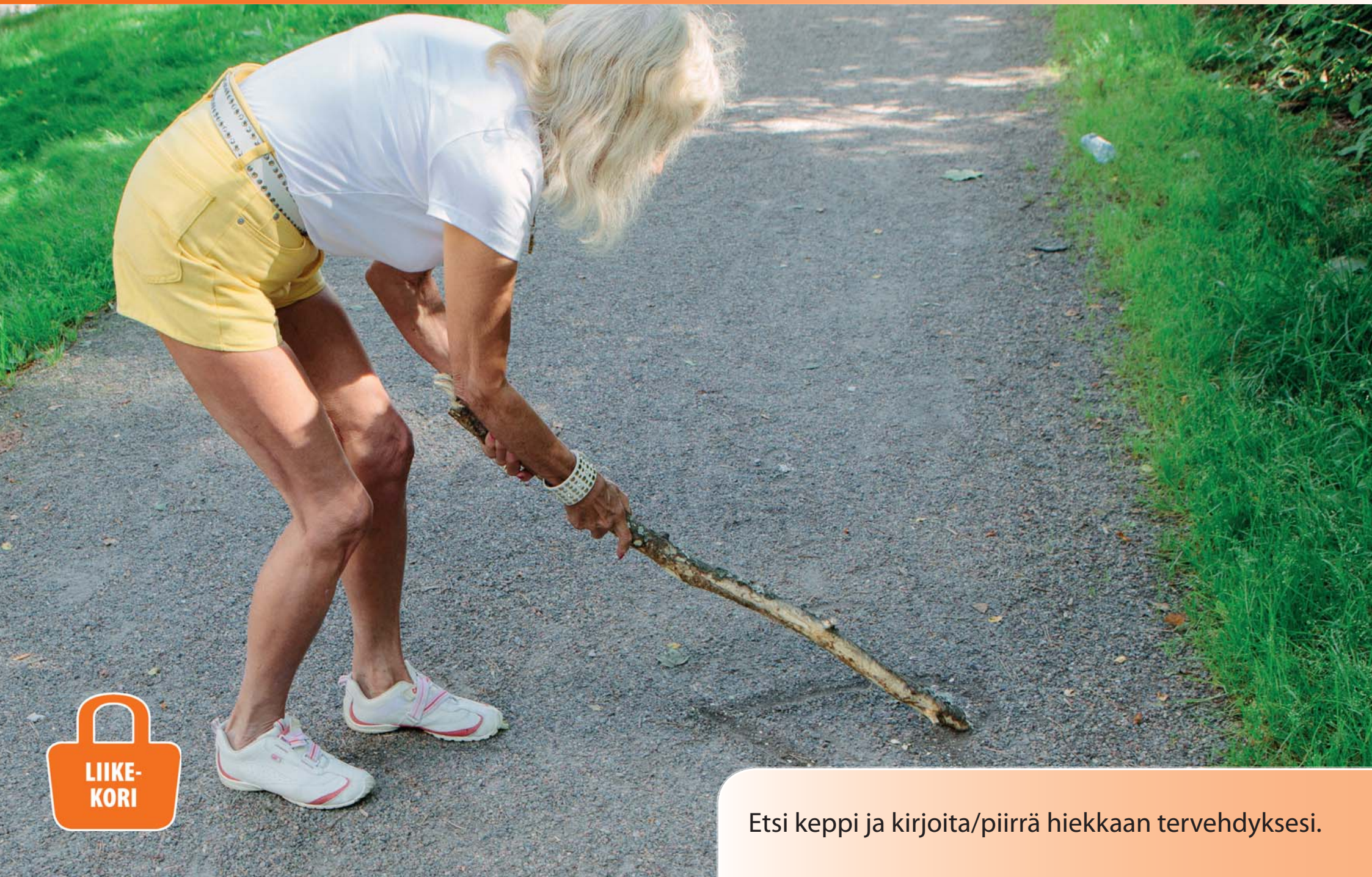
Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Nostele jalkoja vuorotahtiin puun rungon päälle.

7. Terveisiä ulkoilijoille

Ikäinstituutti



Etsi keppi ja kirjoita/piirrä hiekkaan tervehdyksesi.

