

AAMUNAVAUSVIDEOITA



Taukoliikuntavideoita voi hyödyntää mm. aamunavauksissa sekä oppituntien katkaisemiseksi. Tässä konkreettisia työkaluja istumisen vähentämiseksi osana koulupäivää.

Liikkuen parempi fiilis!

[Jumppalaulu](#)

[Jumppakissan taukojumppa](#)

[Charlie Bear Agadoo](#)

[Charlie Bear Agadoo 2](#)

[Bear Dance](#)

[Moneky Dance](#)

[Head, Shoulders, Knees and Toes](#)

[Charlie Bear Bada Boop](#)

[Skeleton Dance](#)

Lisätietoa Oma valinta –hankkeesta:

www.omavalinta.fi tai henri.karjula@nuortenakatemia.fi

NUORTEN AKATEMIA