



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

IKILIIKE-KORTTISARJA

VOIMISTELLEN LÄPI ELÄMÄN!



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

LIIKESARJAN SUUNNITTELU: Sanna Mönkkönen

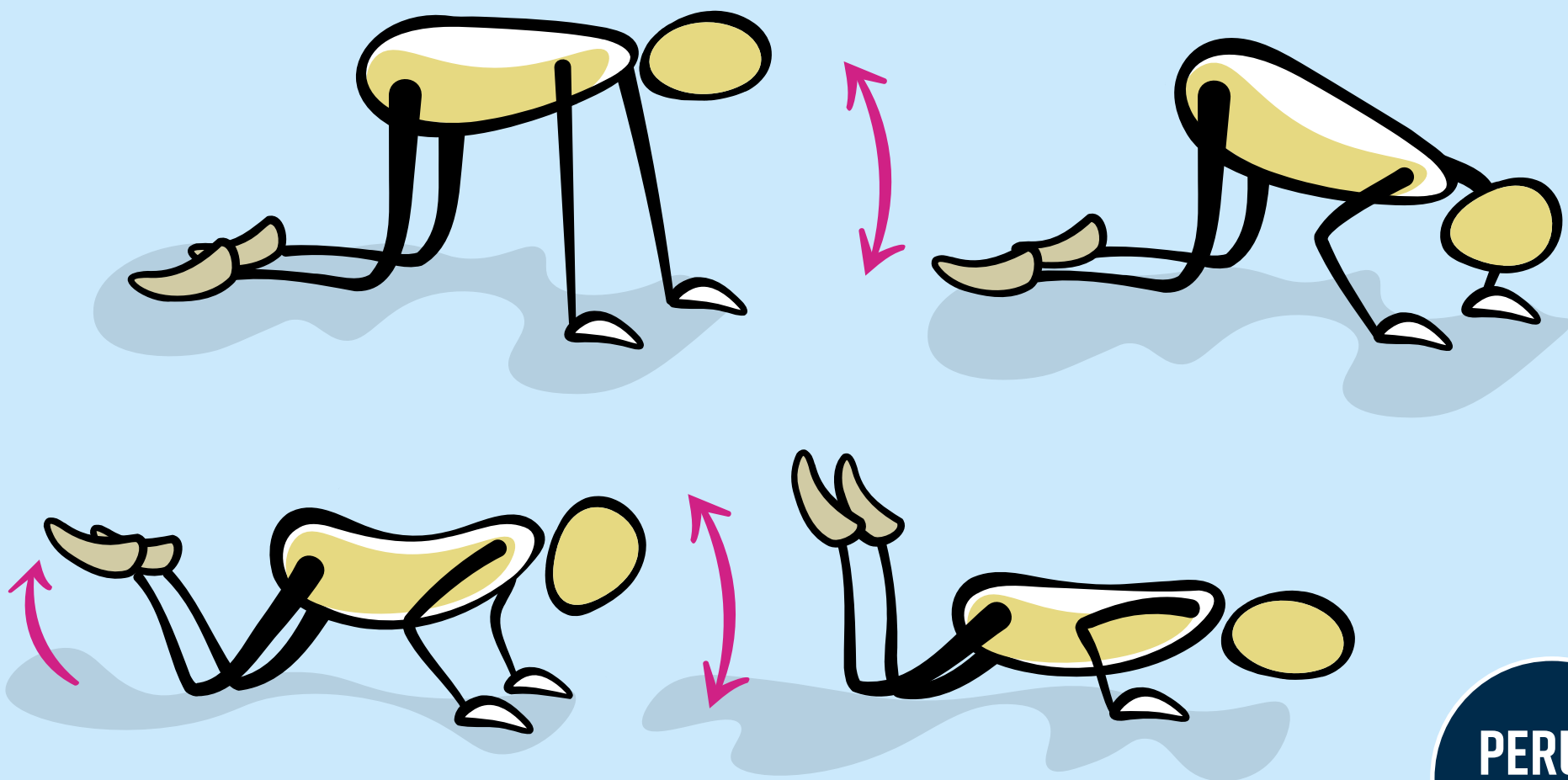
KUVITUKSET JA TAITTO: Milja Viljamaa, MiljART

KORTTISARJAN RAHOITUS: Ikiliike-hanke • www.voimistelu.fi/ikiliike



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

PUNNERRUS



PERUS-
LIIKE

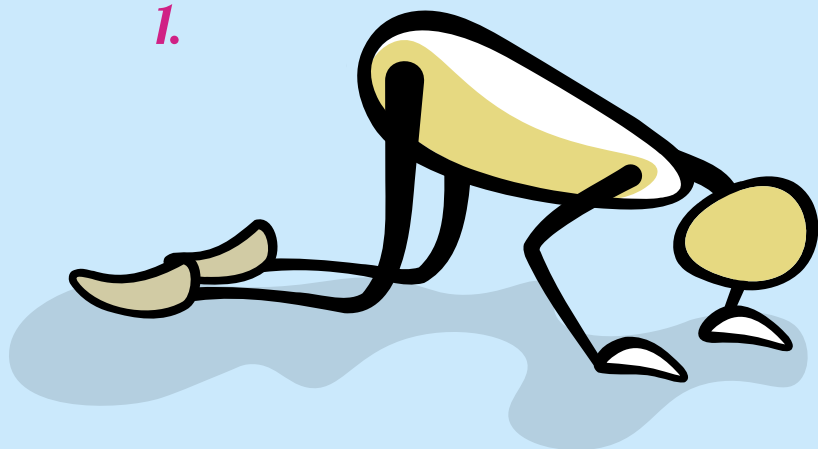


SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

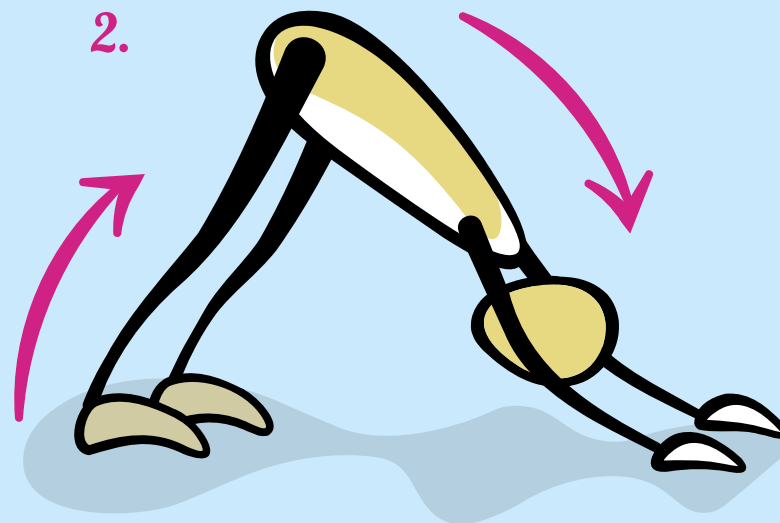
PUNNERRUS

+ TYÖNTÖ PYRAMIDIIN
/ LAPSENASENTOON

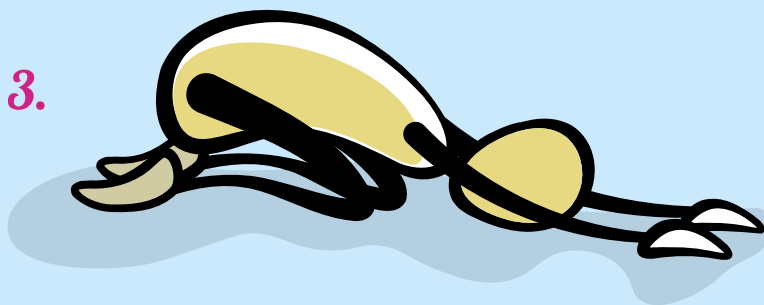
1.



2.



3.



PERUS-
LIIKE

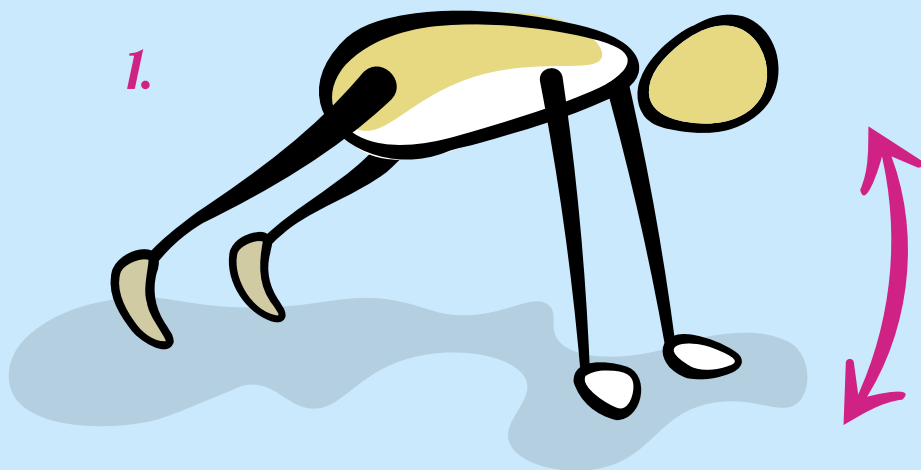


SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

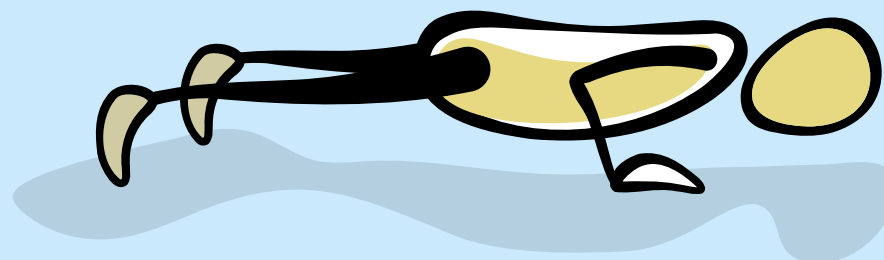
PUNNERRUS

+ YHDEN KÄDEN TUKI,
[KÄSI KOSKETTA A RISTIIN]

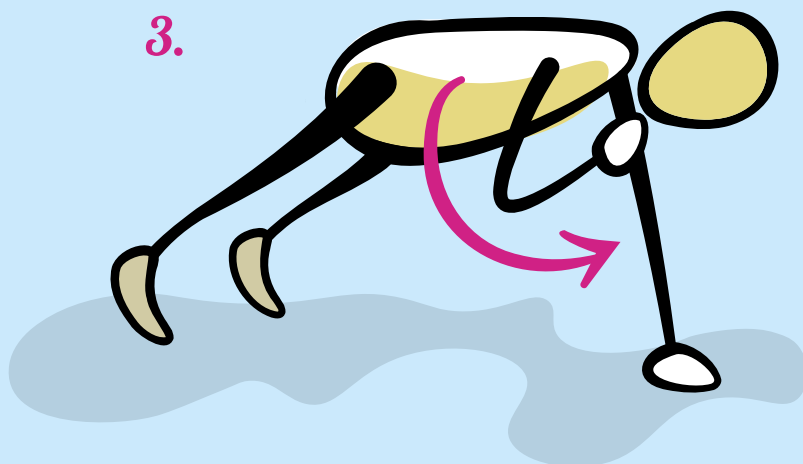
1.



2.



3.



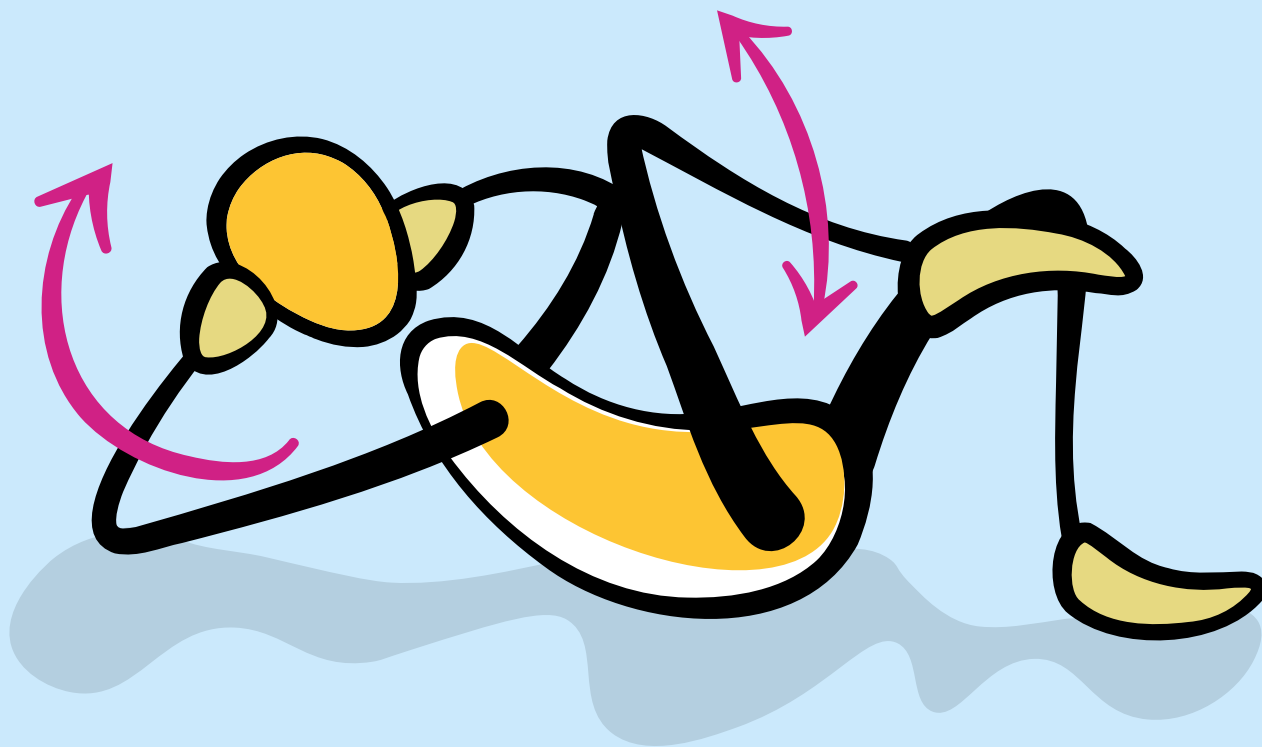
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

VATSARUTISTUS

+ POLVEN VETO RINTAAN



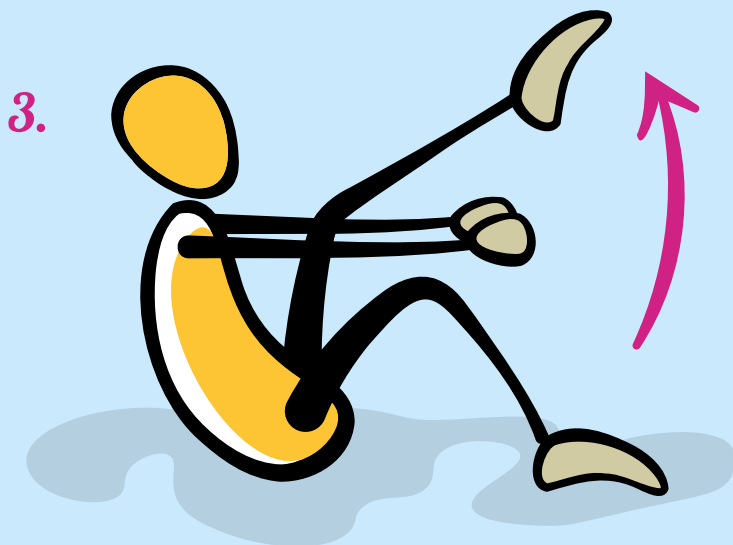
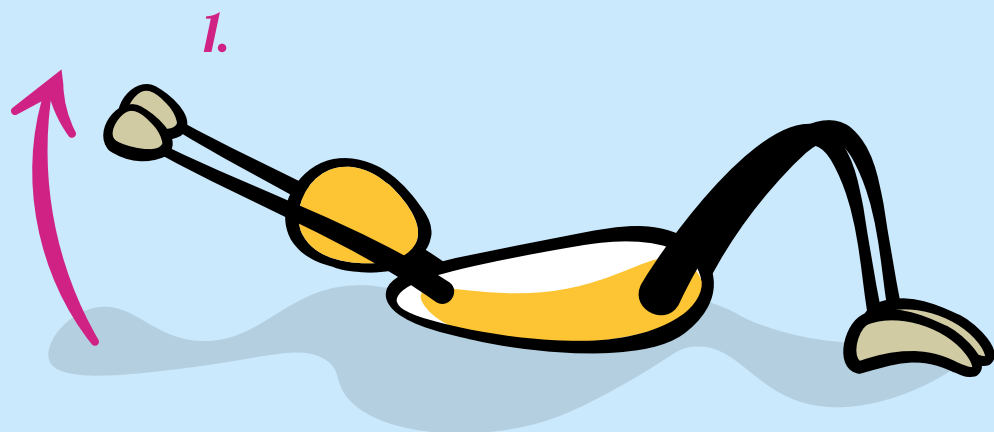
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

YHDEN JALAN

KERÄLINKKARI



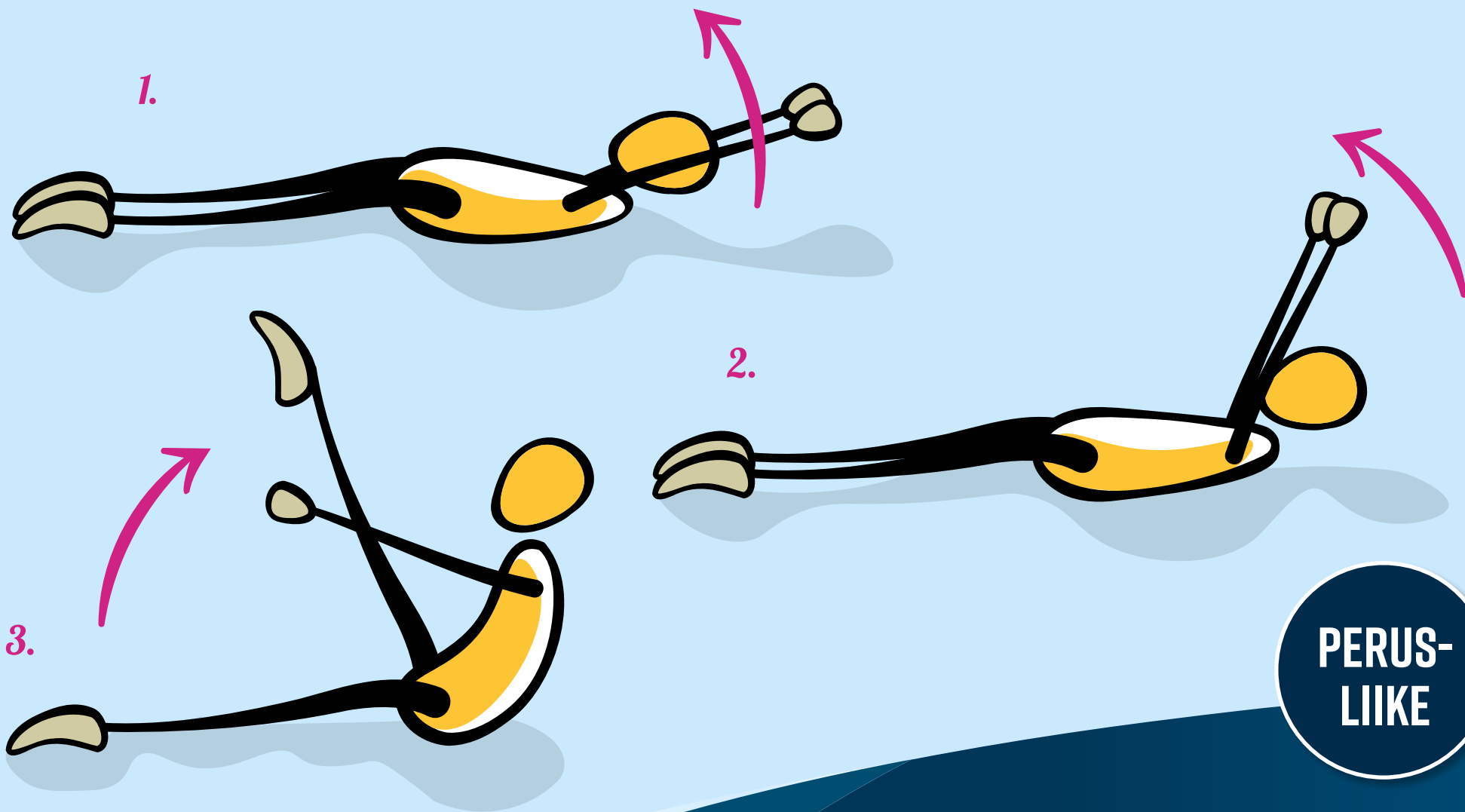
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