8. Puiden lomassa pujottelua

Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Pujottele puiden ympäri nopeutta vaihdellen.

9. Kannon päällä tähystys

Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Nouse seisomaan kiven tai kannon päälle
ja laskeudu alas.

10. Kannon yli harppaus

Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Harppaa sopivan korkuisen kannon yli.

11. Puupunnerrus

Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Punnerra puuta vasten.

12. Runkoa tai kiviä pitkin taiteillen

Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Kävele puun runkoa tai kiviä pitkin tasapainoillen.

13. Jumppahetki yhdessä

Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Pysähtykää hetkeksi jumppaamaan.
Keksikää omia liikkeitä.

14. Lumipolulla tallustellen

Ikäinstituutti

LIIKE-
KORI

Tasapainoile lumisella polulla.

15. Kankkuvenytys

Ikäinstituutti

VETREYS-
KORI

Venytä kankkujasi kiven päällä istuen.

16. Takareidessä tuntuu

Ikäinstituutti

VETREYS-
KORI

Nosta jalka rungon/kiven päälle takareittä venyttäen.

17. Rinta rottingille

Ikäinstituutti

VETREYS-
KORI

Venytä rintalihasta puuta vasten.

18. Kylki kaarelle

Ikäinstituutti

VETREYS-
KORI

Nosta käsi ylös ja venytä kylki pitkäksi.

