

## **Liikunta**

Liikunnan kurssit on ryhmitelty kolmeen vaatimustasoon tunnin fyysisen kuormittavuuden ja taitotason mukaan. Vaatimustaso on merkitty kunkin kurssin sisältökuvauksen loppuun. Valitse liikuntakurssi oman tavoitteesi ja kuntosi mukaan.

### Tunnin kuormittavuus

1 = kevyt

Kurssi sopii kaikille ikäryhmille. Tunneilla apuna käytettävät välineet ovat helppoja ja turvallisia hallita. Tunneilla ei tehdä hyppyjä.

2 = keskitaso

Kurssi sopii henkilöille, joilla on aiempaa harrastuspohjaa liikunnassa. Tunnit sisältävät keskiraskaita suorituksia, kuten kyykkyjen kaltaisia liikkeitä.

3 = raskas

Aikaisempi liikunnallinen harrastuneisuus on tuntien läpiviemisen kannalta suositeltavaa. Tunneilla tehdään hyppyjä ja vaativia, suuria lihasryhmiä kuormittavia liikkeitä.

### Tunnin taitotaso

A = helppo

Tunneilla tehdään yksinkertaisia liikkeitä ja liikesarjoja, joihin ei ole taitovaatimuksia.

B = keskitaso

Perusliikkeiden ja liikesarjojen osaaminen on suositeltavaa. Tunti sisältää jonkin verran taitoa ja keuhonhallintaa vaativia liikkeitä.

C = haasteellinen

Tunnit sisältävät vaativia liikkeitä ja liikesarjoja.