YHDEN JALAN

LINKKARI

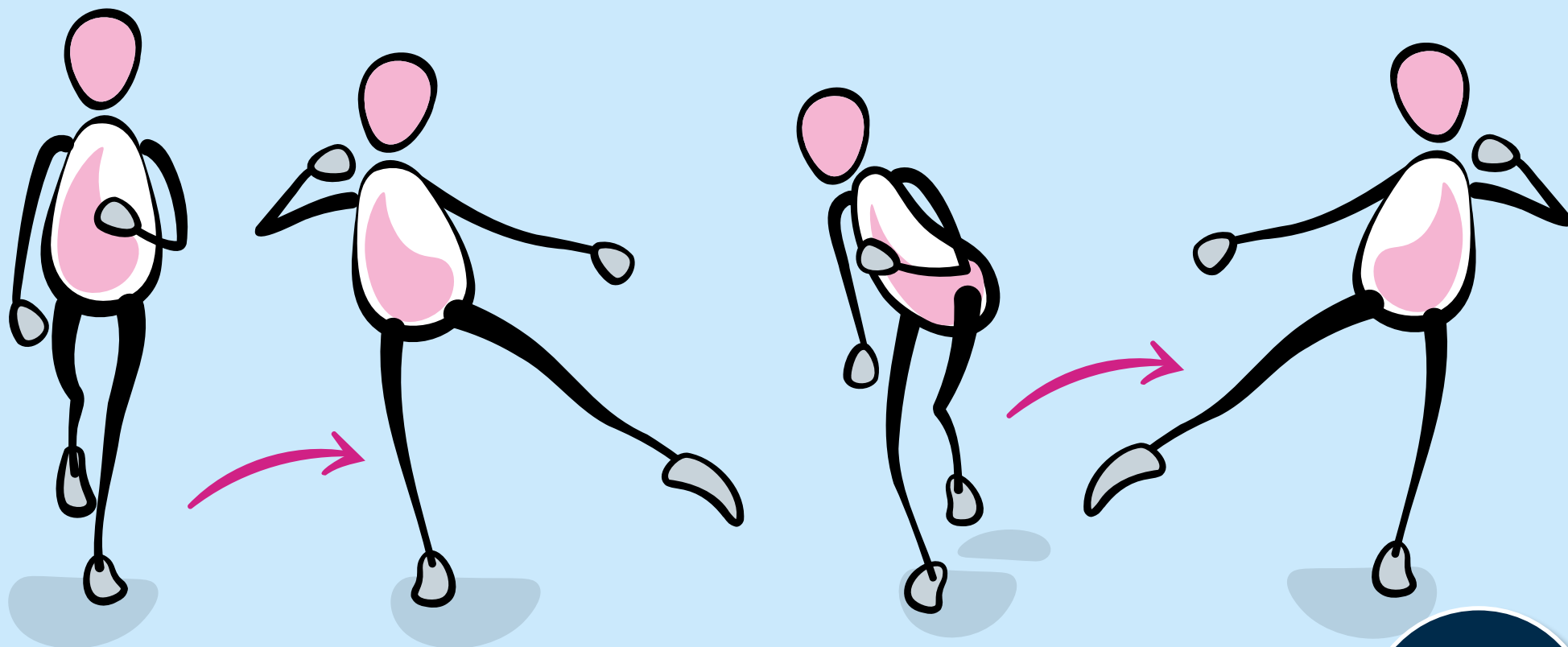


PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LUISTELUASKEL

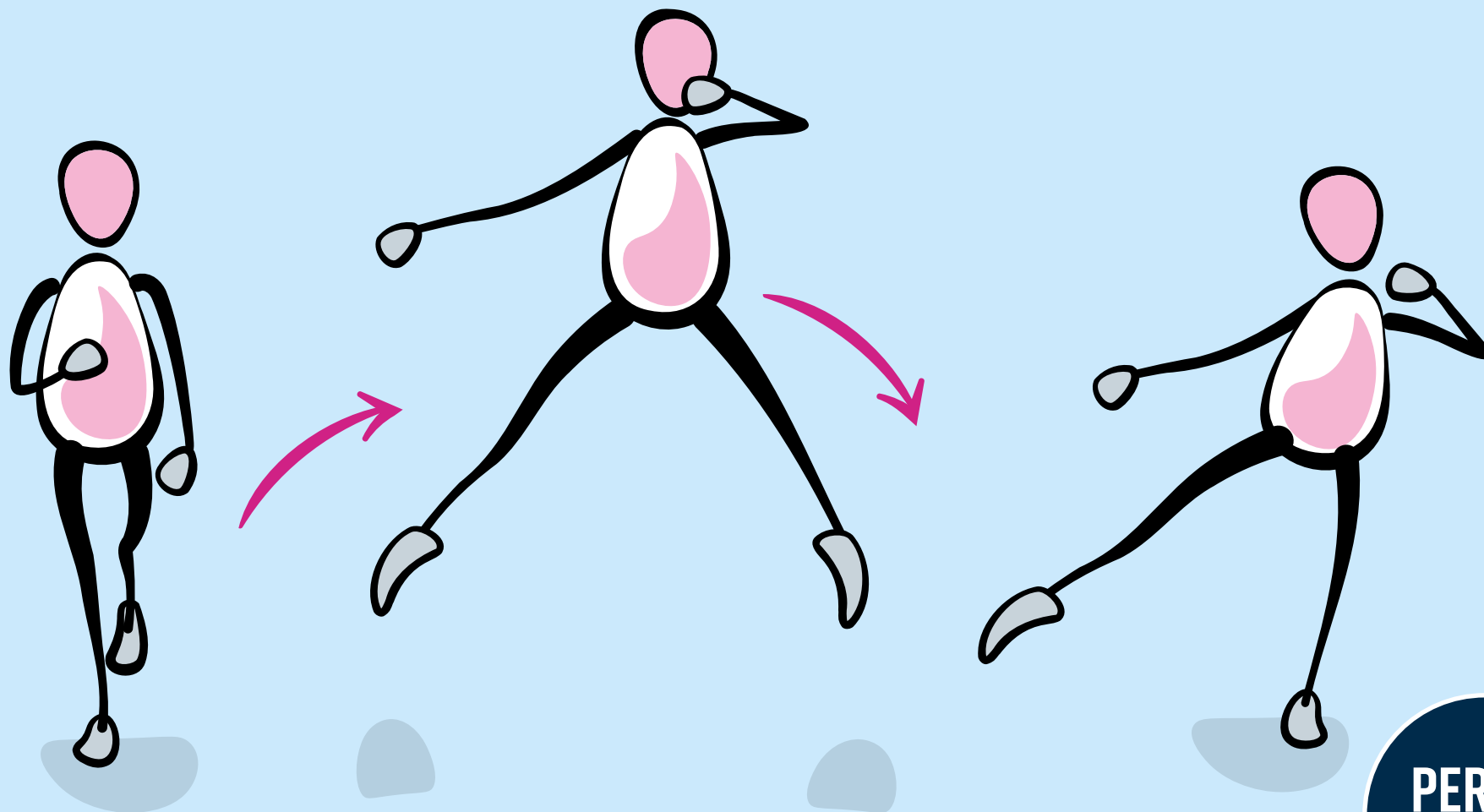


PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LUISTELUHYPPY



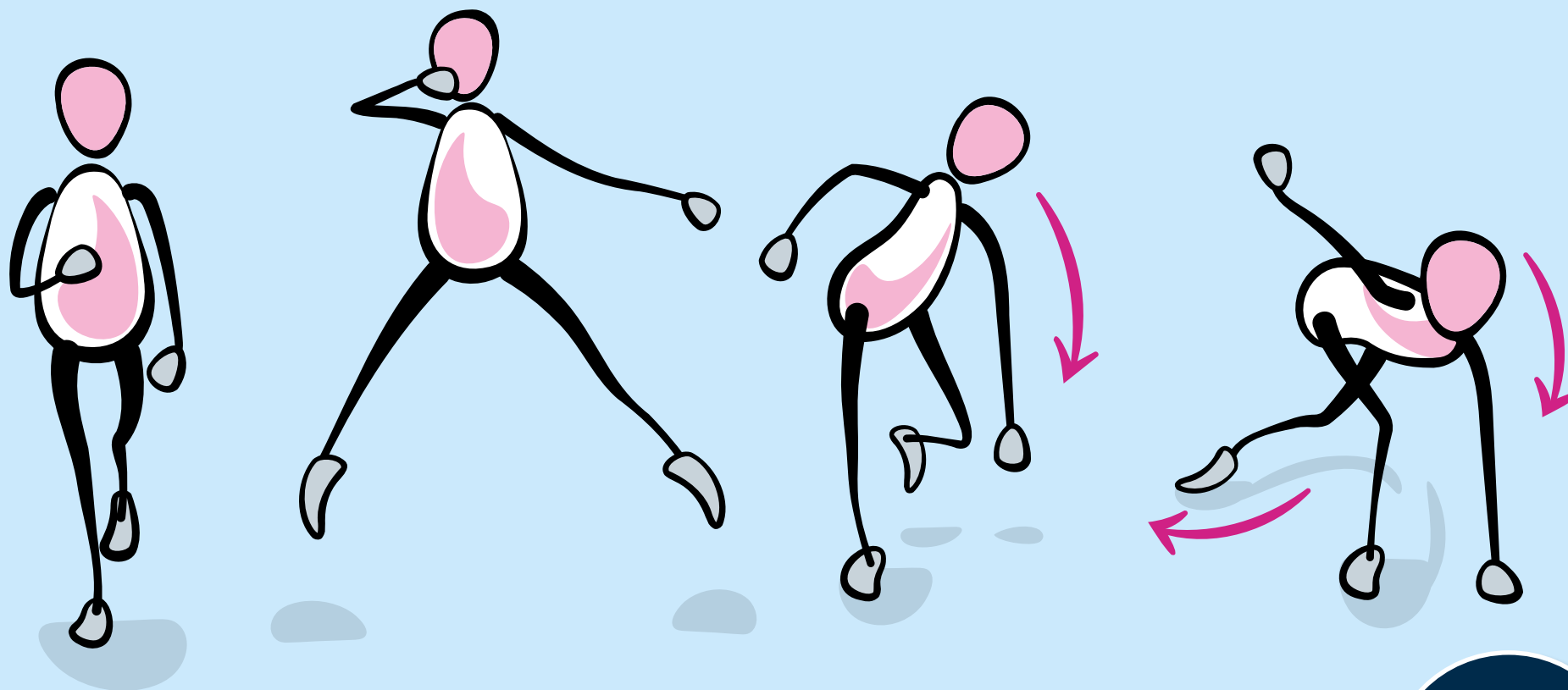
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LUISTELUHYPPY

+ KOSKETUS MAAHAN

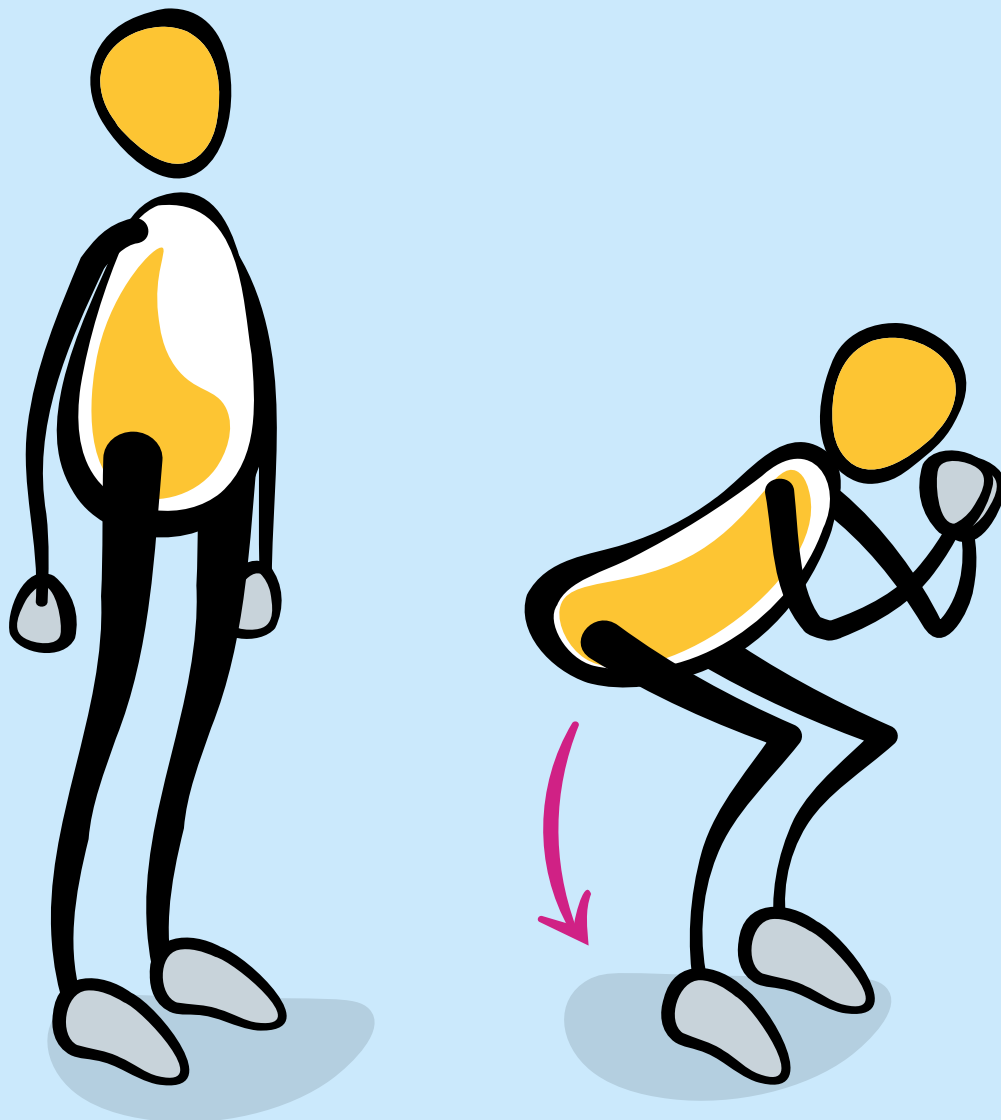


PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KYYKKY



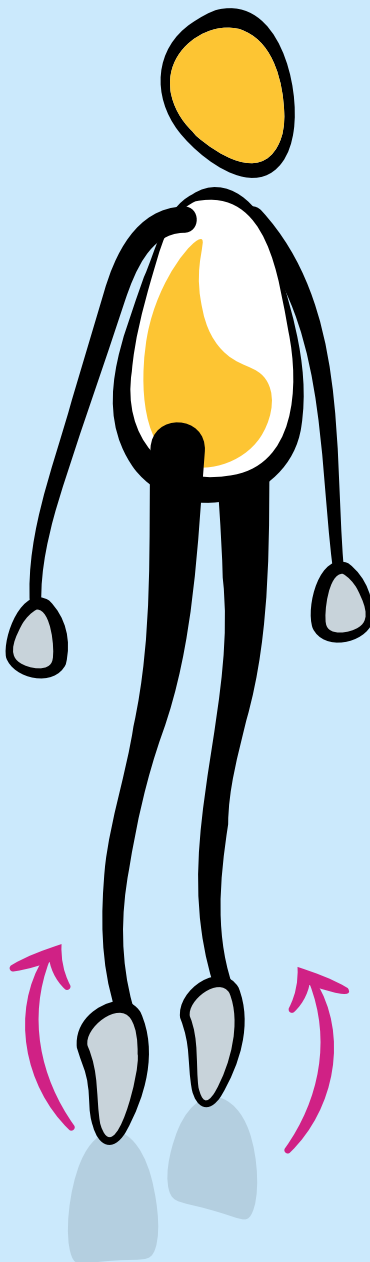
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KYYKKY

+ VARPAILLE NOUSU



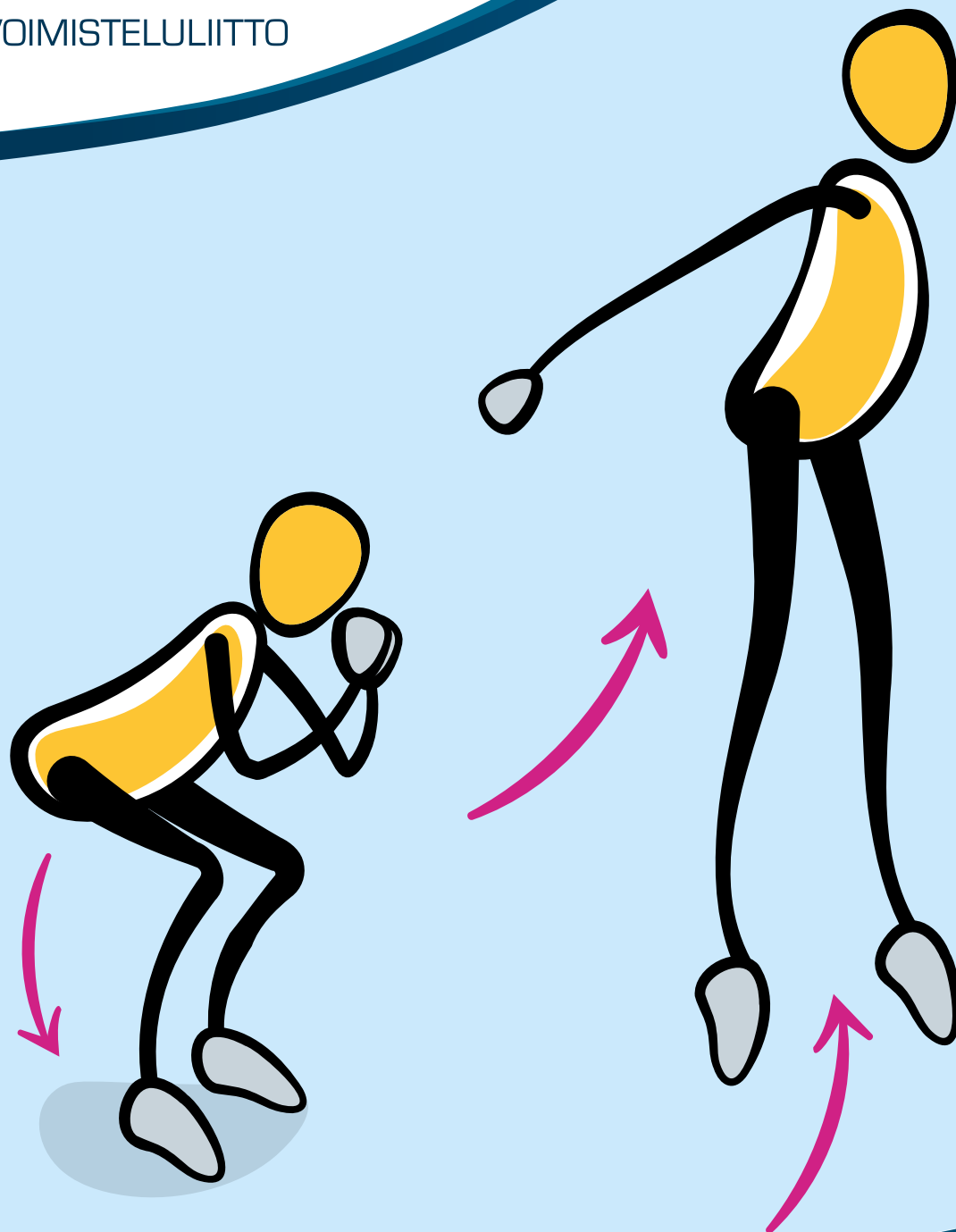
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KYYKKY

+ PIENI PONNISTUS



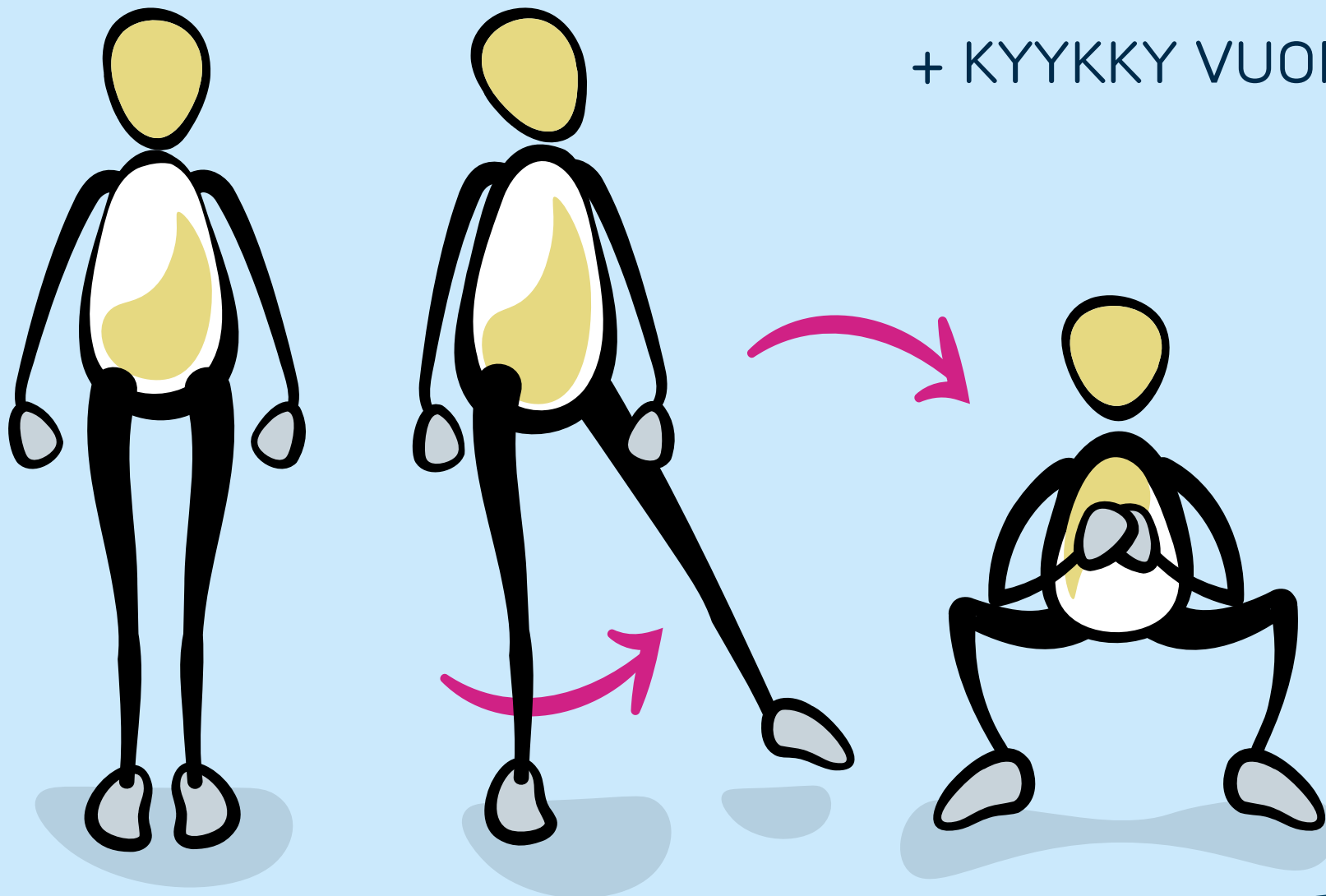
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ASKEL SIVULLE

+ KYKKY VUOROPUOLIN



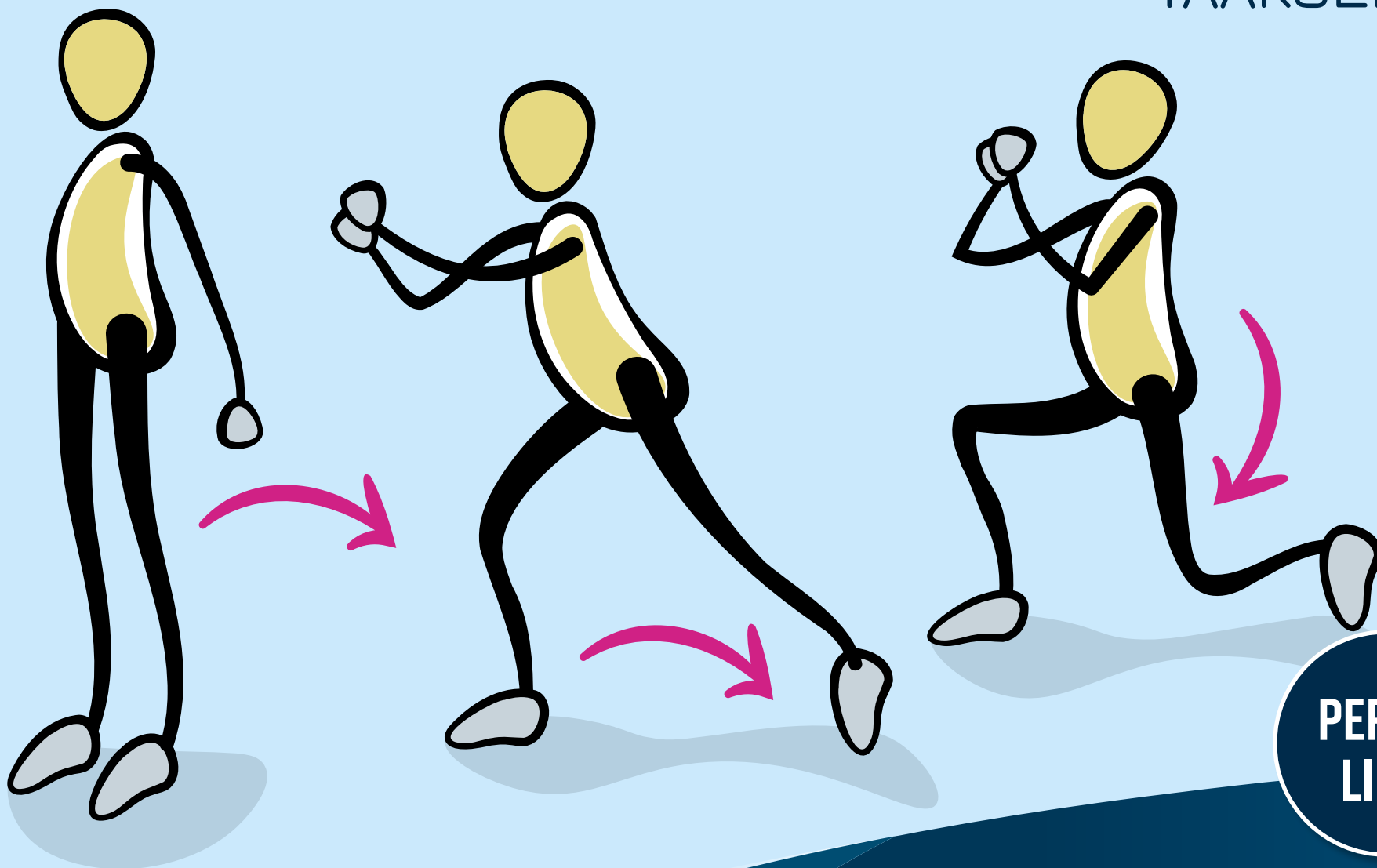
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ASKELKYKKY