19. Lonkat vetreiksi

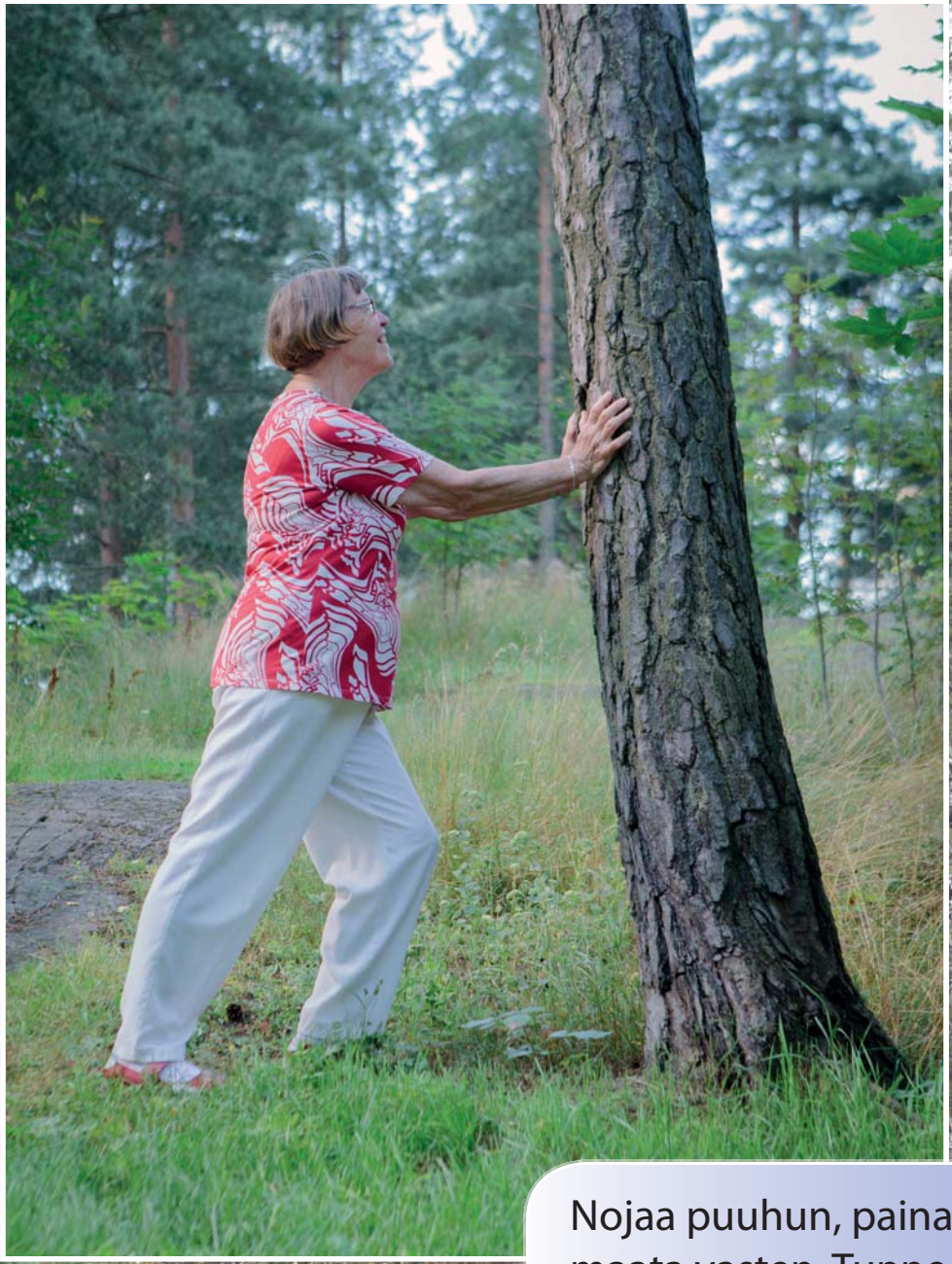
Ikäinstituutti

VETREYS-
KORI

Ota lyhyt askel eteen ja työnnä lantiota eteen.
Tunne venytys lonkan etupuolella.

20. Pohje pitkäksi

Ikäinstituutti



VETREYS-
KORI

Nojaa puuhun, paina taaimmaisen jalan kantapäätä maata vasten. Tunne venytys pohkeessa.

21. Rentoutusroikunta

Ikäinstituutti

VETREYS-
KORI

Ota puun oksasta kiinni ja kokeile roikkua siinä.

