

ULOS LIIKKEELLE - HYVÄLLE MIELELLE



1. Mene lähimetsään ja etsi itsellesi voimapaikka. Palaa tähän paikkaan aina kun tarvitset voimaa ja rauhaa.
2. Pilviteatteria: löydä mukava paikka kalliolta ja käy pitkällesi. Seuraile pilvien liikkeitä. Anna itsesi sulaa kalliolle ja rentoudu. Unohda hetkeksi kaikki muu.
3. Katso puita ympärilläsi. Onko joku puu, joka vetää sinua puoleensa? Halaa puuta, sulje silmäsi, haista ja tunne puu. Kun siltä tuntuu, irrottaudu hitaasti halauksesta.
4. Mene lähimetsään. Kun saavut hienolle paikalle tai kun valo-olosuhteet ovat erityiset, tartu kameraan tai kännykkään ja ota kuva. Jakakaa kuvia kavereiden kesken.
5. Vihreä on metsän väri? Tarkastele värin moninaisuutta puissa, pensaissa, kasveissa, kivissä, kallioissa. Anna vihreän värin ravita ja rauhoittaa sinua.
6. Mene metsään ja hengähdi hetki. Sulje silmäsi. Miltä metsä tuoksuu? Mitä ääniä kuulet? Miltä metsä ja ympäröivä ilma tuntuvat ihollasi? Aisti, että olet juuri nyt luonnon keskellä.
7. Bongausta. Lähde lenkille lähimetsään. Tarkkaile metsästä kevään merkkejä ja nappaa niistä kuvia. Jaa havainnot kavereiden kesken.
8. Ploggausta. Lähde lenkille ja kerää samalla lähiympäristöstä roskia. Muista roskapussi ja suojahanskat.
9. Naapuriapu. Toimita reippaillen apua tarvitsevan naapurin ostokset lähikaupassa
10. Naapuriapu. Ulkoiluta apua tarvitsevan naapurin koira ja vie roskat.
11. Yhteislenkki. Kaveriin yhteys Whatsapp-puhelun kautta. Molempien matka tahoillaan taittuu huomaamatta ystävän kanssa rupertellen.
12. Etsi lähiympäristöstäsi geokätkö tai pari.
13. Mene pelaamaan frisbeegolfia.
14. Suunnistamaan. Etsi kotiasi lähellä olevat kiintorastit.
15. Porrastreeni kotiportaissa tai lähimaastossa. Kävele, juokse, loiki ja hyppele.
16. Mene lenkille metsäpoluille. Ole tarkkana, että et liukastu tai kompastu poluilla oleviin kiviin, kallioon tai juurakoihin. Tehokasta, vai mitä?
17. Kivijumppa. Hyppää tasajalkaa kiven päälle, punnerra kädet kiveä vasten tai varpaat kivellä ja tee vatsalihaksia kiven päällä.
18. Tee oma parkour-rata lähimetsään.
19. Tee enkoja. Kokeile pomputella erikokoisilla palloilla. Montako saat? Haasta kaverit.
20. Tarkkuuskisa. Tee oma maali pihalle. Käytä mitä tahansa mailaa ja palloa. Montako palloa saat maaliin ja kuinka kaukaa? Haasta kaveri.
21. Dance party. Mene metsään, luukuta lempimusiikkiasi ja tanssi!
22. Naruhyppele. Hyppele 10 minuuttia hyppynarulla, hitaasti, nopeasti, eteenpäin, taaksepäin. Kokeile, mitä temppuja osaat? Haasta kaveri.
23. Käy heittelemässä korista lähikentällä.
24. Tee oma metsäkuntosali. Suunnittele kaksi liikettä jaloille, ylävartalolle ja keskivartalolle. [Liikevinkkejä.](#)
25. Keppijumppaa. Laita keppi hartioiden taakse. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle kylkeä rutistaen sekä rangan kiertoja, kyykkää, punnerra keppiä kohti taivasta, tee istumaannousuja ja selän ojennuksia. Miten voit käyttää keppiä apunasi?
26. Kävele lähimetsään, kuuntele hiljaisuutta ja venyttele. Hartiat, kyljet, selkä, kehon etupuoli ja kehon takaosat.
27. Tasapainoile kivellä tai puun rungolla. Tee vaakaa, seiso yhdellä jalalla, nouse päkiöille, mene kyykkyyn. Keksi omia tasapainoasentoja. Kokeile samaa silmät kiinni.
28. Ulkolounas. Etsi lähiluonnosta rauhallinen ja mukava paikka. Ota mukaan lounaseväät esimerkiksi lämmin keitto ruokatermokseen.
29. Keittiö ulkona. Valmista itsellesi lounas tai välipala kotipihalla esimerkiksi retkikeittimellä tai lähimetsän tulipaikalla.
30. Tee luonnonmateriaaleista oma kuvasi. Omakuvasi, heijastaa jotakin sinusta juuri nyt. Ota kuva ja jaa se halutessasi kavereille.