TAAKSEPÄIN



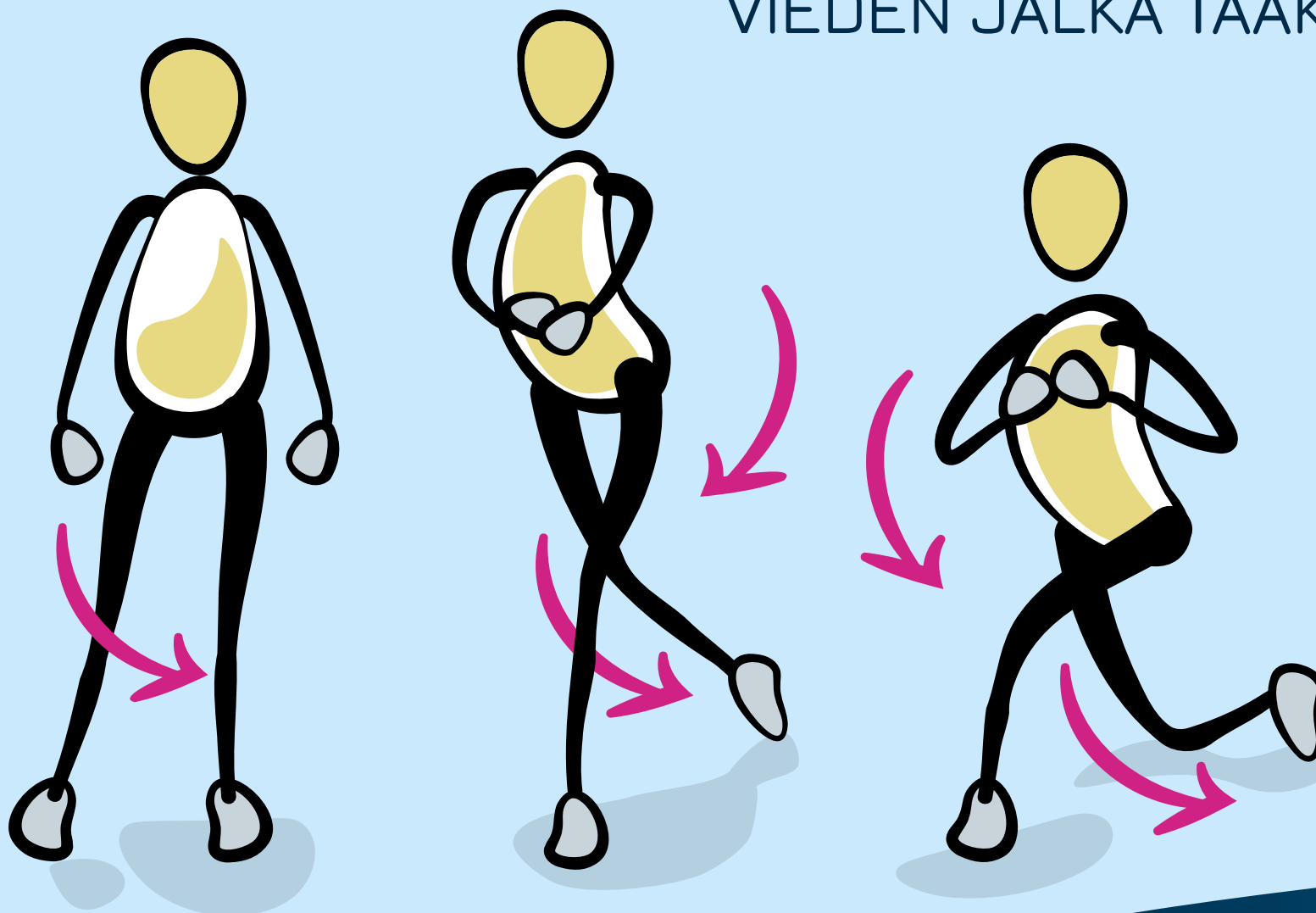
PERUS-
LIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ASKELKYKKY

VIEDEN JALKA TAAKSE RISTIIN

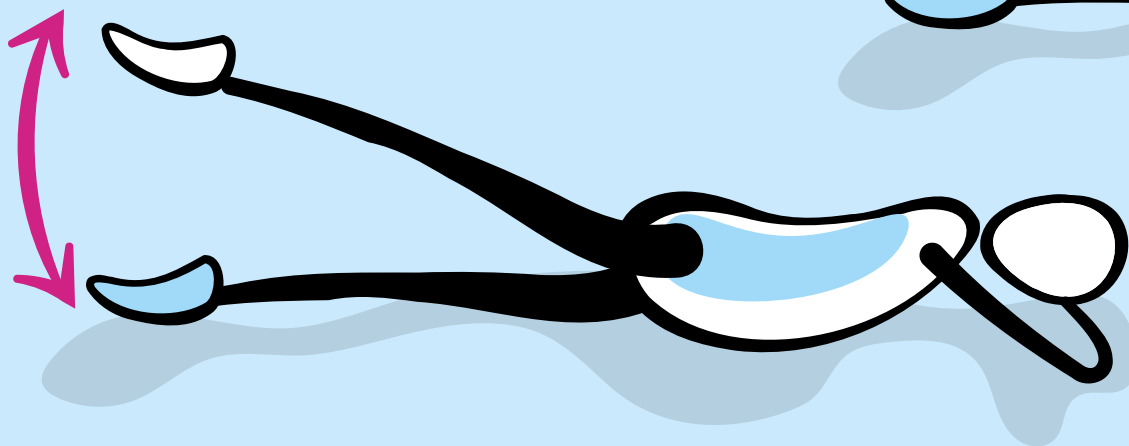
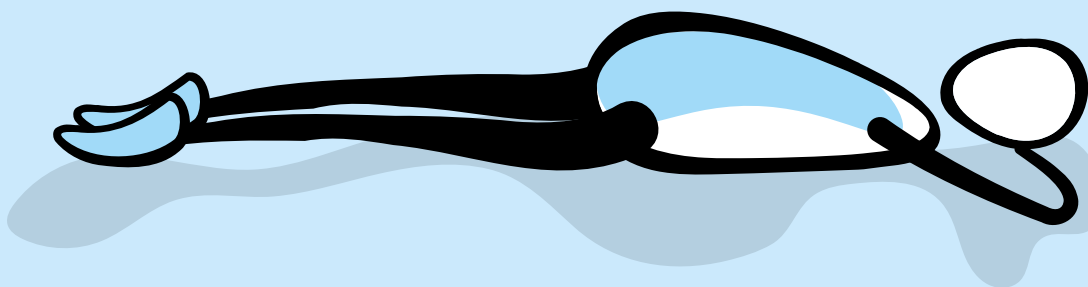
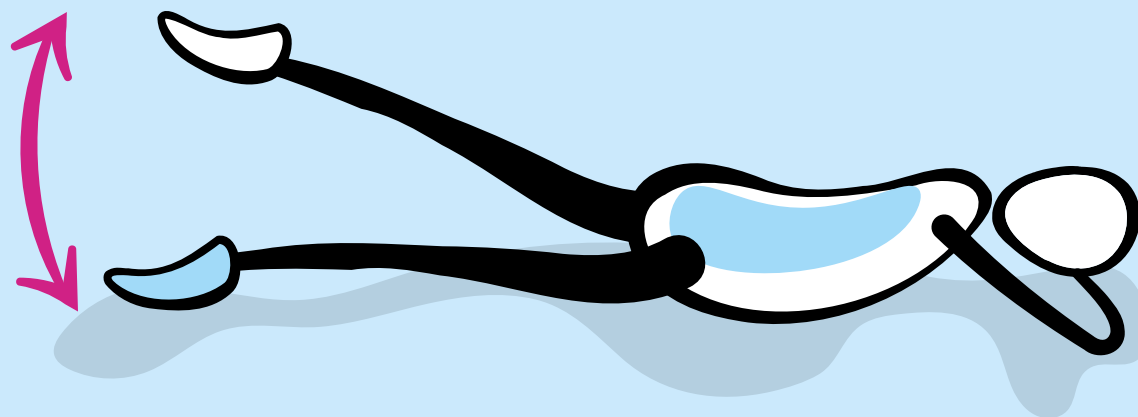


PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

JALKOJEN VUORONOSTOT

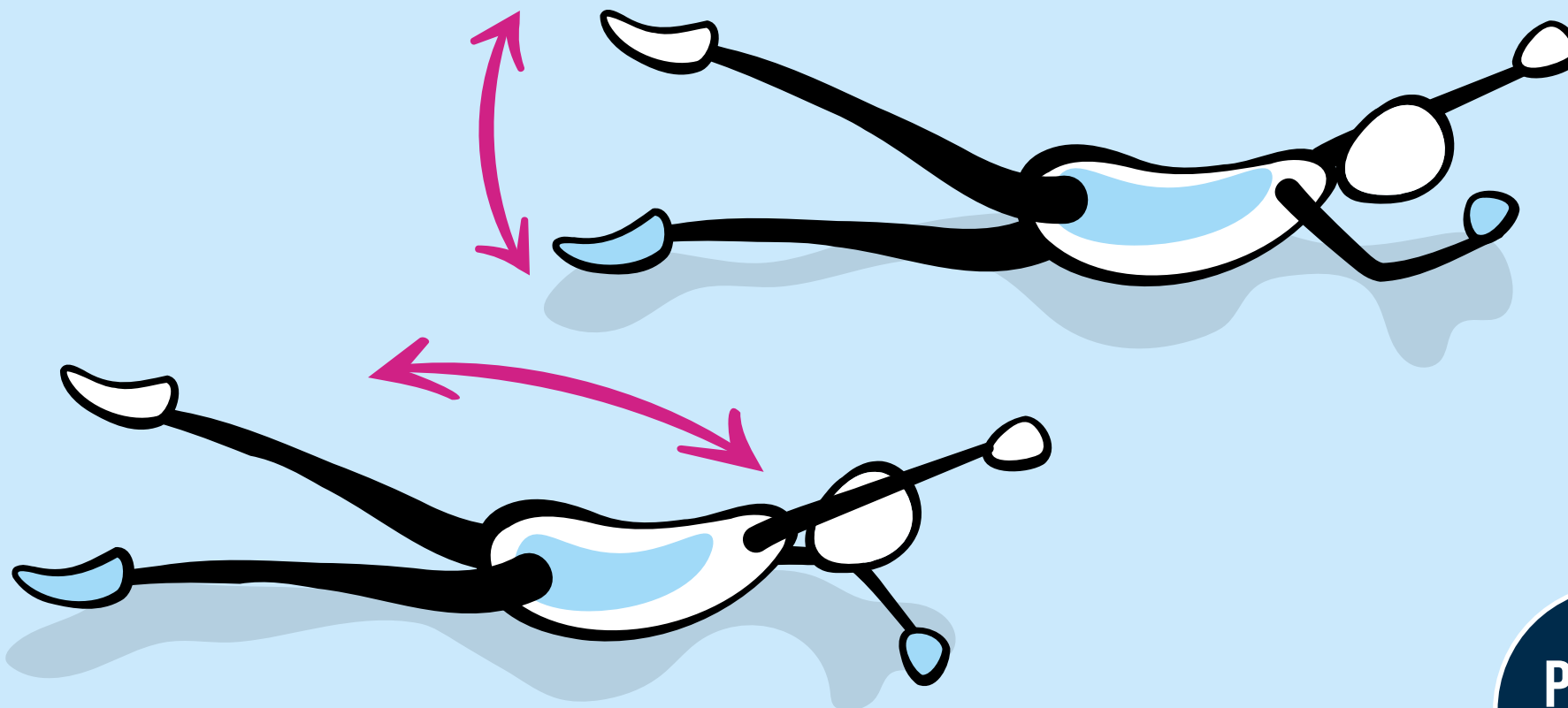


PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

RISTIKKÄISTEN RAAJOJEN NOSTOT



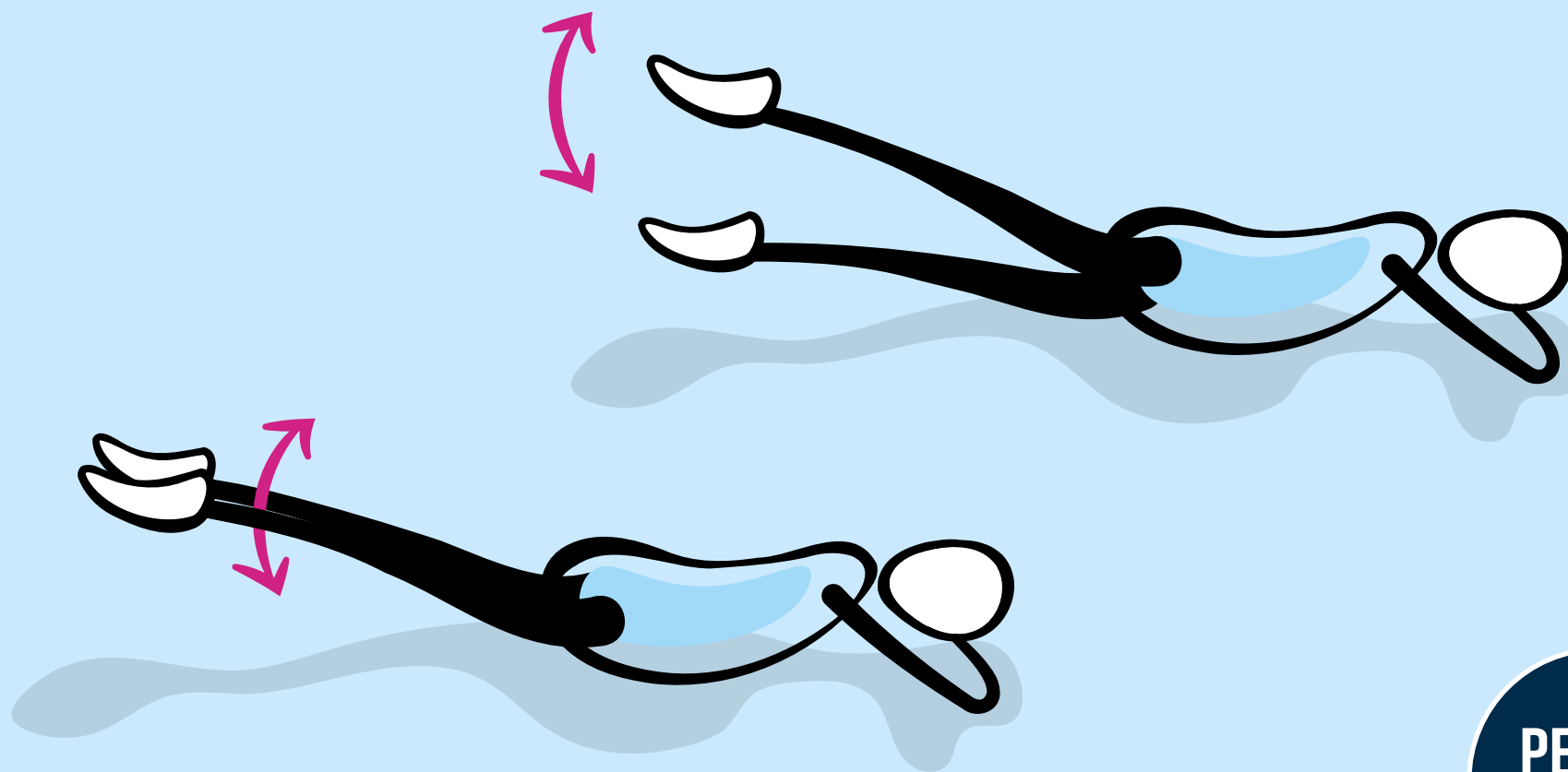
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KROOLIPOTKUT

YLÄVARTALO LATTIASSA



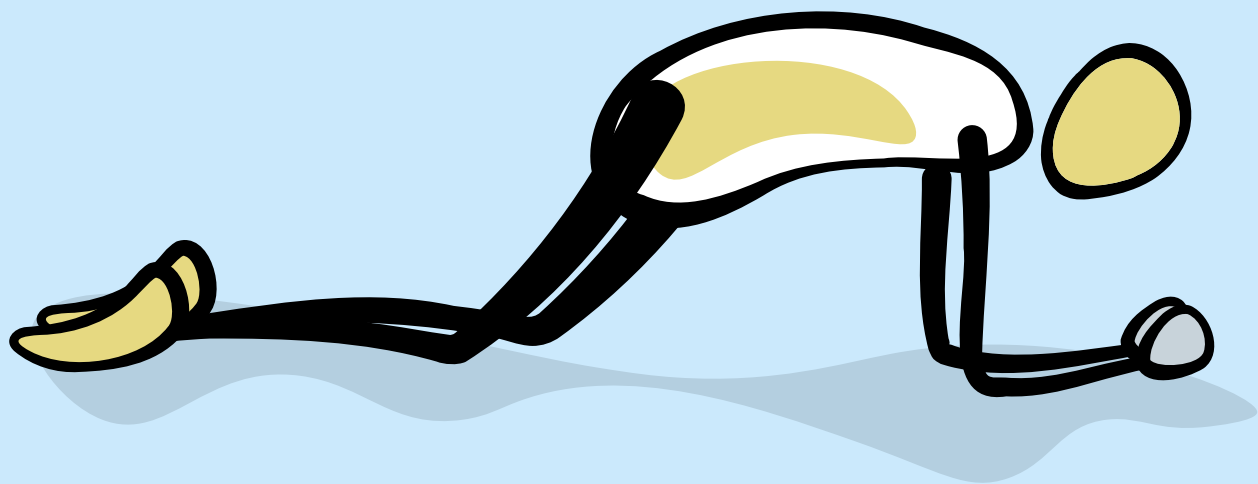
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LANKKU KYYNÄRNOJASSA

POLVET MAASSA



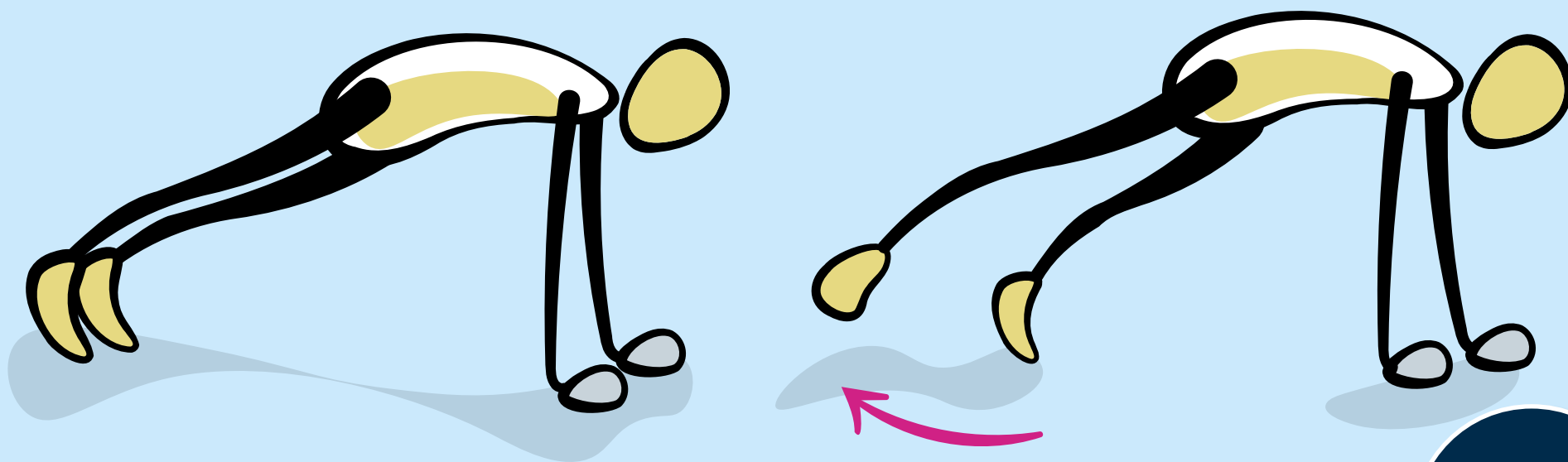
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LANKKU PUNNERRUSASENNOSSA