22. Erilaisten maastojen tunnustelua

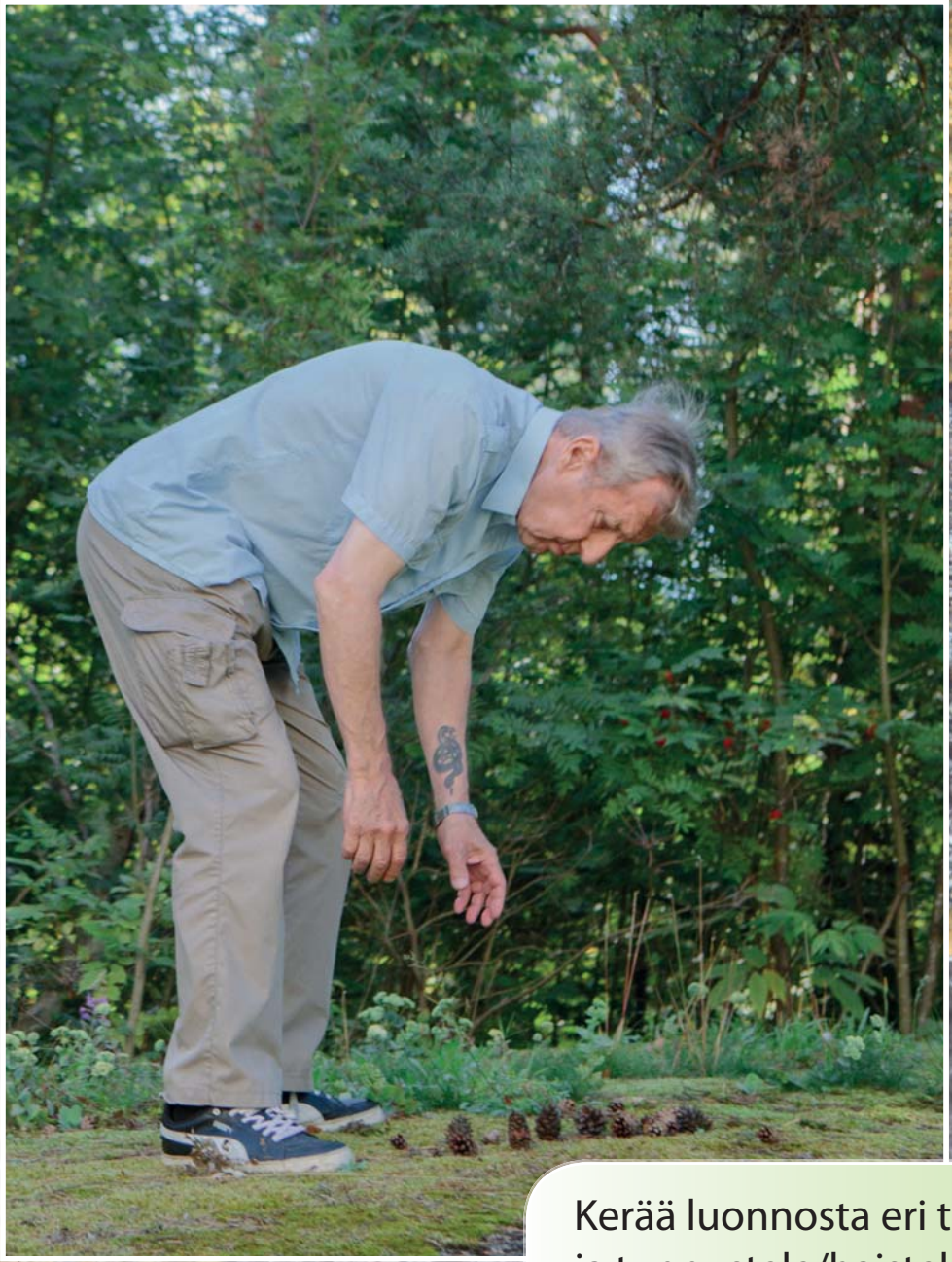
Ikäinstituutti

AISTI-
KORI

Etsi luonnosta erilaisia alustoja, joilla kävellä.

23. Tunnustele luontoa

Ikäinstituutti



AISTI-
KORI

Kerää luonnosta eri tuntuisia materiaaleja
ja tunnustele/haistele niitä.