+ JALAN KOSKETUS SIVULLE

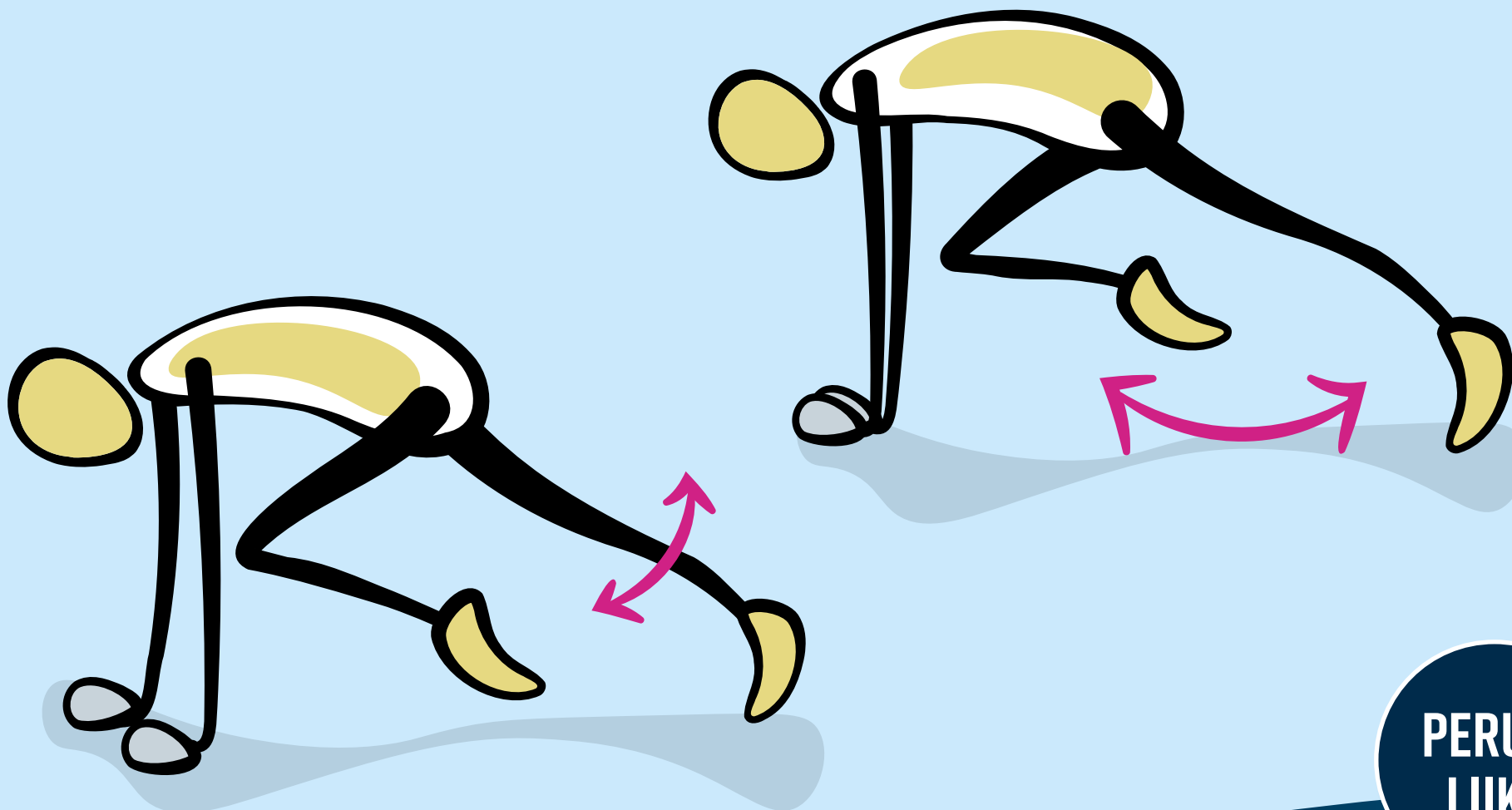


PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

VUORIKIIPEILIJÄ



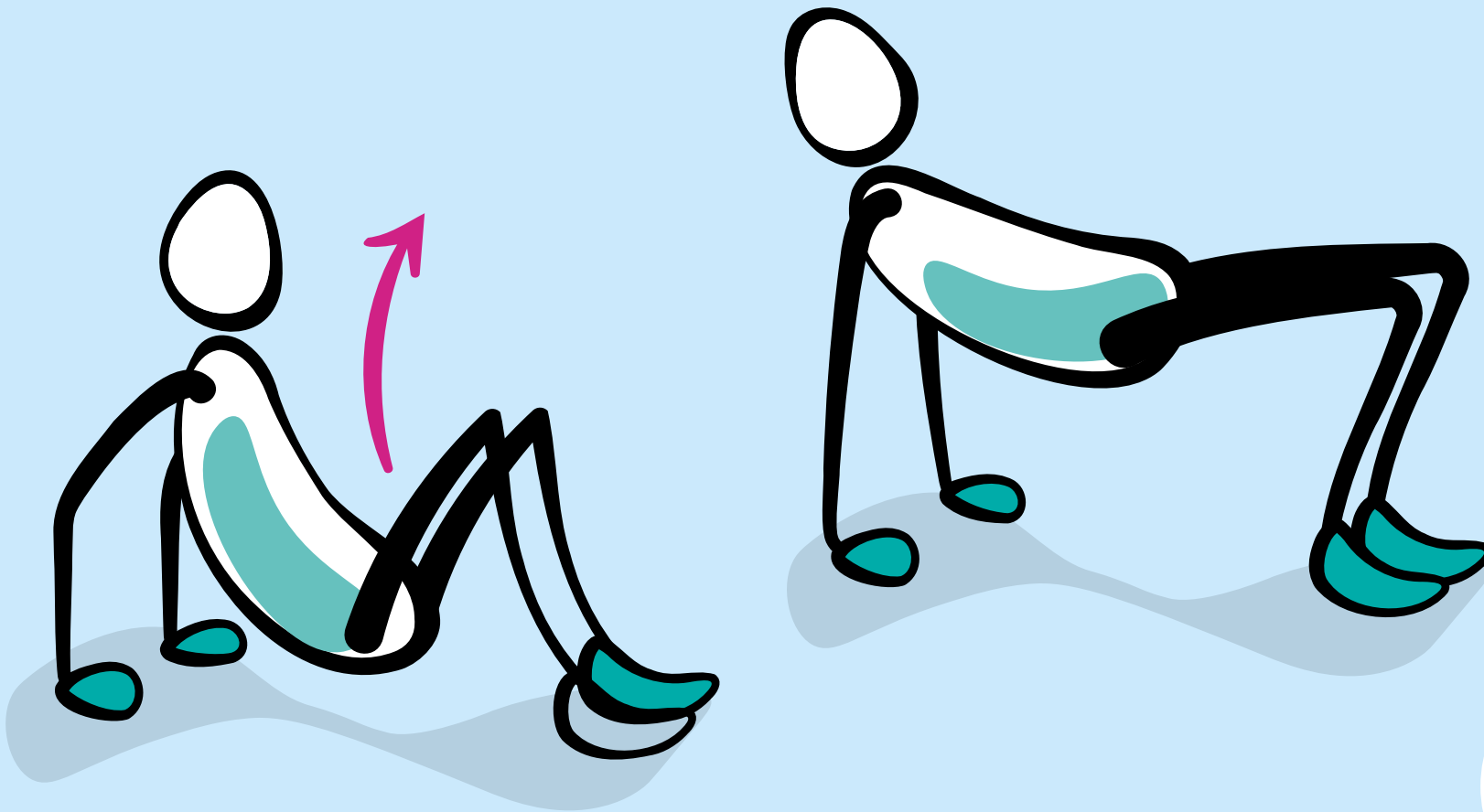
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

RAPUASENNOSSA

LANTION NOSTO JA LASKU



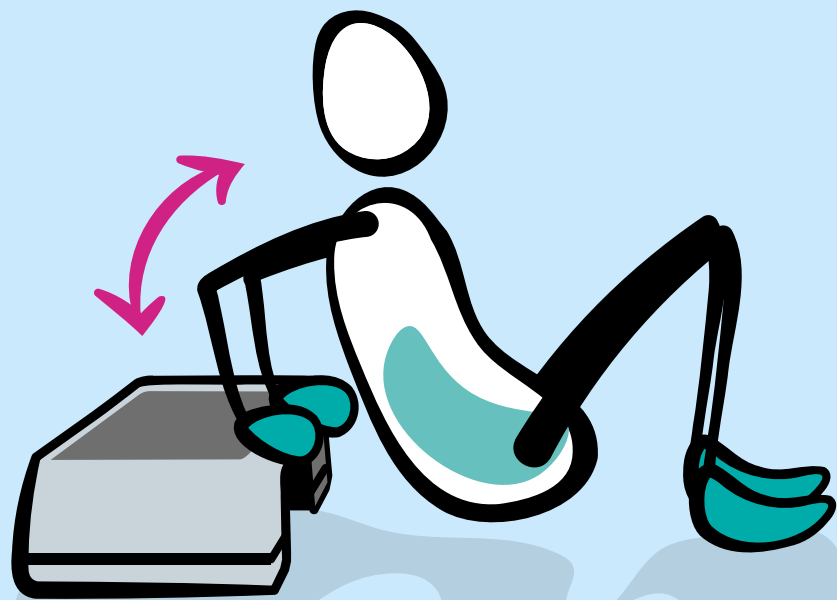
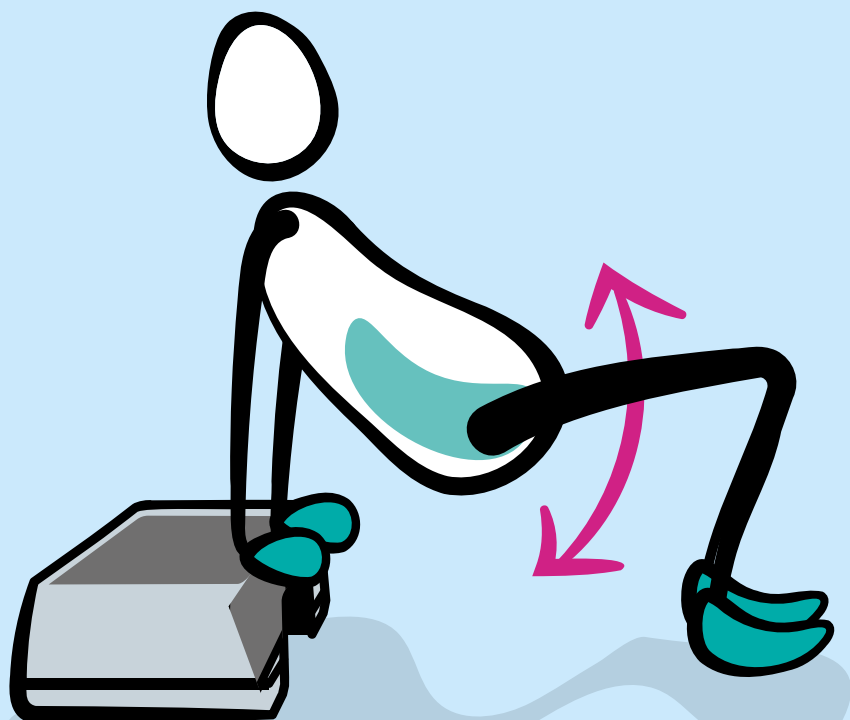
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

DIPIT

STEP-PENKILLÄ



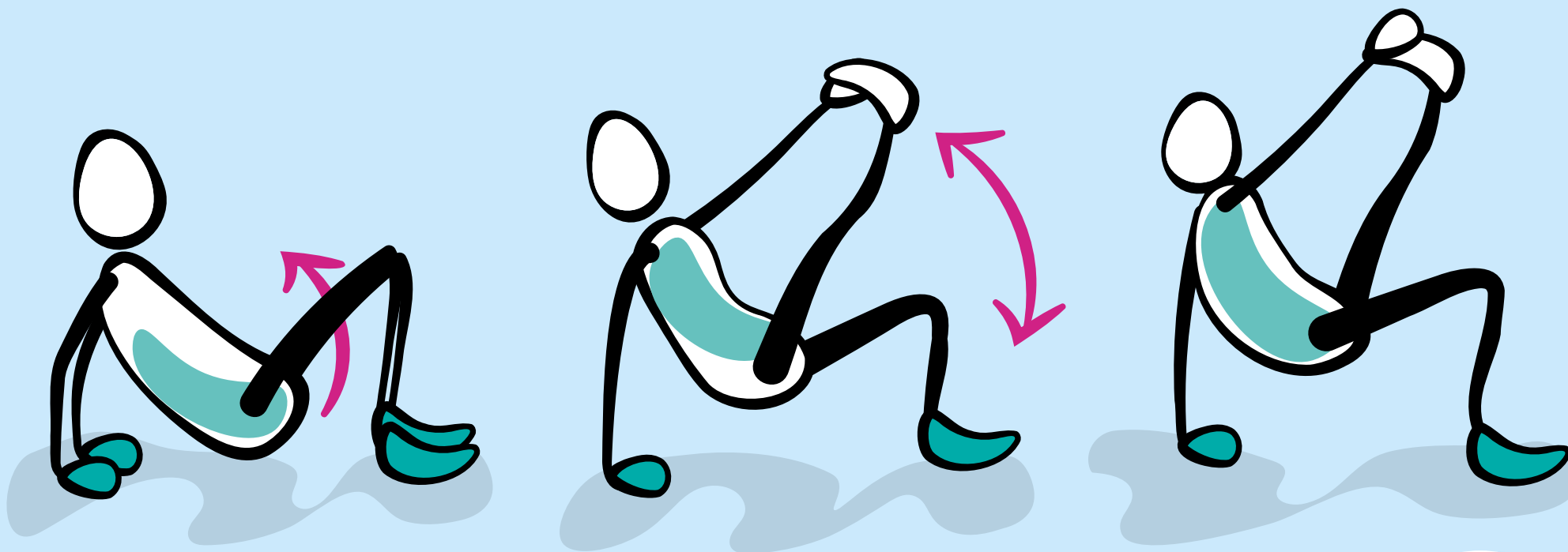
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

RAPUASENNOSSA

+ JALAN JA KÄDEN NOSTO



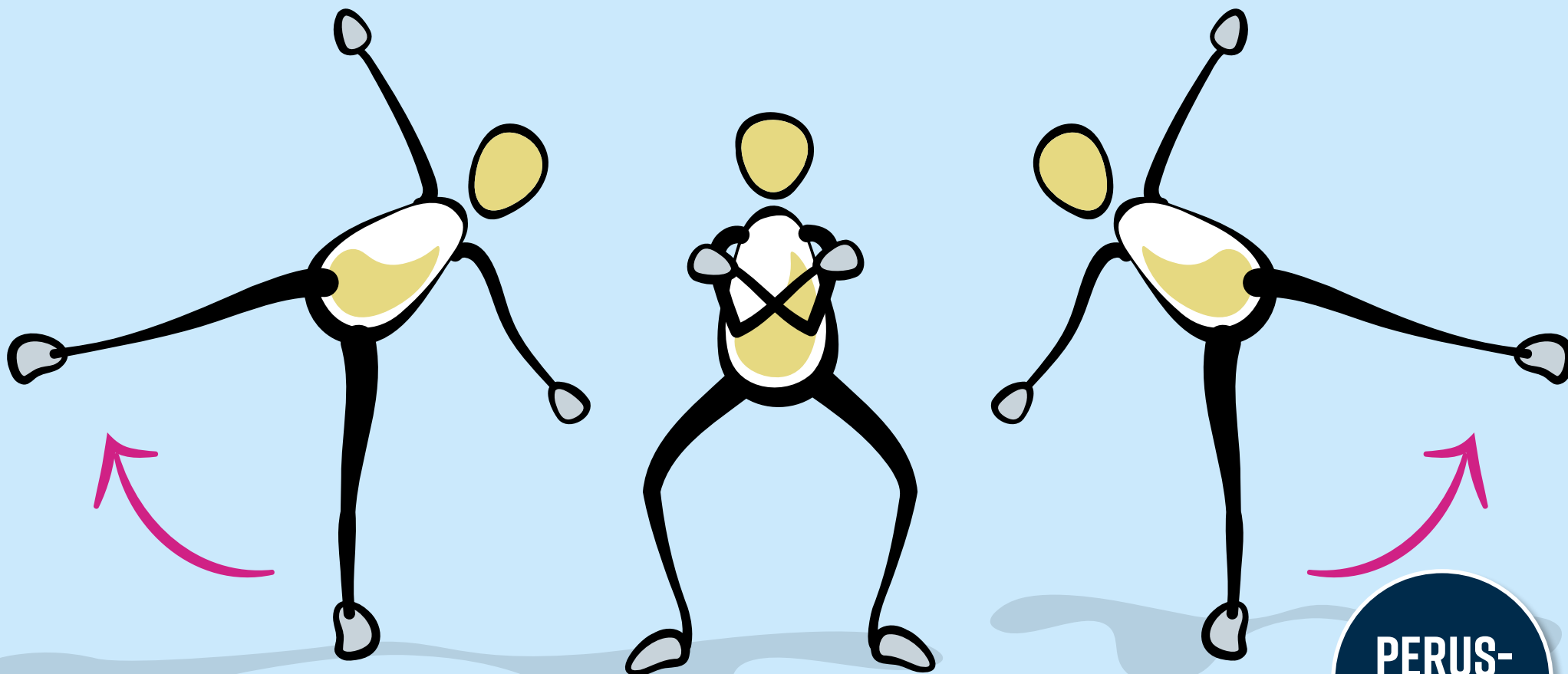
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

TÄHTITASAPAINO

VUOROPUOLIN



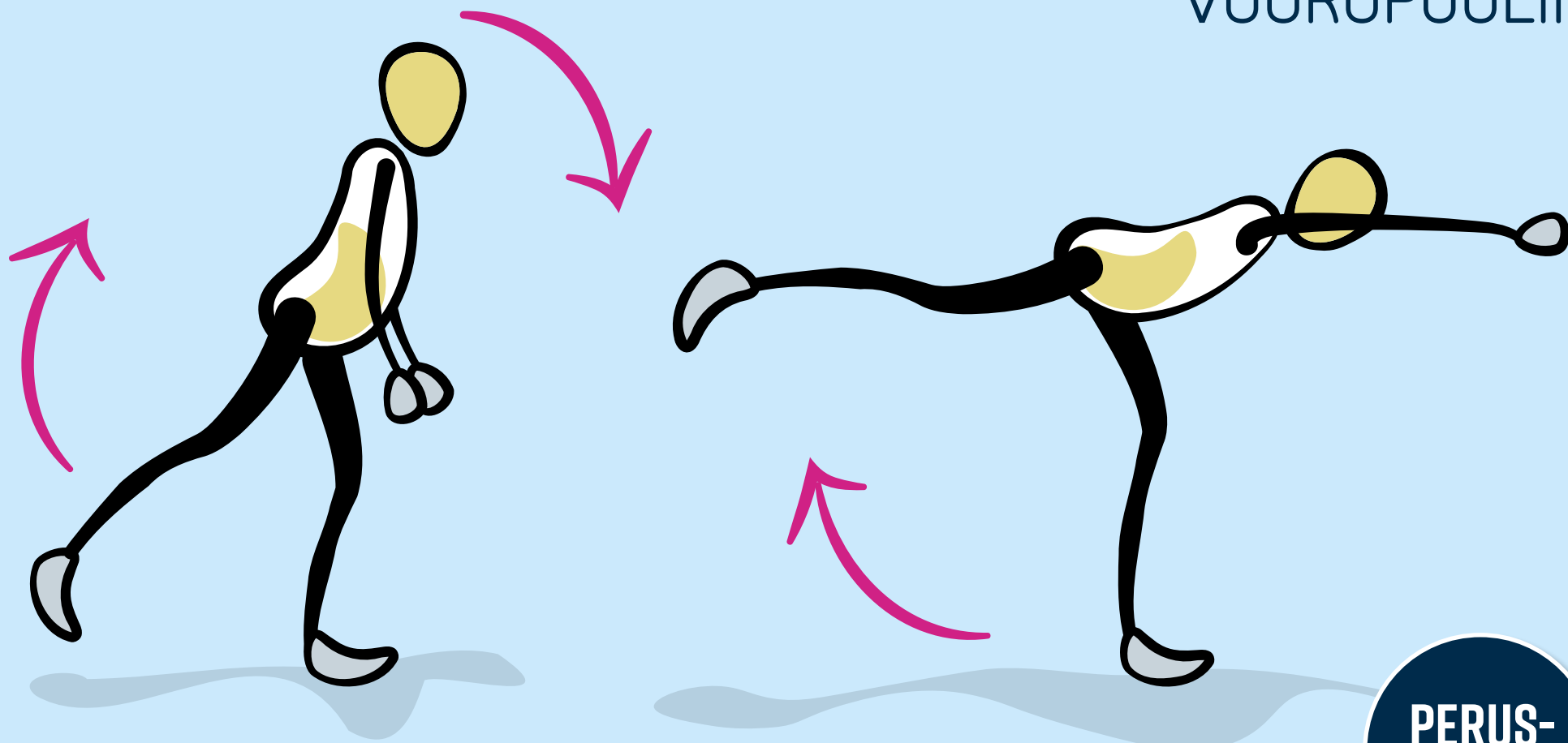
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

VAA'AT

VUOROPUOLIN



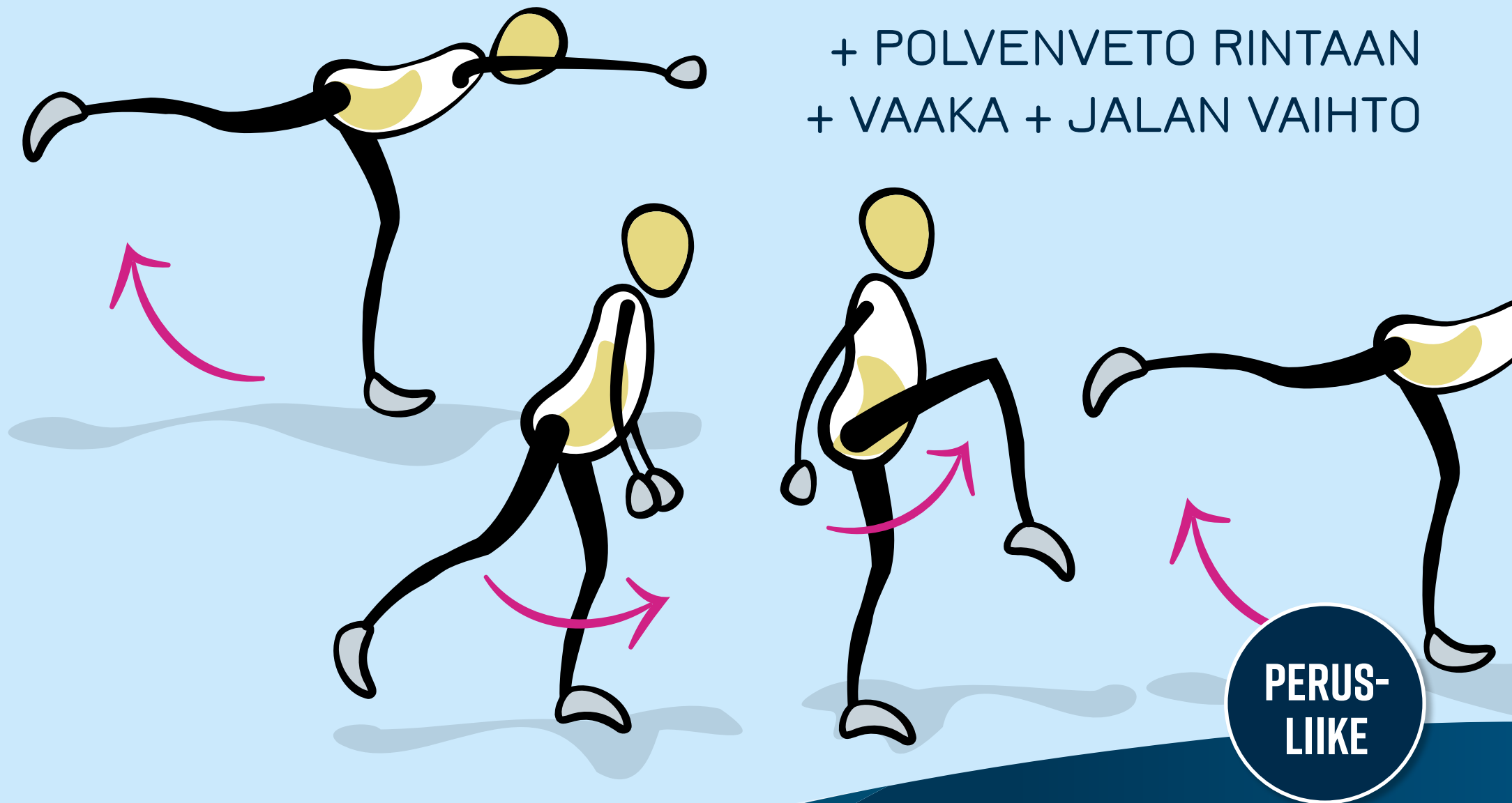
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

VAAKA

+ POLVENVETO RINTAAN
+ VAAKA + JALAN VAIHTO

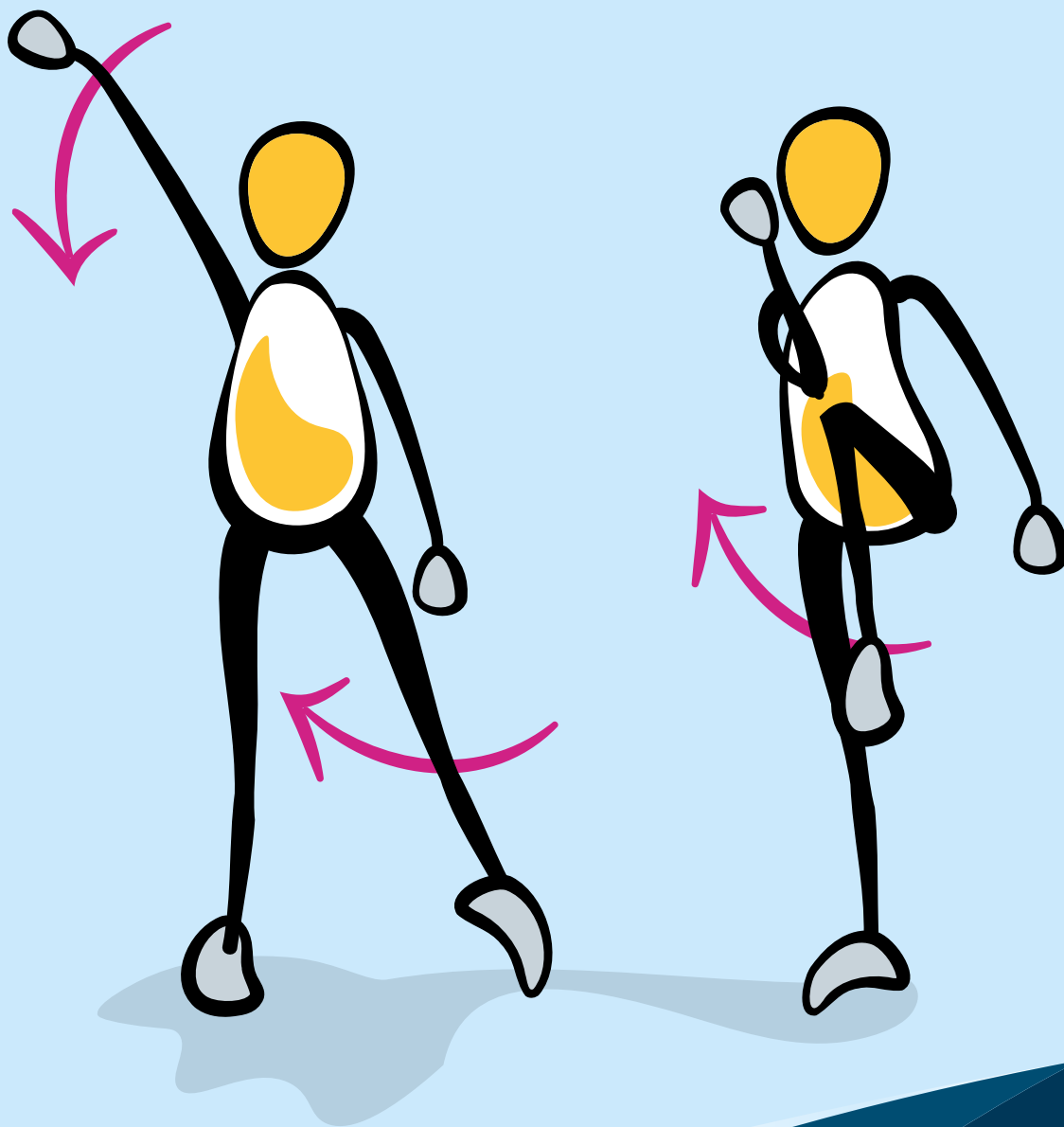




SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

POLVENVETO

RISTIKYYNÄRPÄÄ
KOHTI POLVEA



PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

POLVENNOSTOT

PIENELLÄ HYPYLLÄ



PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

POLVENNOSTOJUOKSU

PAIKALLAAN



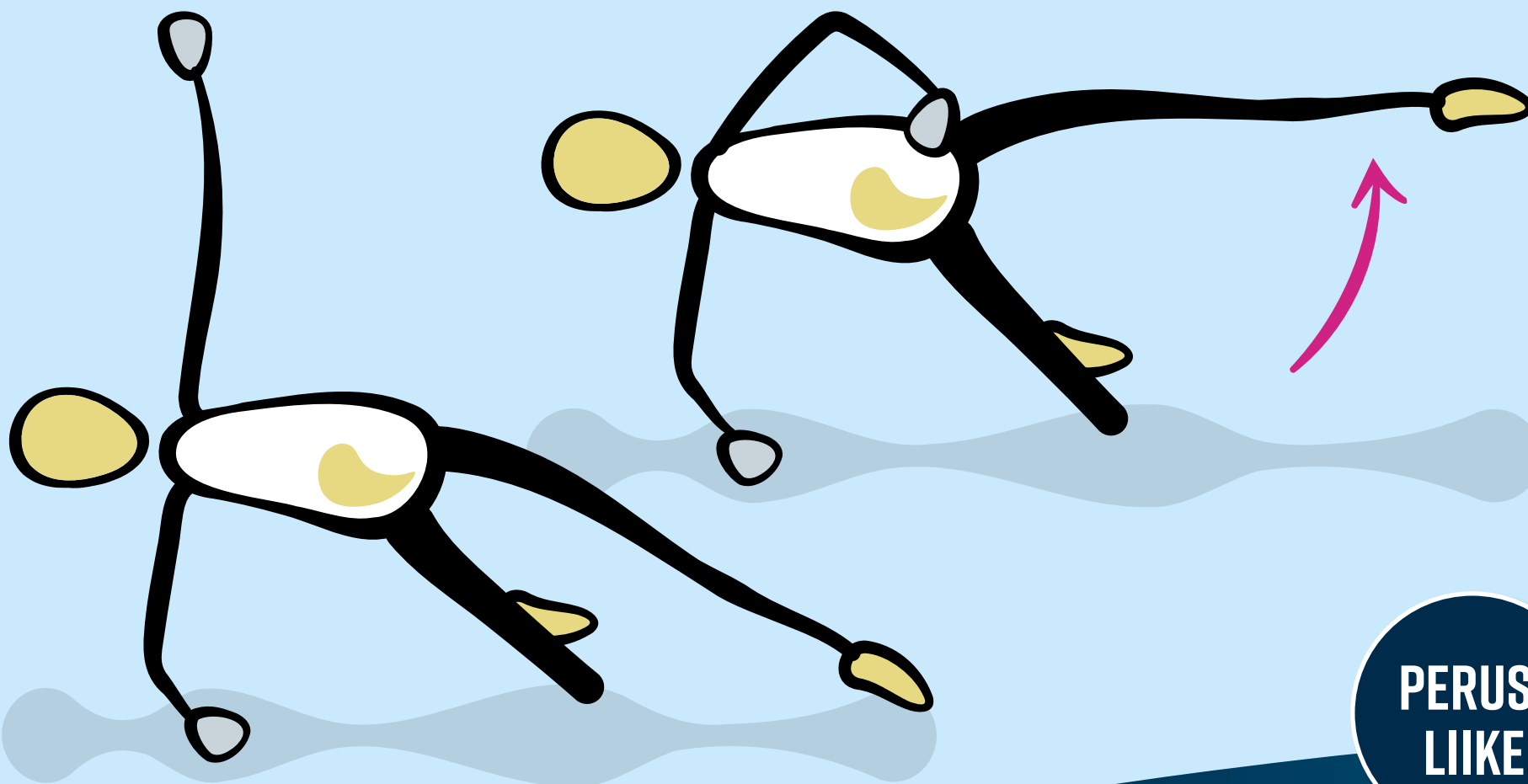
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KYLKILANKKU

POLVI LATTIASSA

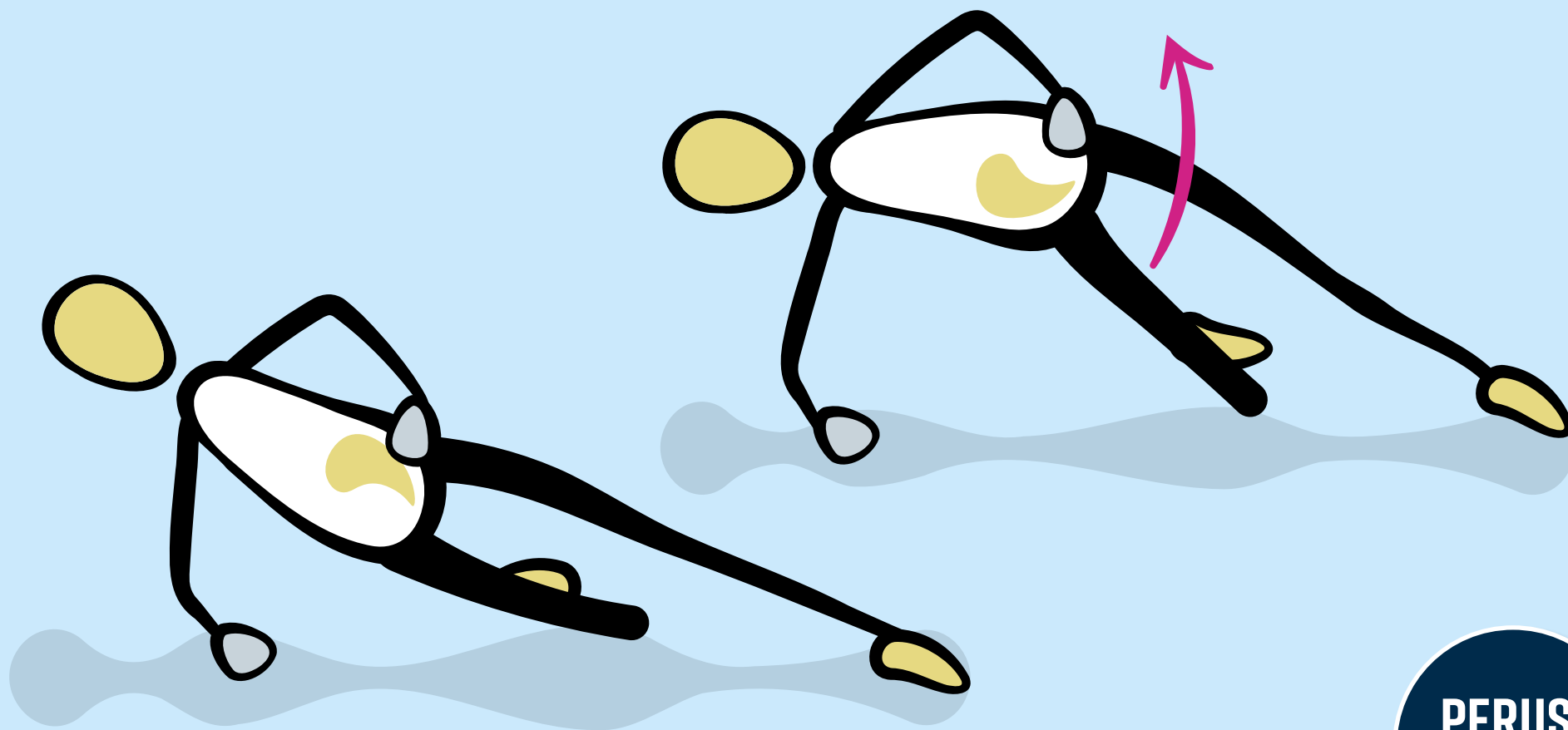


PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KYLJEN NOSTOT



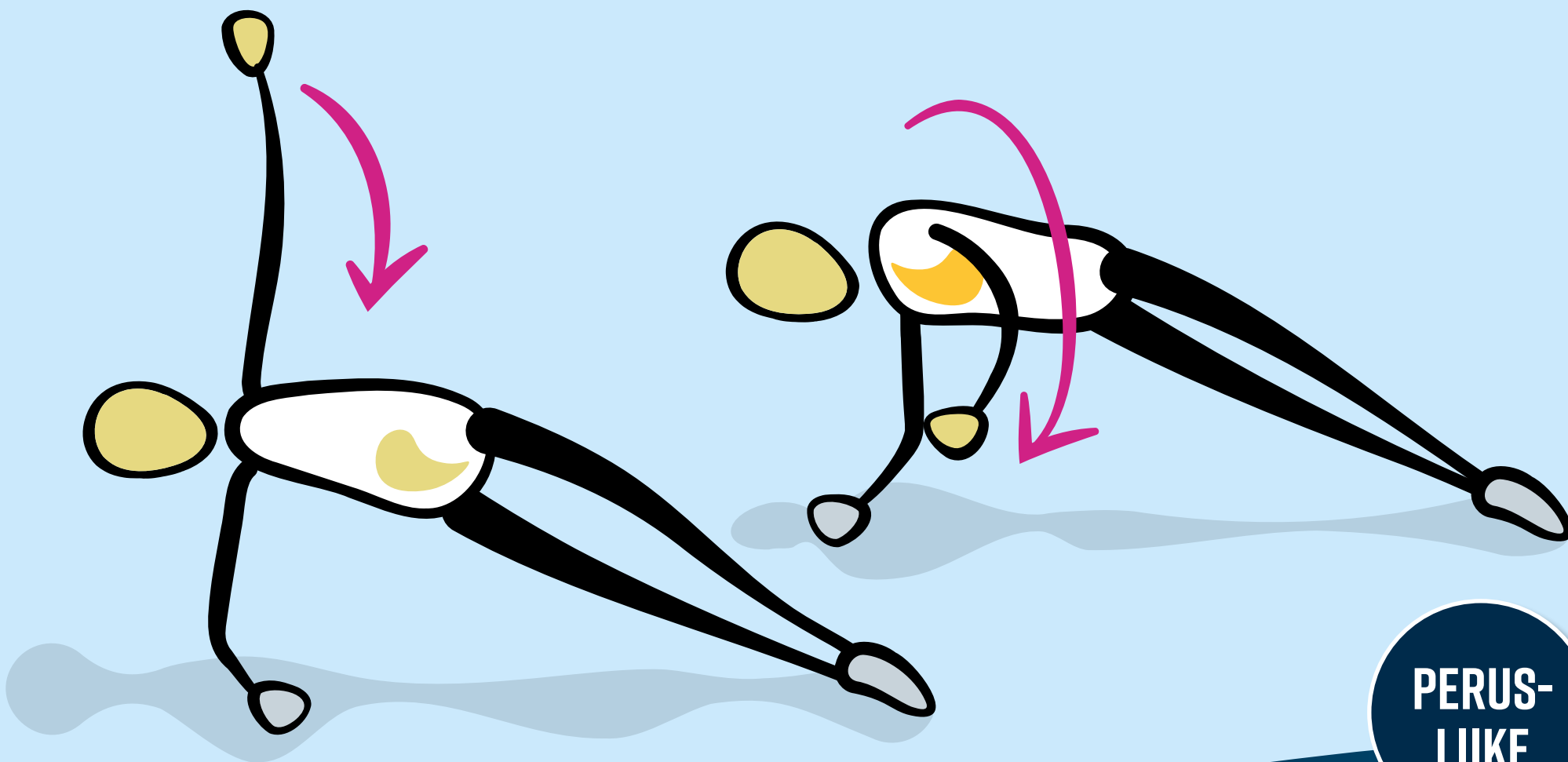
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KYLKILANKKU

+ YLEMMÄN KÄDEN NOSTO JA KIERTO



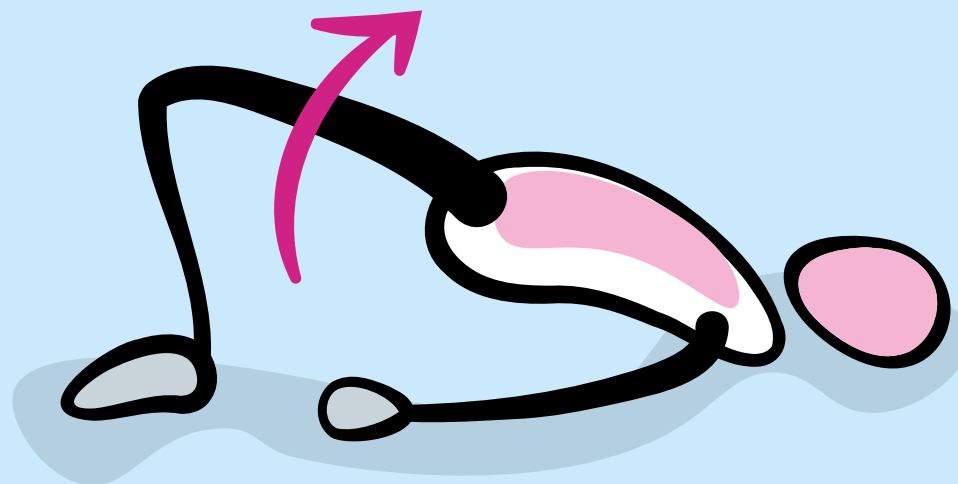
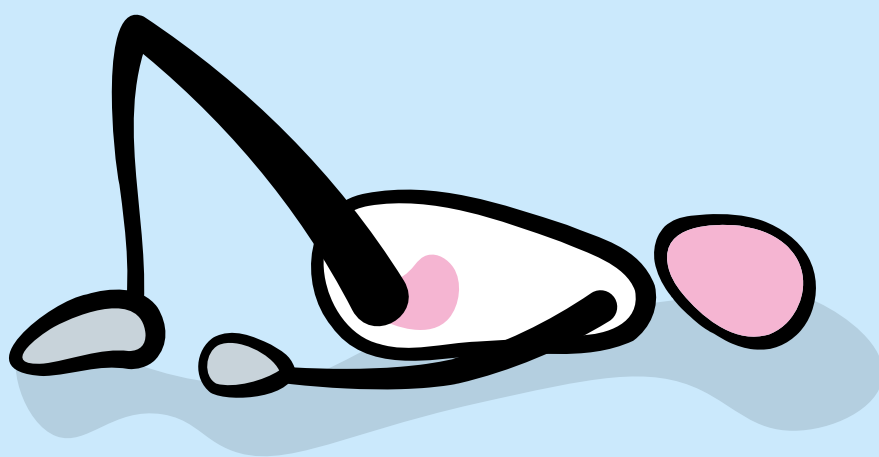
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LANTION NOSTO

SELINMAKUULLA



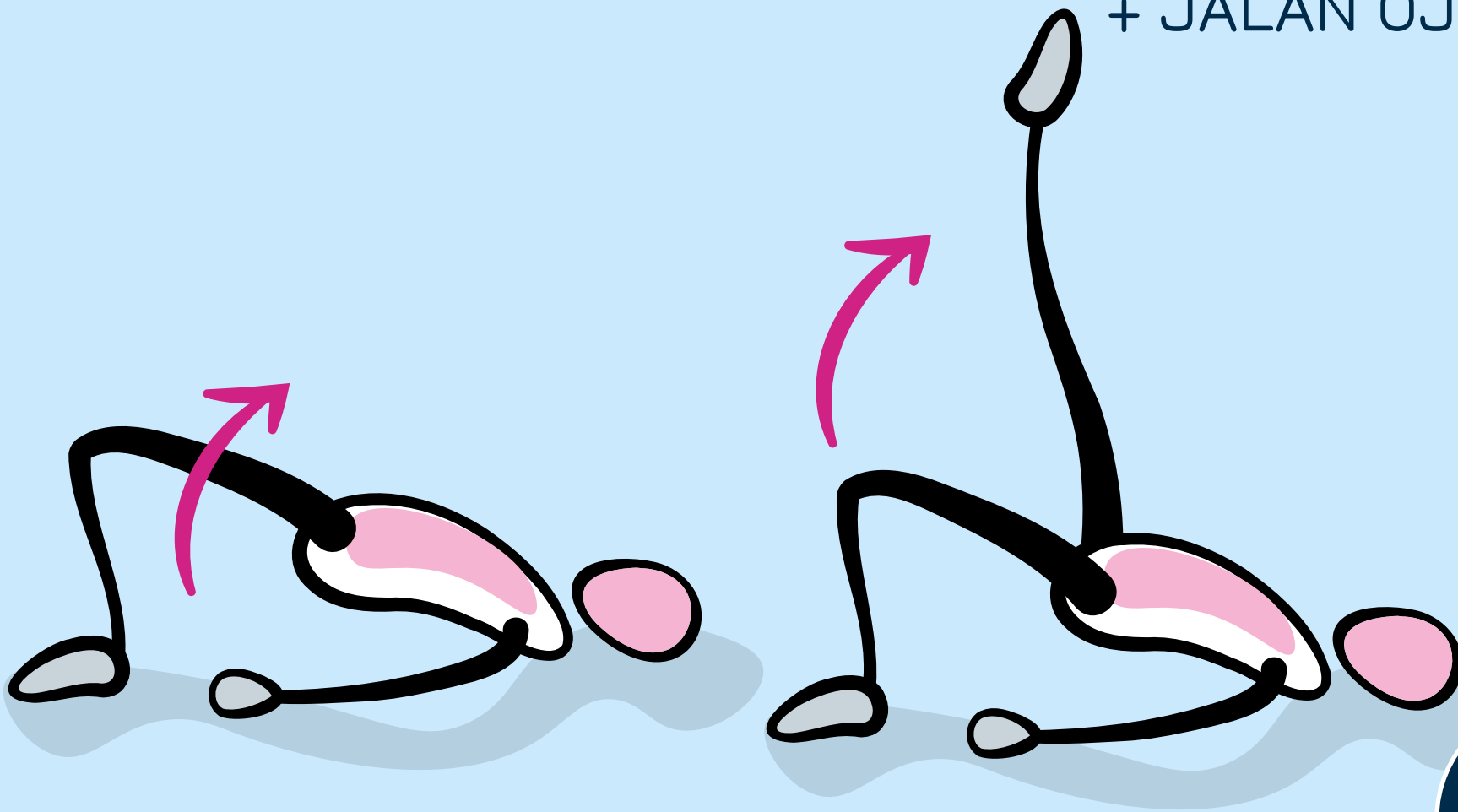
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LANTION NOSTO

+ JALAN OJENNUS



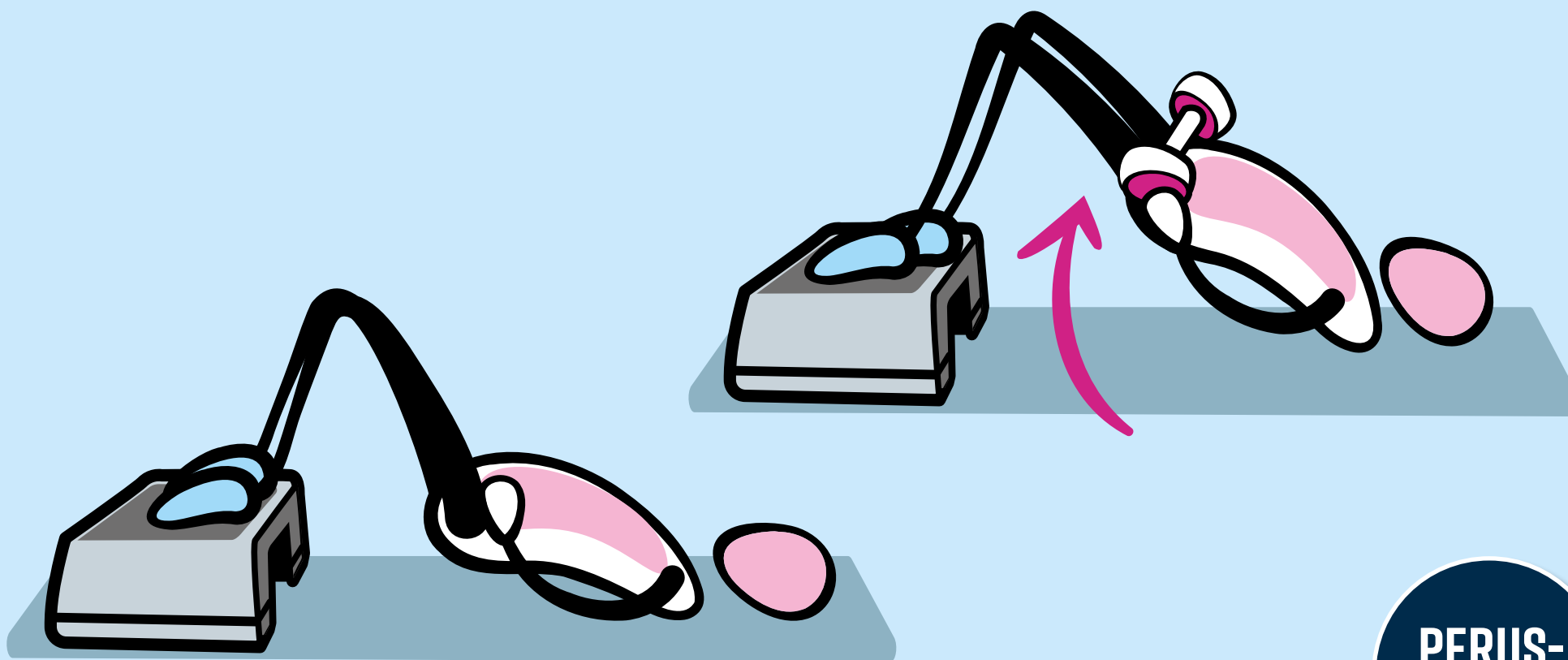
PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LANTION NOSTO