24. Aistikukkula

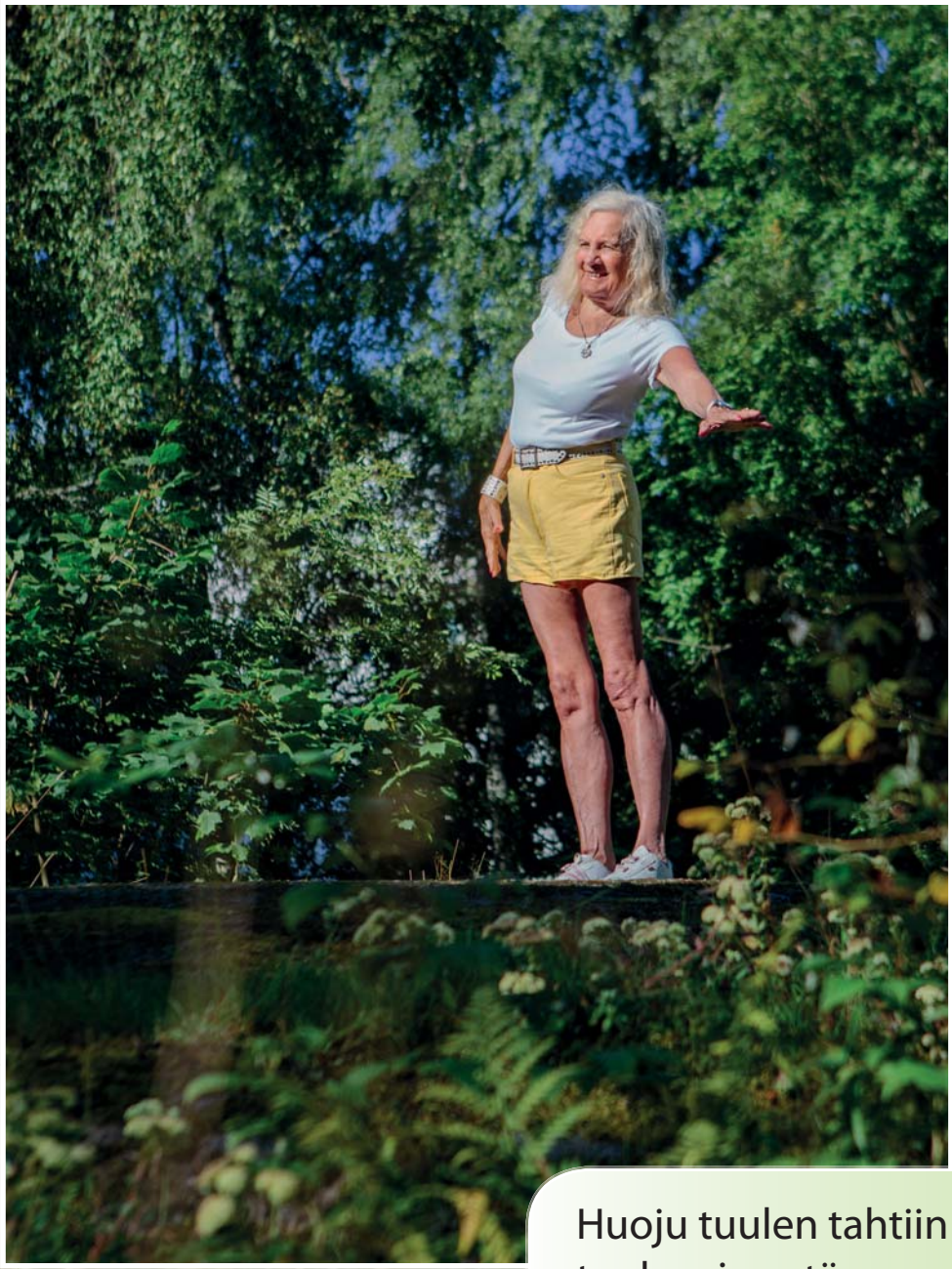
Ikäinstituutti

AISTI-
KORI

Kävele kukkulan päälle. Mitä näet, mitä kuulet, miltä tuoksuu?

25. Tuulenvire ihollasi

Ikäinstituutti



AISTI-
KORI

Huoju tuulen tahtiin ja nauti poskille tulevasta tuulenvireestä.

26. Puunhalaus

Ikäinstituutti

AISTI-
KORI

Halaa puuta. Hengitä syvään ja tunne puu.

27. Eväshetki luonnossa

Ikäinstituutti

AISTI-
KORI

Kaivakaa eväät esille ja herkutelkaa ulkosalla.

28. Mietiskelykävely

Ikäinstituutti

AISTI-
KORI

Kävele muutaman minuutin ajan hitaasti ja pehmeästi.

29. Veden äärellä

Ikäinstituutti

AISTI-
KORI

Kävele rantaan. Mitä näet, mitä kuulet, miltä tuoksuu?

30. Tunne lumi

Ikäinstituutti

AISTI-
KORI

Ota lunta käteen ja kokeile, saatko tehtyä lumipallon.

31. Pakkanen poskipäissä

Ikäinstituutti

AISTI-
KORI

Hengitä raikasta talvi-ilmaa ja tunne, kuinka pakkanen kipristää poskipäissä.

32. Lumennarskunta

Ikäinstituutti

AISTI-
KORI

Kävele ja kuulostele lumen narskuntaa.