JALAT KOROKKEELLA + LISÄPAINO

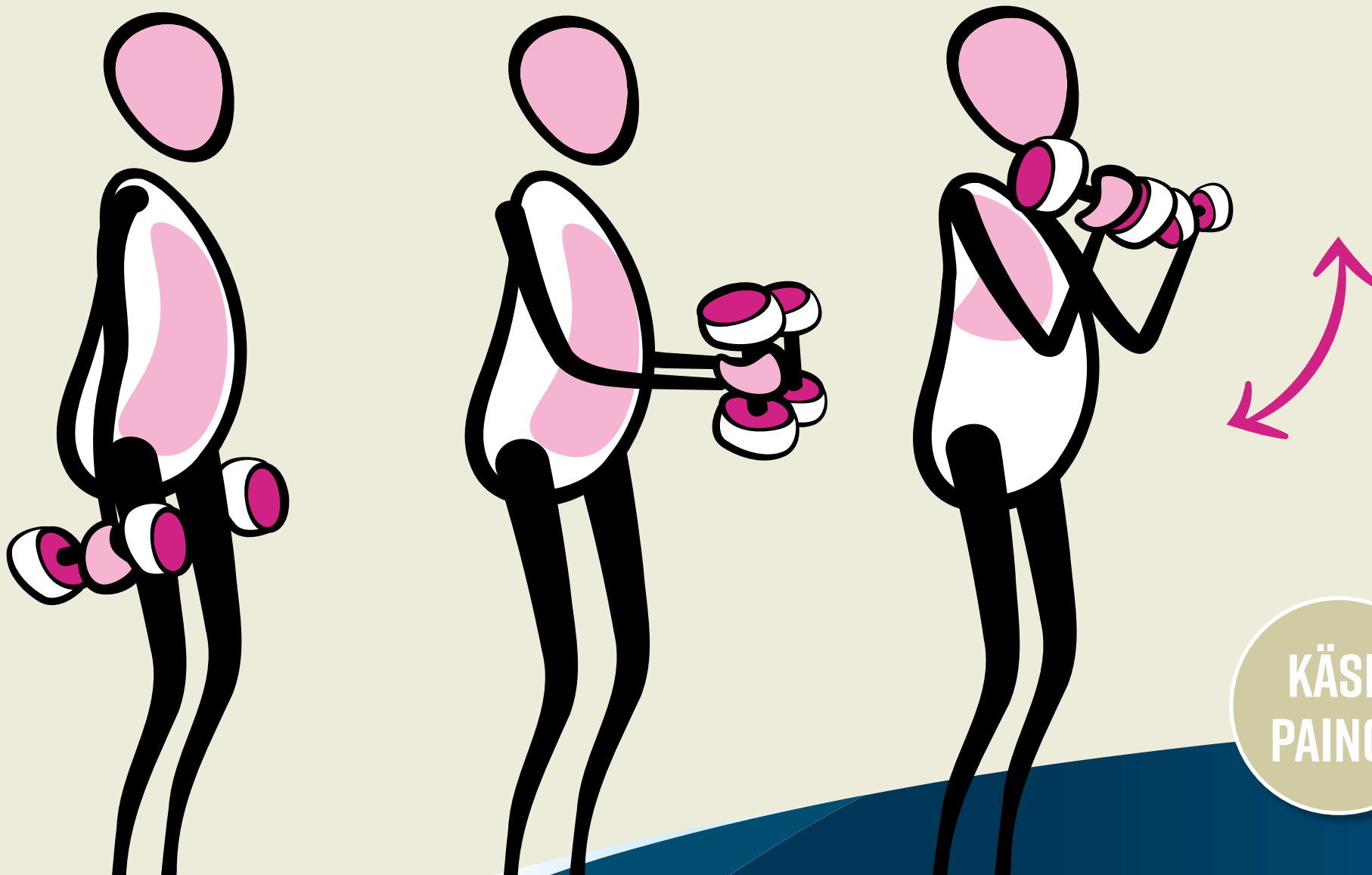


PERUS-
LIIKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

HAUISKÄÄNTÖ



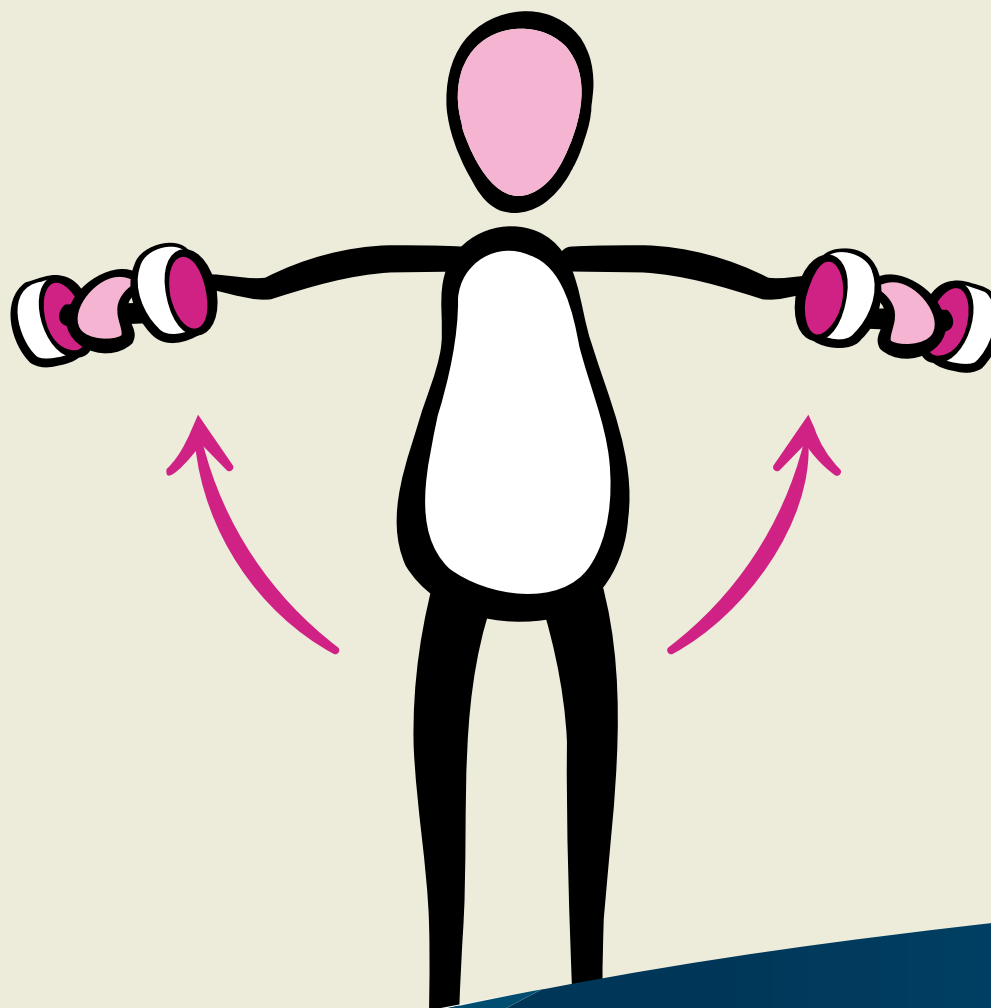
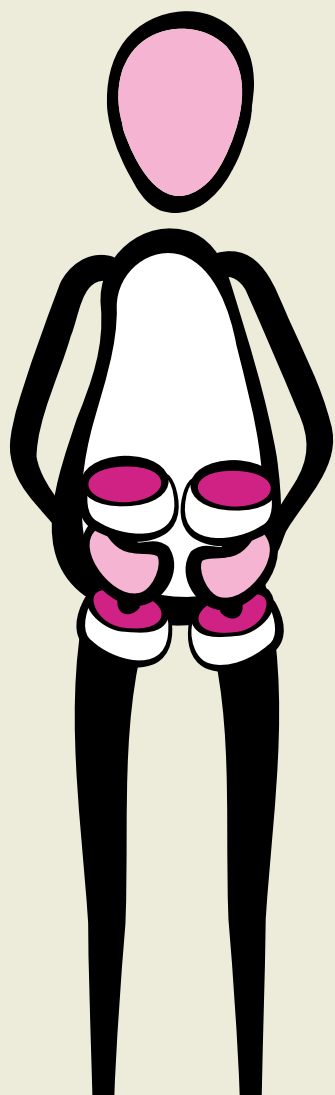
KÄSI-
PAINOT



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

VIPUNOSTO

SIVULLE



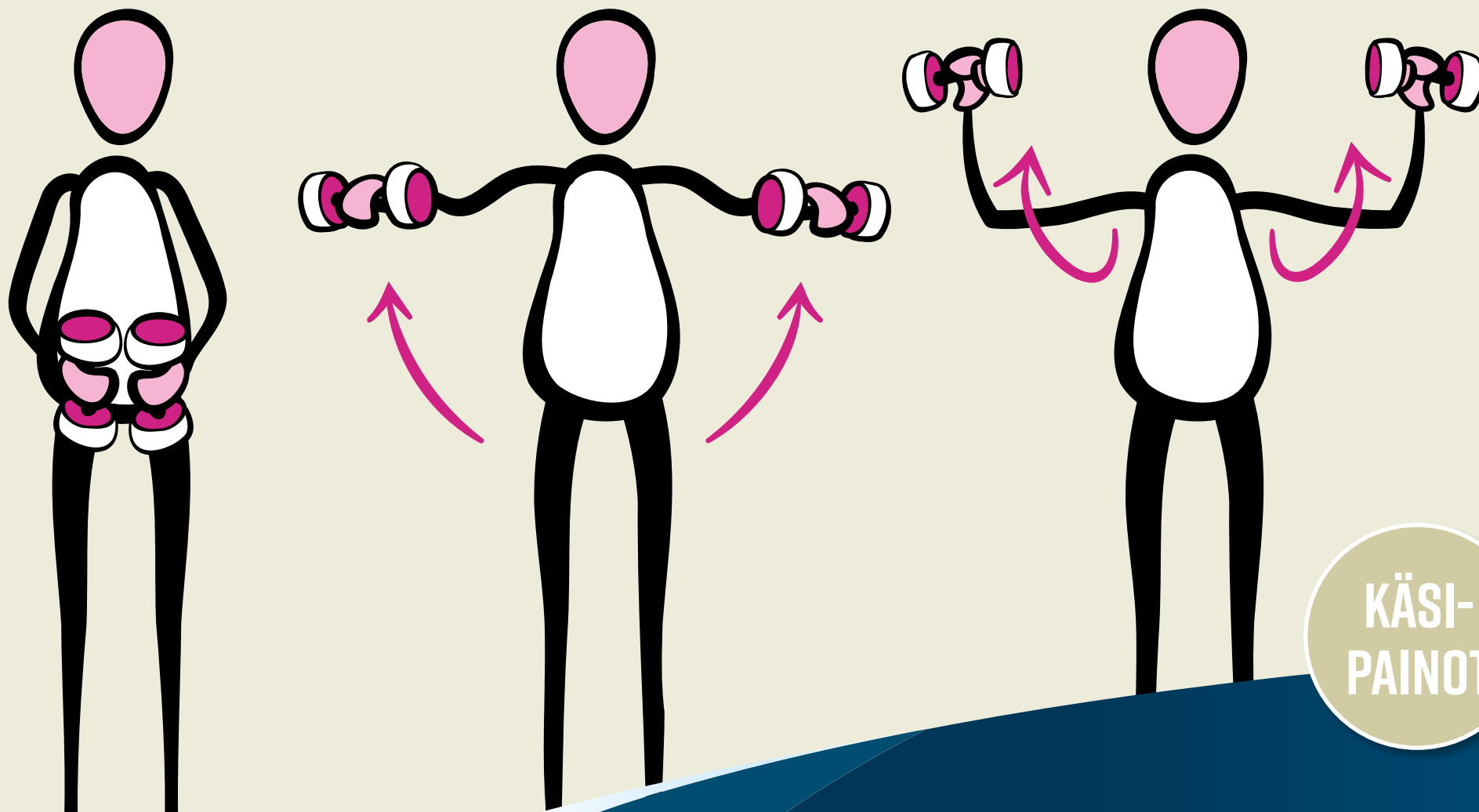
KÄSI-
PAINOT



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

VIPUNOSTO

SIVULLE + KIERTO

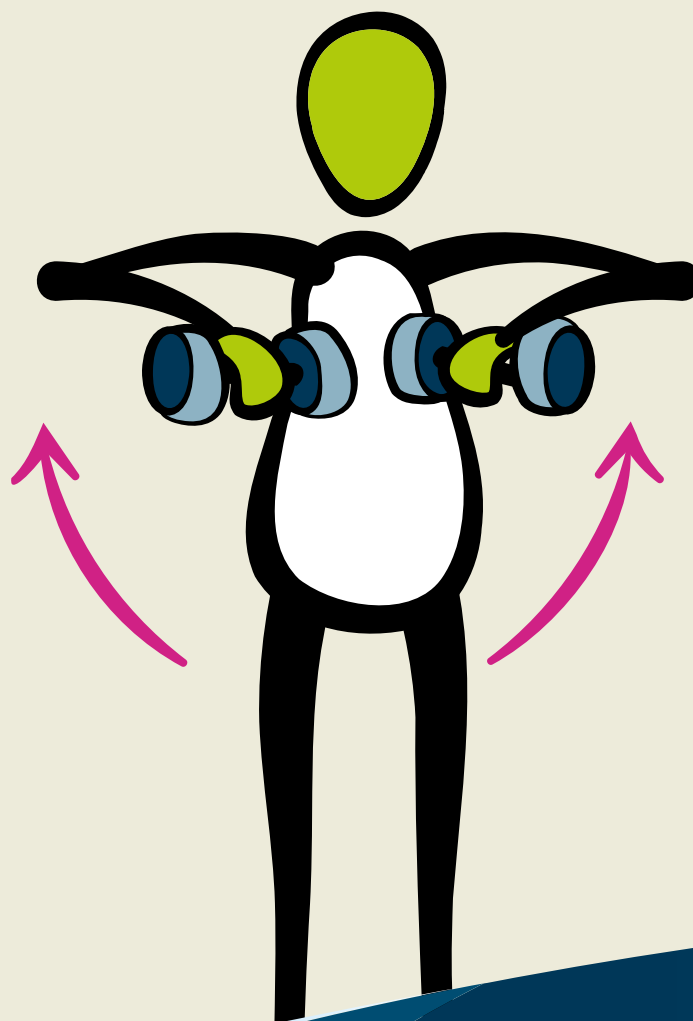
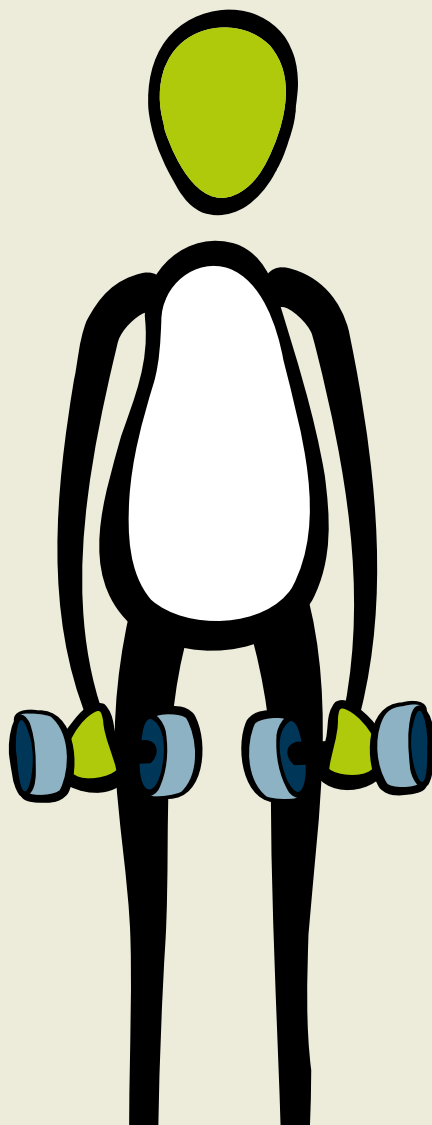


KÄSI-
PAINOT



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

PYSTYSOUTU



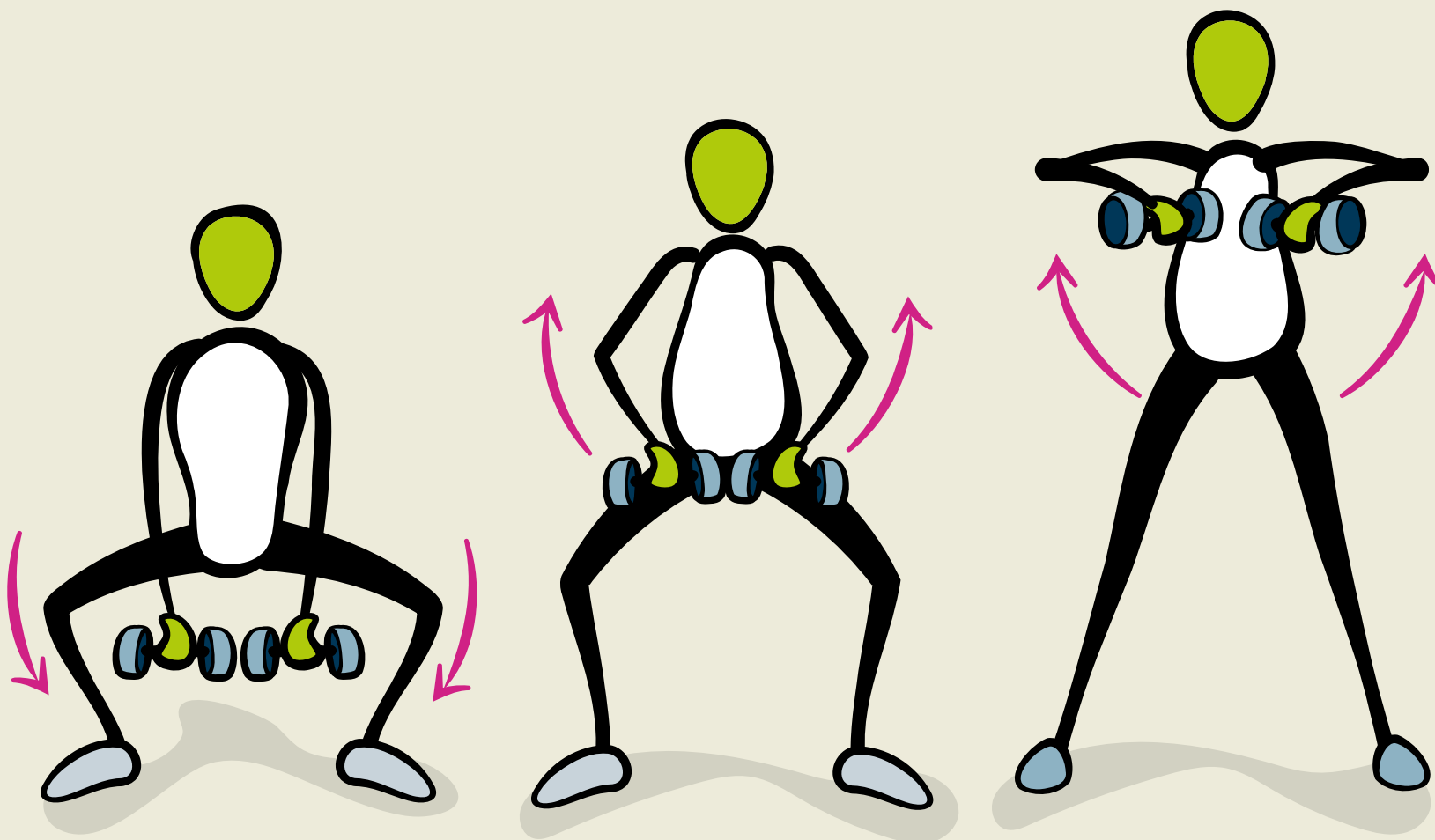
KÄSI-
PAINOT



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

PYSTYSOUTU

+ LEVEÄ KYYKKY



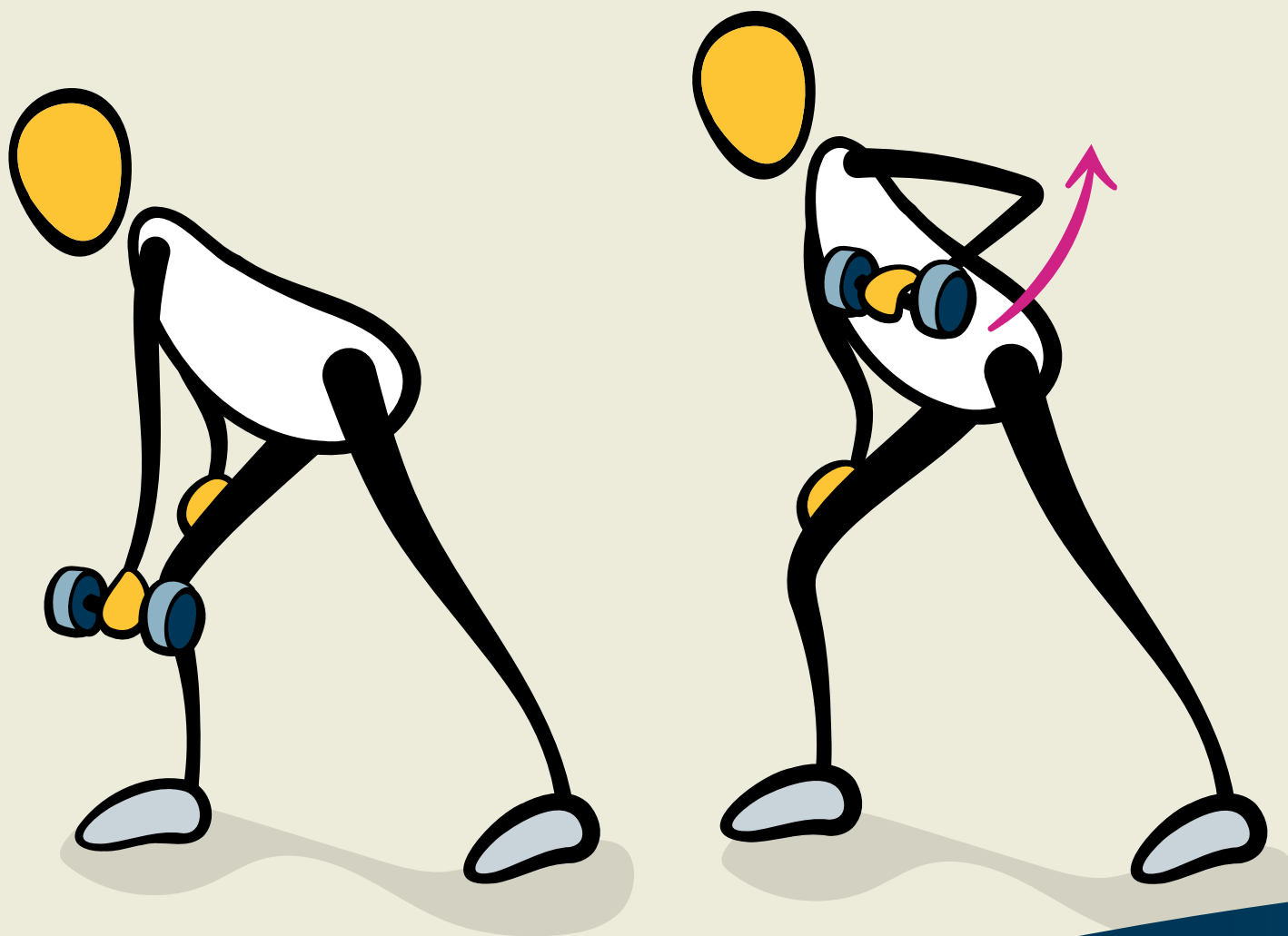
KÄSI-
PAINOT



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KULMASOUTU

YHDELLÄ KÄDELLÄ



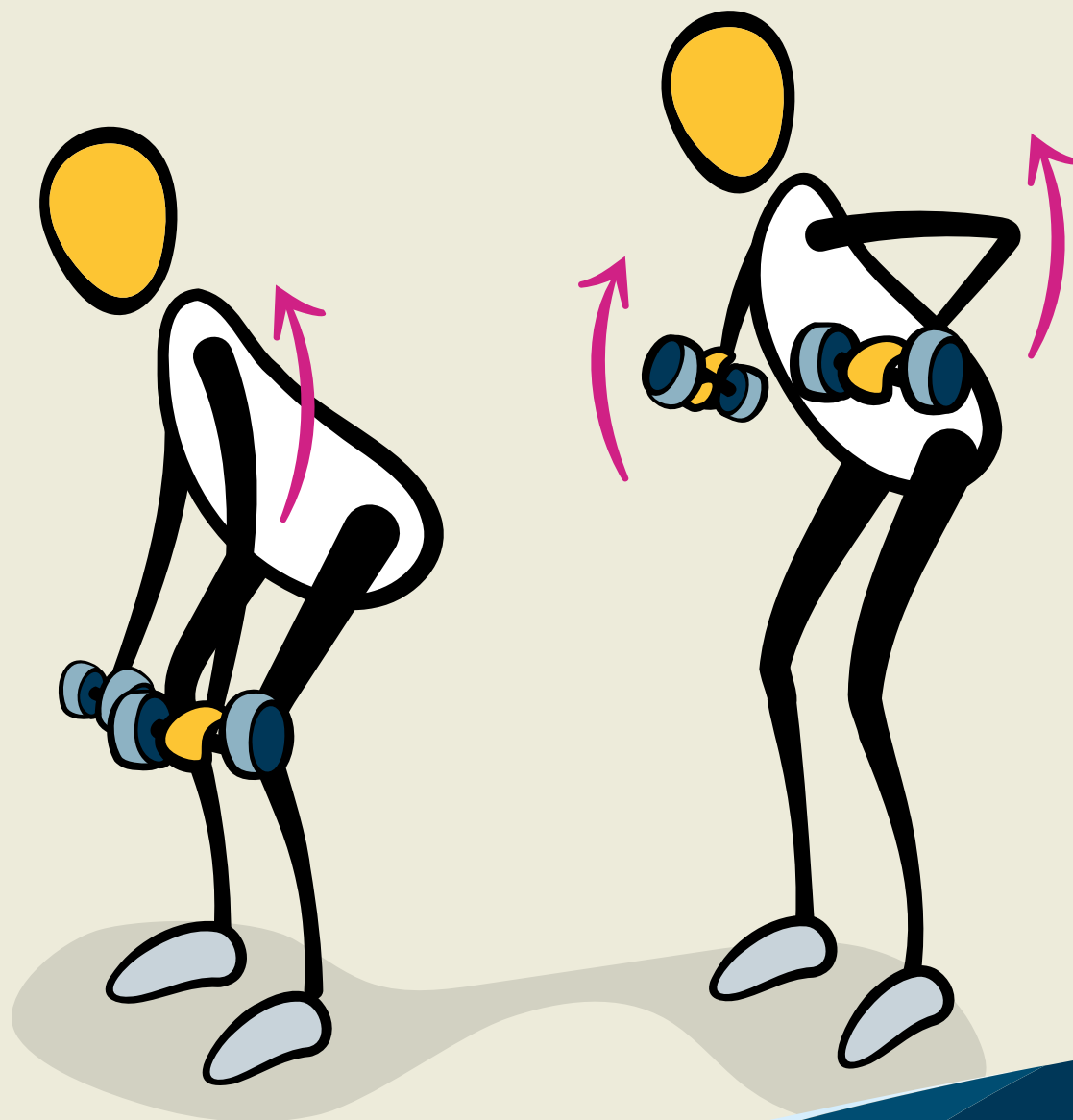
KÄSI-
PAINOT



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KULMASOUTU

KAHDELLA KÄDELLÄ



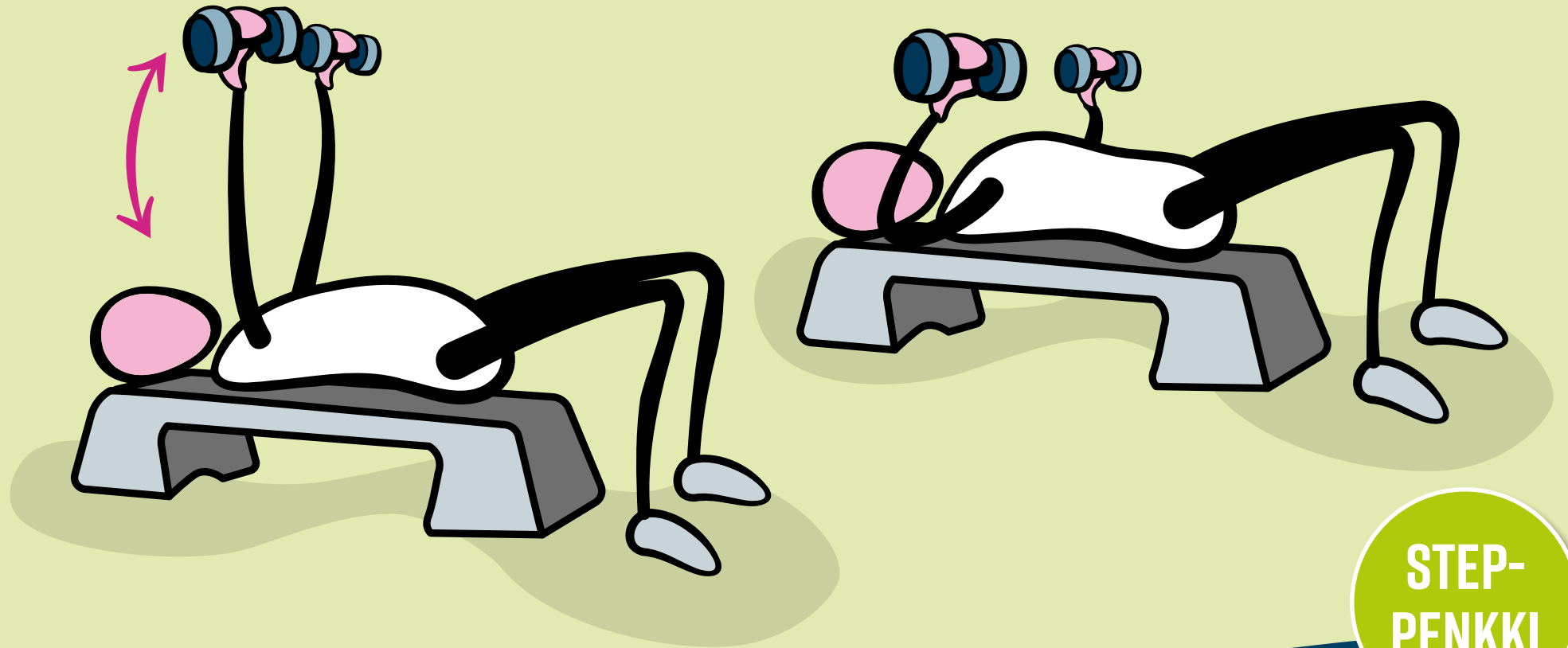
KÄSI-
PAINOT



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

RINTAPUNNERRUS

SELINMAKUULLA, KÄSIPAINOILLA

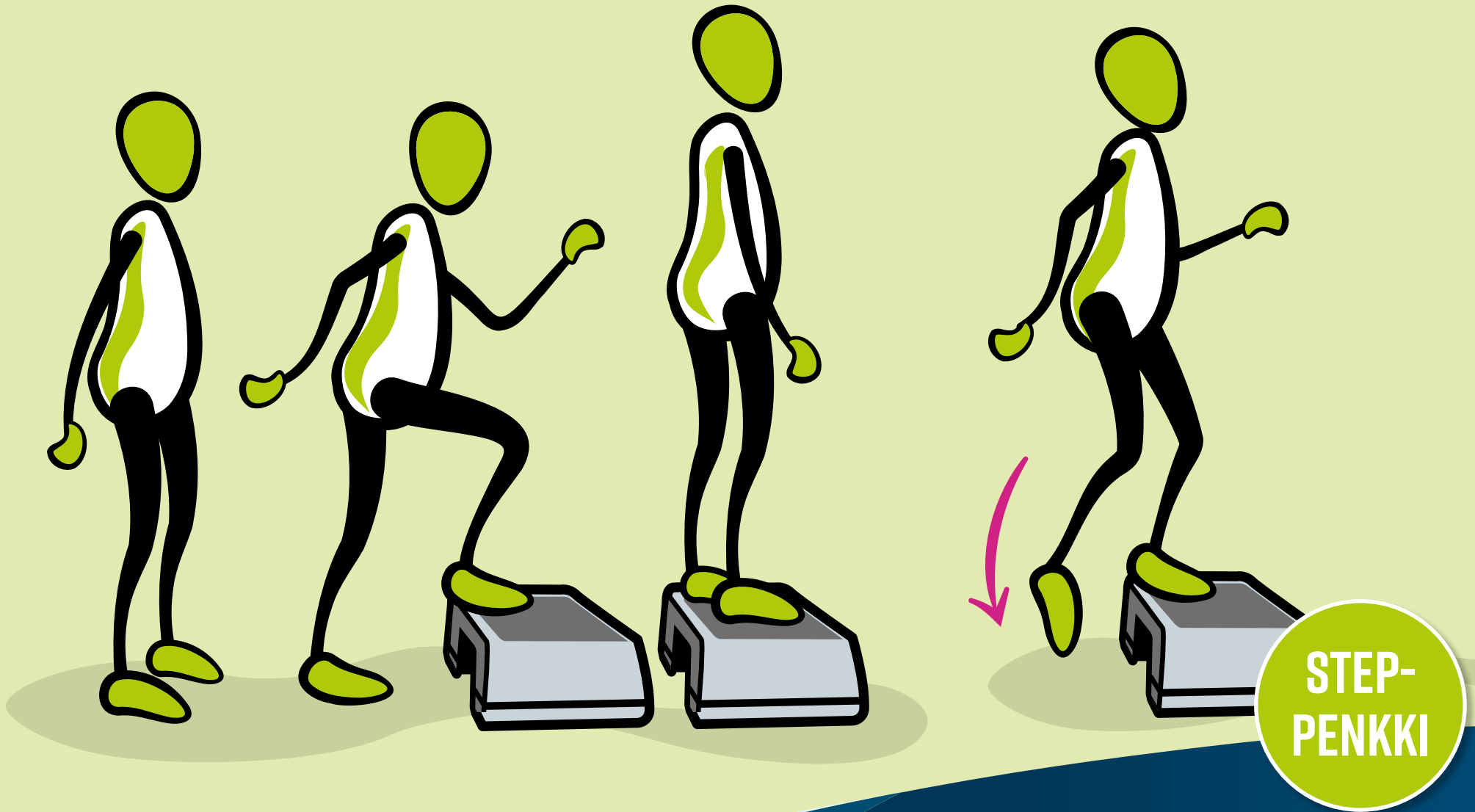


STEP-
PENKKI



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ASKELLUS PENKILLE

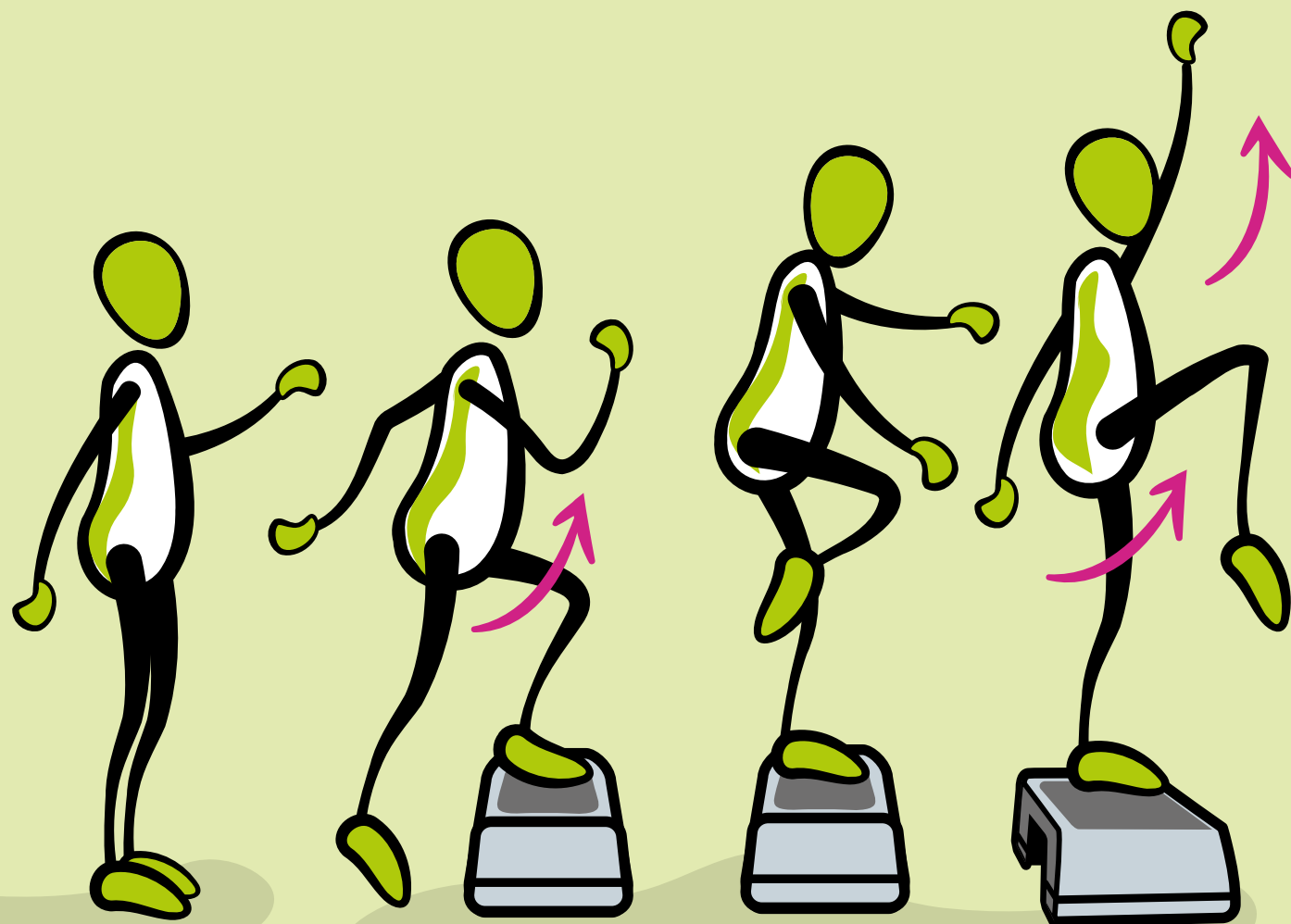




SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ASKEL

+ POLVENNOSTO



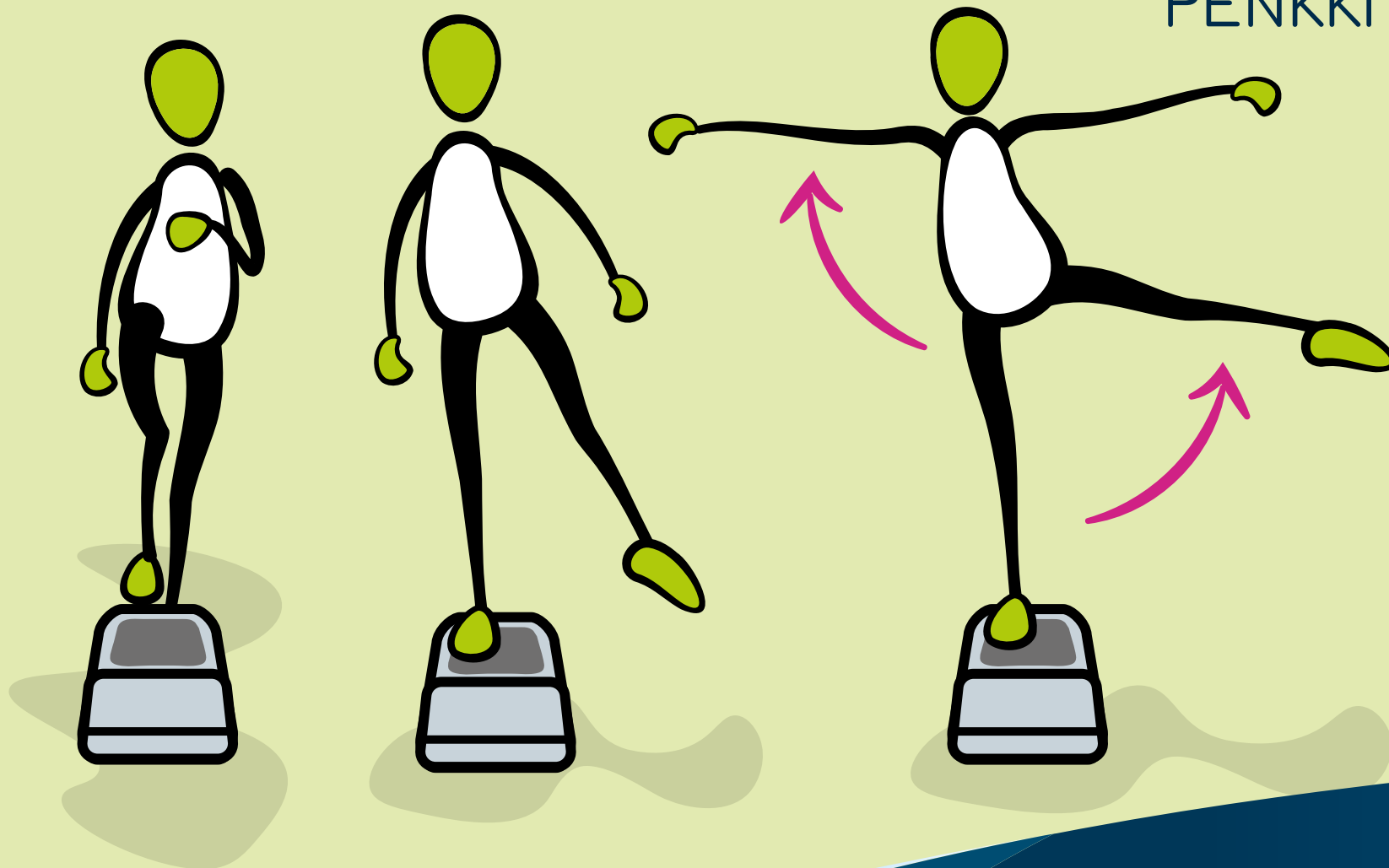
STEP-
PENKKI



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ASKEL

+ JALAN LOITONNUS SIVULLE