33. Luonnon antimet

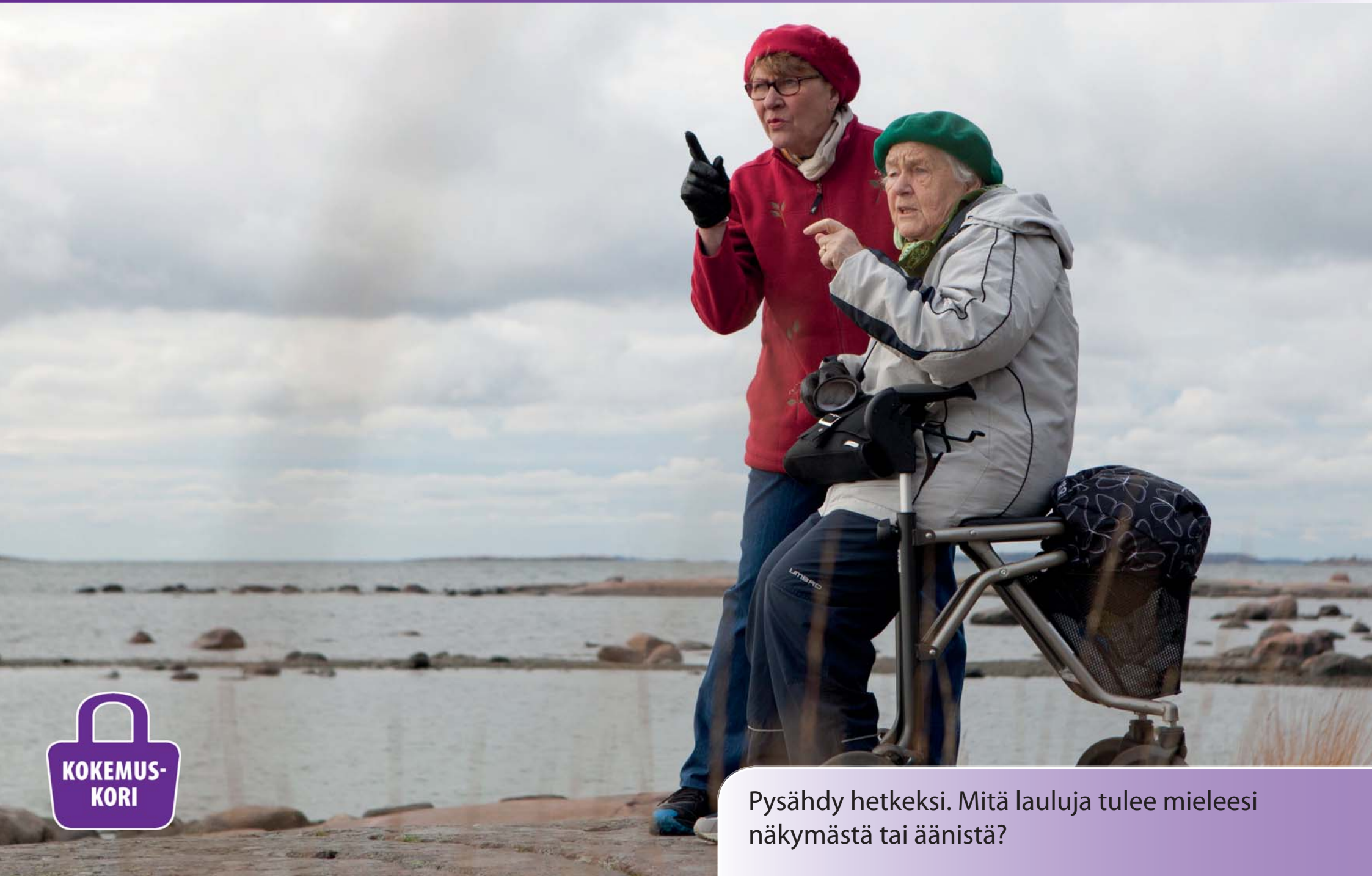
Ikäinstituutti

AISTI-
KORI

Katso ympärillesi. Näetkö jotakin, mitä voi syödä?

34. Lauluja luonnosta

Ikäinstituutti



KOKEMUS-
KORI

Pysähdy hetkeksi. Mitä lauluja tulee mieleesi näkymästä tai äänistä?

35. Vuodenajat vaihtelevat

Ikäinstituutti

KOKEMUS-
KORI

Kerro, mikä on lempivuodenaikasi.

36. Luonto sykähdyttää

Ikäinstituutti

KOKEMUS-
KORI

Kerro tarinasi sykähdyttävästä luontokokemuksesta.

37. Luonnossa liikkuminen

Ikäinstituutti

KOKEMUS-
KORI

Kerro, miten liikuit luonnossa nuorempana.

38. Lempipaikka luonnossa

Ikäinstituutti

KOKEMUS-
KORI

Kerro, millainen on lempipaikkasi luonnossa.

39. Luonnon kukkaihastukset

Ikäinstituutti

KOKEMUS-
KORI

Kerro, mitä kukkia näet ja mikä on sinun lempikukkasi.

40. Luontokokemuksia sukupolvelta toiselle

Ikäinstituutti

KOKEMUS-
KORI

Minkä luontokokemuksen tai -tiedon haluat jakaa seuraaville sukupolville.

41. Luontoleikit

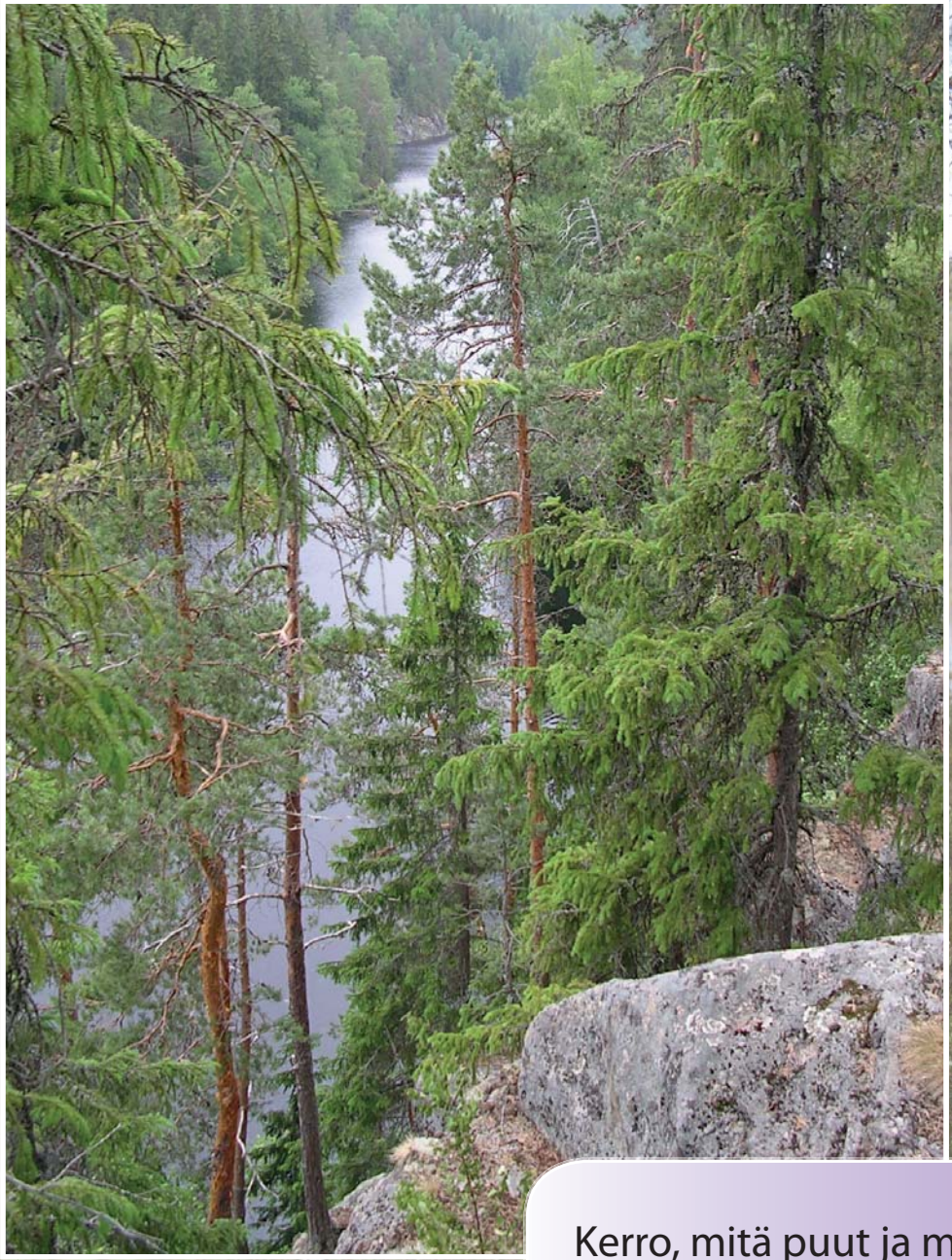
Ikäinstituutti

KOKEMUS-
KORI

Kerro, millaisia leikkejä leikit ulkona lapsena.

42. Mietteitä metsästä

Ikäinstituutti



KOKEMUS-
KORI

Kerro, mitä puut ja metsä sinulle merkitsevät.