PENKKI PITKITTÄIN



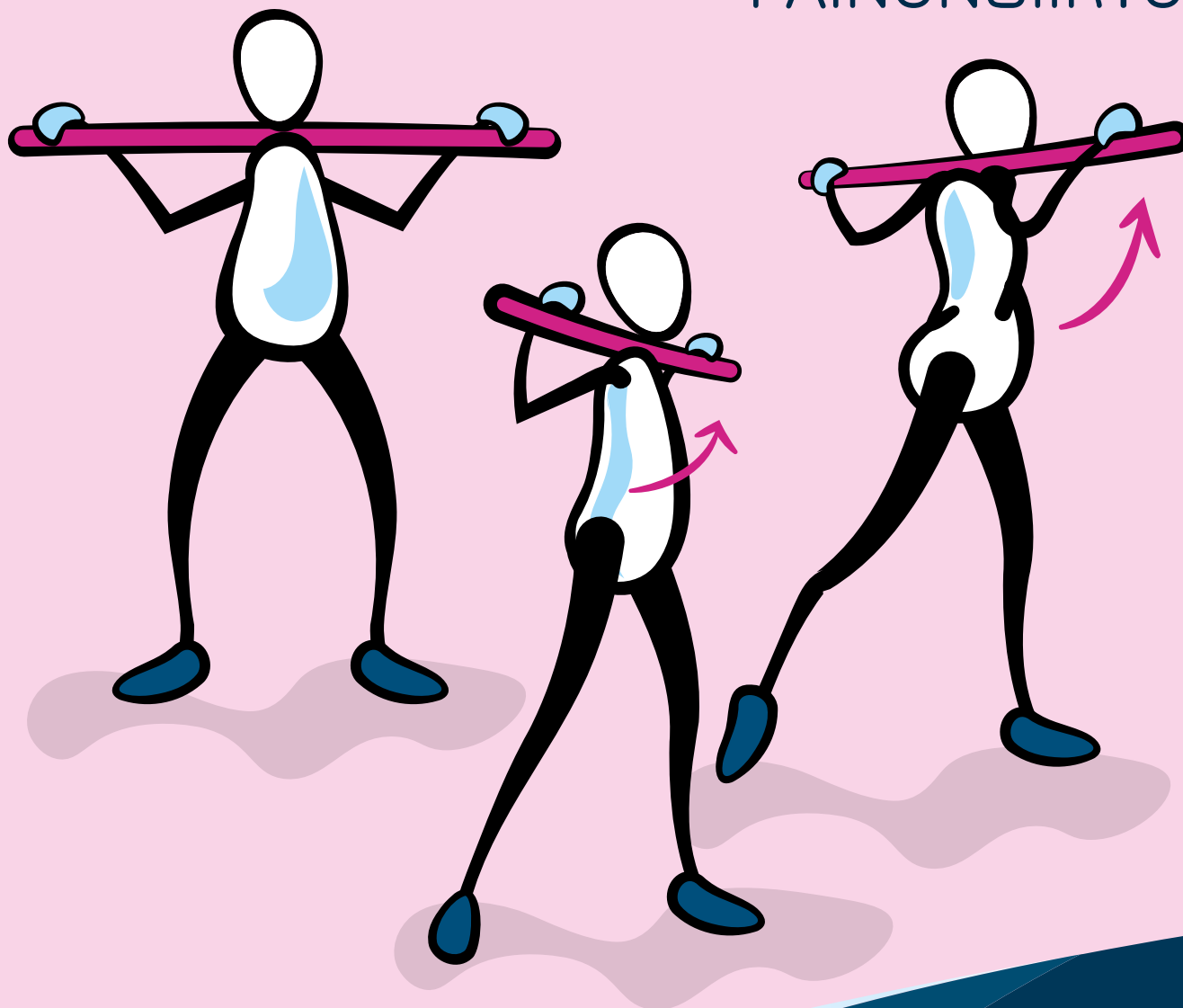
STEP-
PENKKI



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KEPPI HARTEILLA

PAINONSIIRTO + RANGAN KIERTO



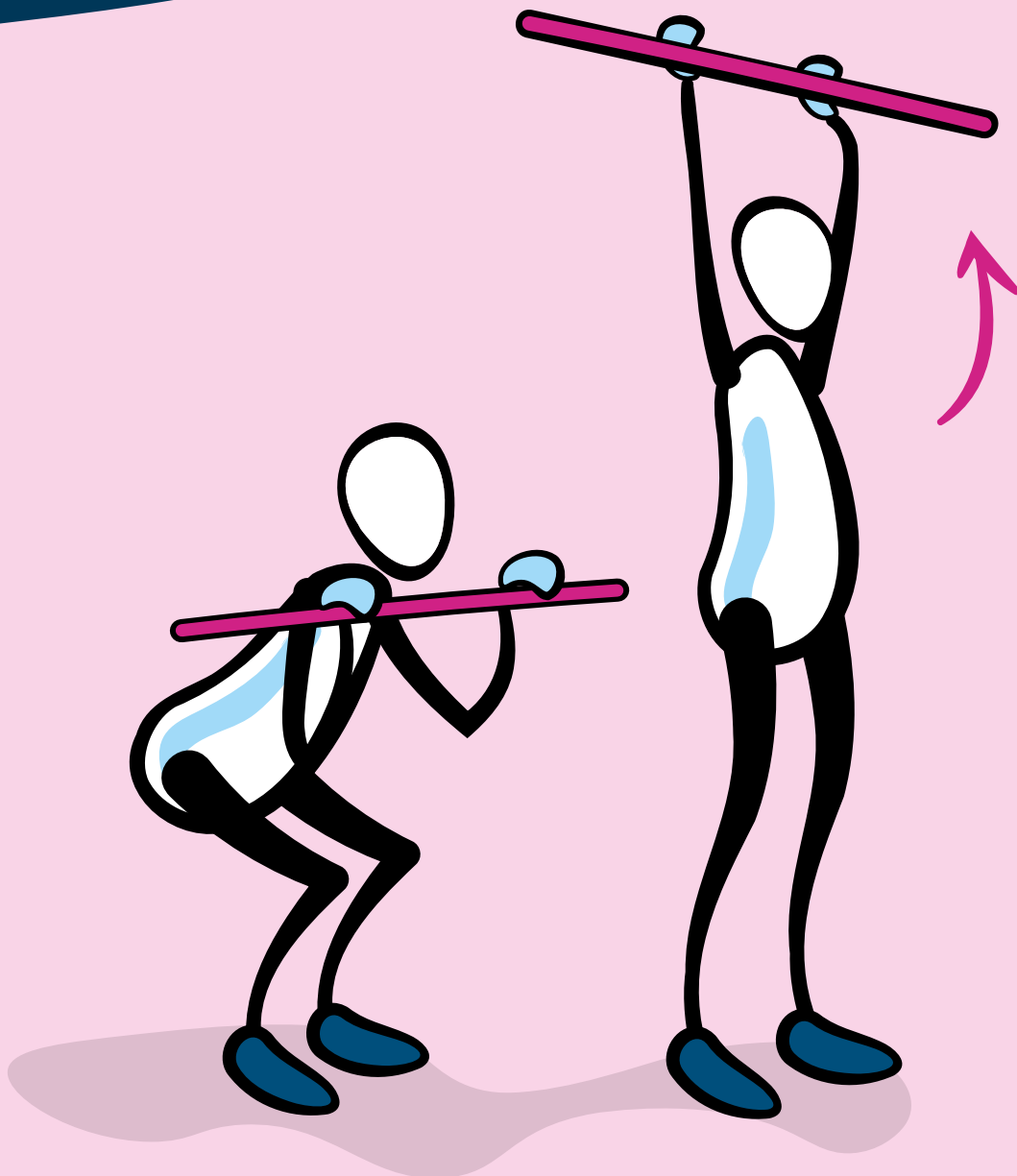
KEPPI



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KYYKKY

+ PYSTYPUNNERRUS
RINNALTA YLÖS

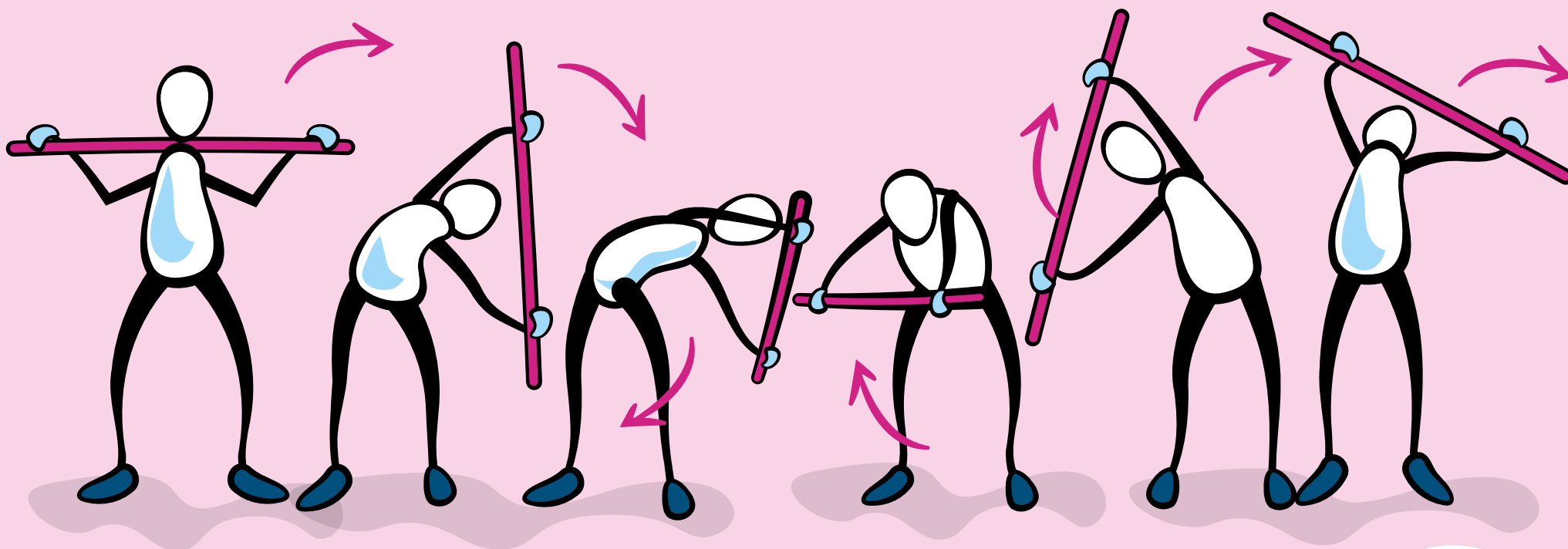


KEPPI



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

HELIKOPTERI



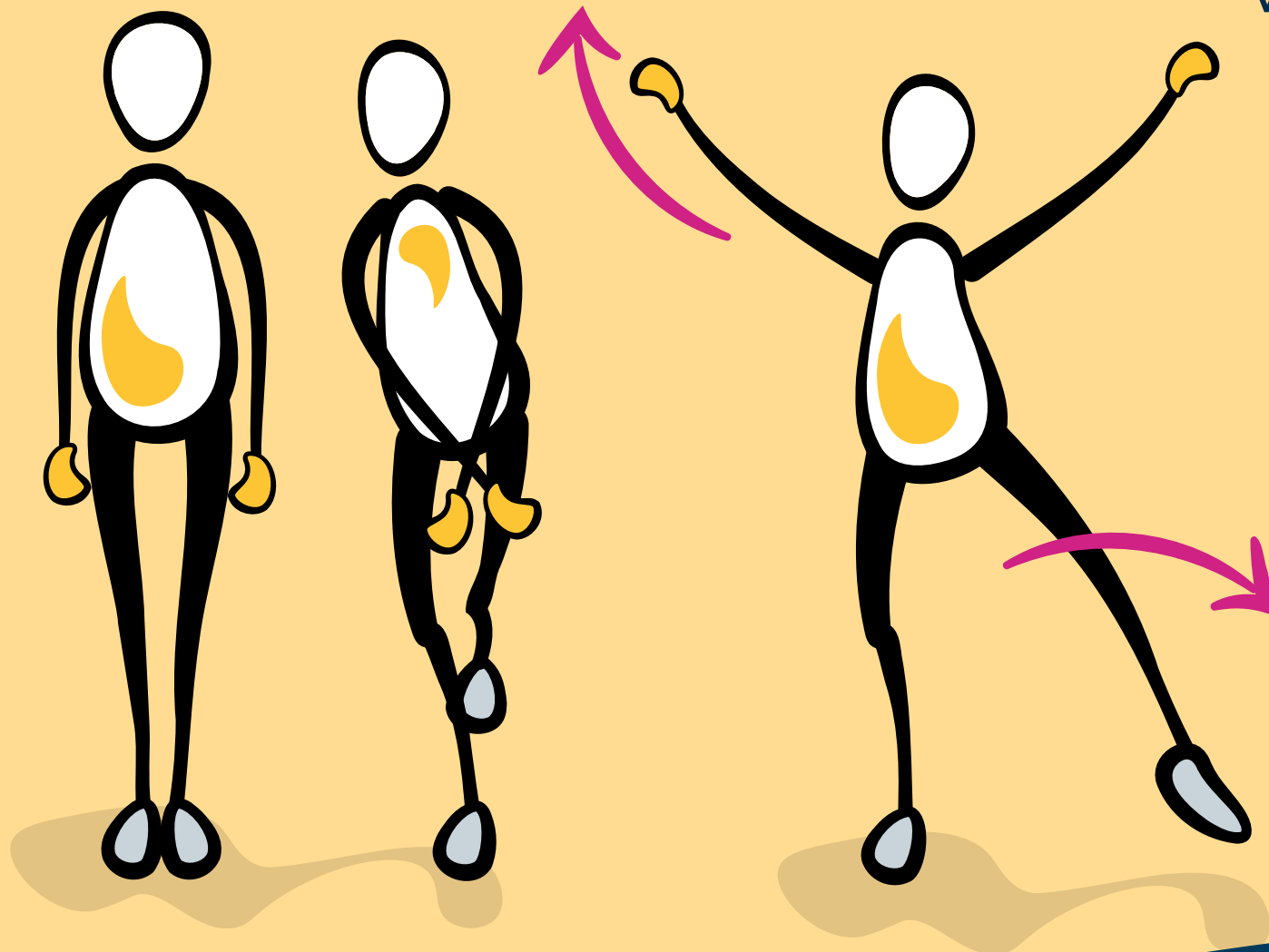
KEPPI



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

SIVUKOSKETUS

VUOROPUOLIN



SYKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

HAARA-PERUSHYPPY

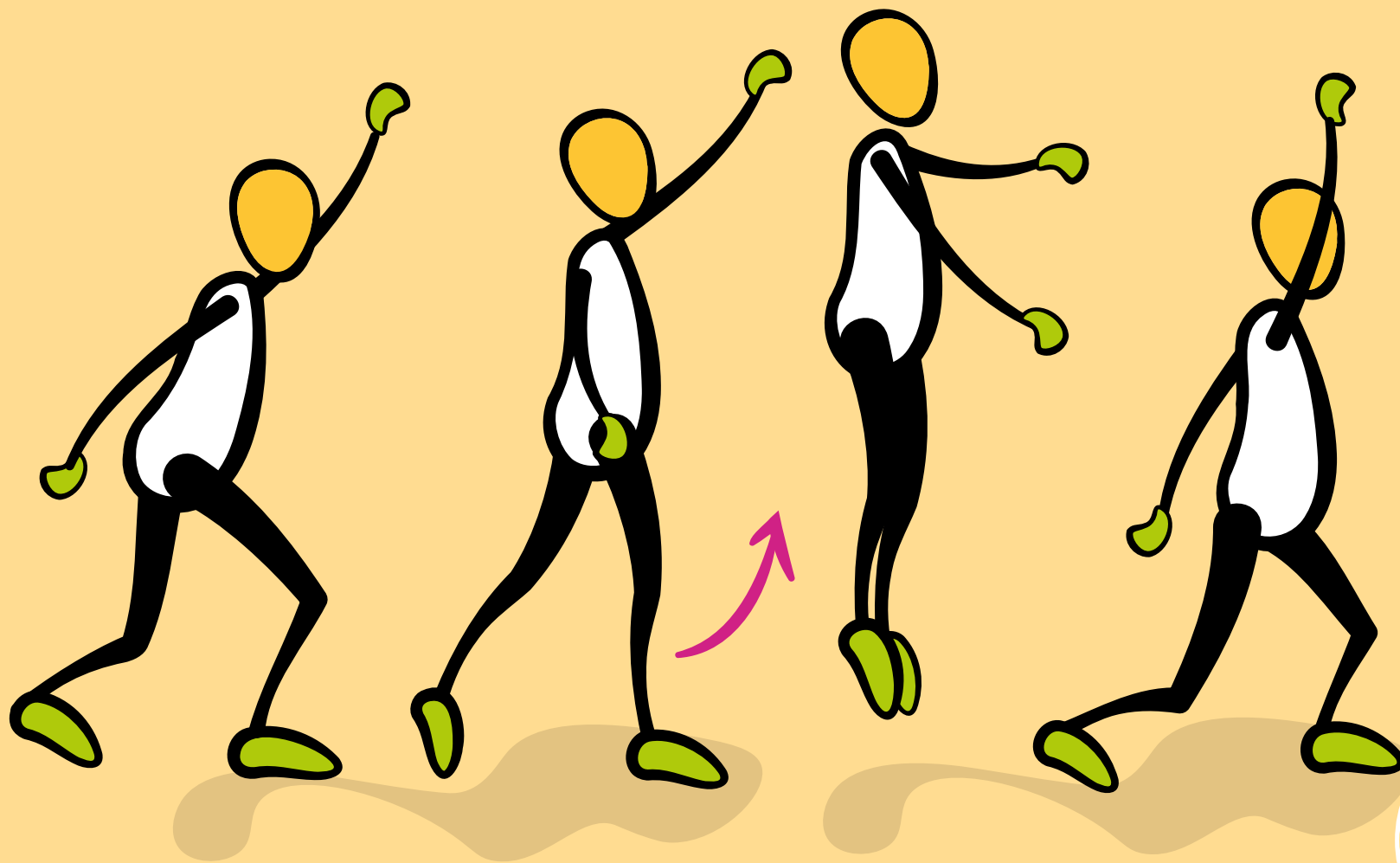


SYKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

HIIHTOHYPPY



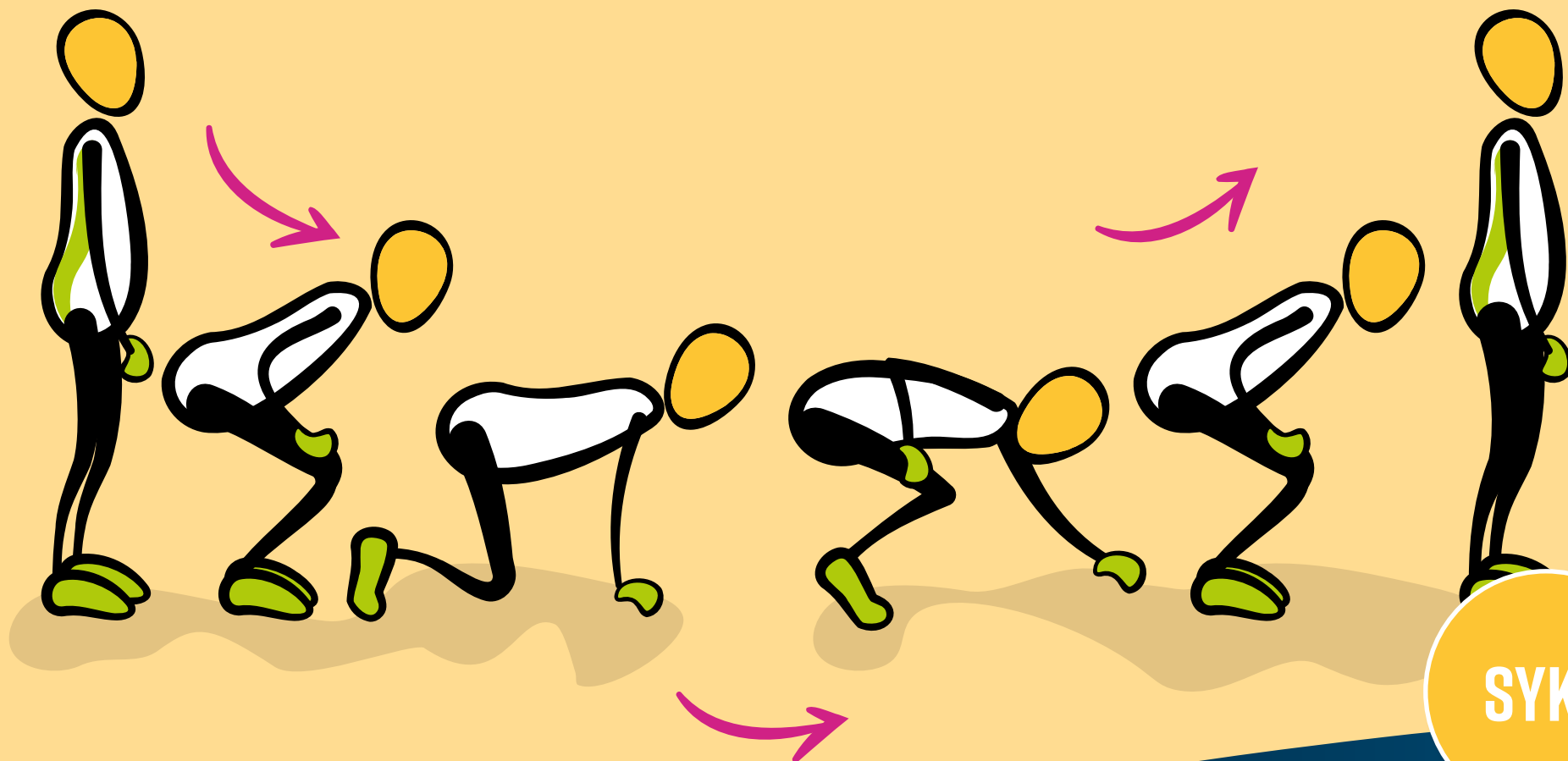
SYKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

BURPEE KONTILLE

+ YLÖS



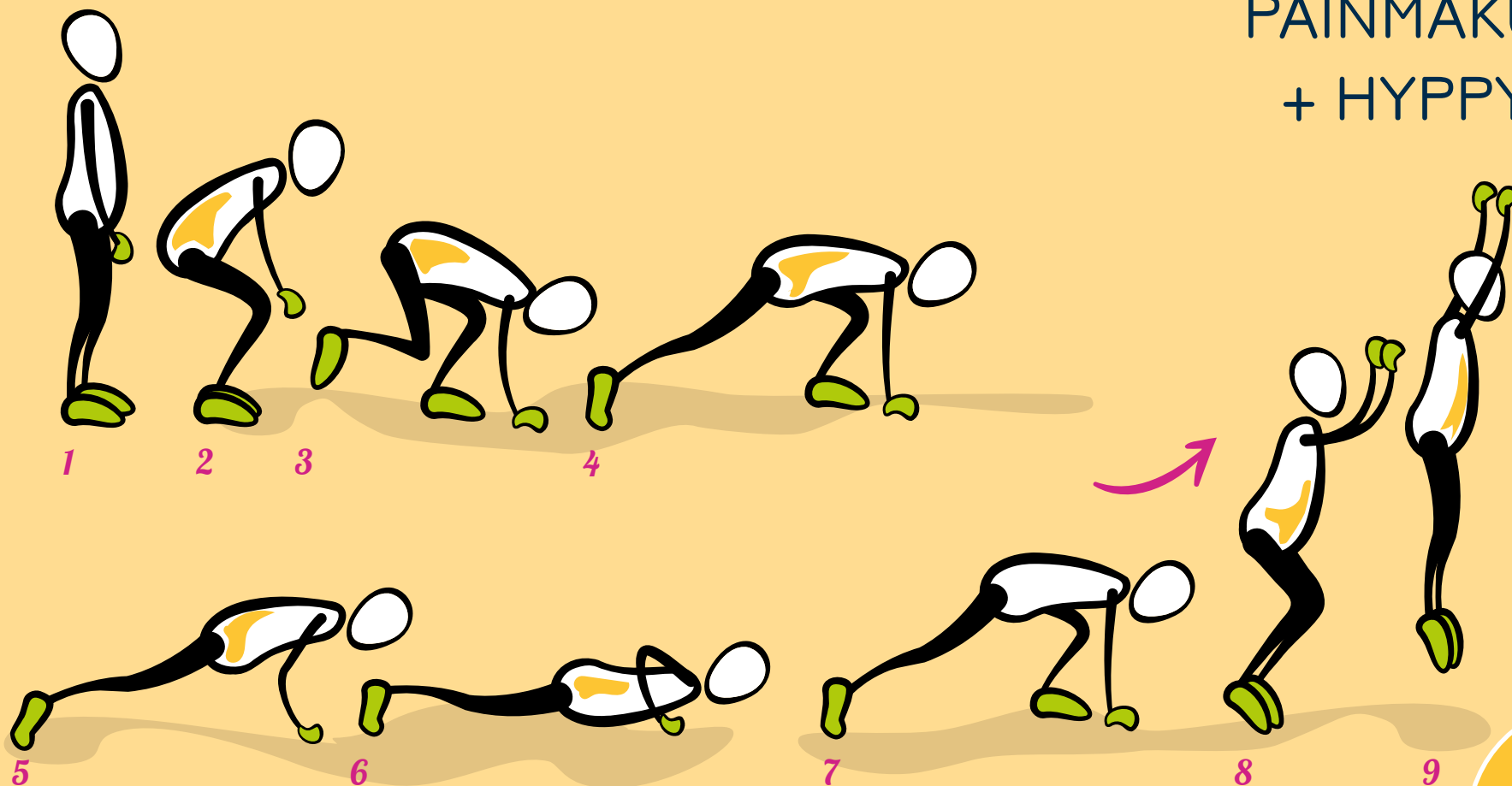
SYKE



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

BURPEE

PÄINMAKUULLE
+ HYPPY YLÖS



SYKE