

## Toisenlaisia retkiä Joensuussa -ideakortti

### 1. Kulttuurikävelyt

- Tutustu Joensuun historiaan kiertämällä vaikkapa Enon Niskan, Kiihtelysvaaran tai Tuupovaaran kulttuurikävelyreitit. Edellä mainitut reitit, lisää reittejä sekä reittien kartat löydät osoitteesta: [www.joensuu.fi/kulkurit](http://www.joensuu.fi/kulkurit).

### 2. Koko perheen uimarantakierros pyöräillen (6,5 km)

- Kolmen uimarannan pyöräily alkaa Linnunlahden uimarannalta. Lähde seuraamaan Jaama Trailin oransseja merkkejä kohti Honkaniemeä. Honkaniemestä seuraa Jaama Trailin opastusta Aavarantaan. Voit palata samaa reittiä tai pyöräillä suoraan keskustaan kevyenliikenteenväyliä Noljaikan kautta.

### 3. Kartta puhelimeen ja MOBO-radalle suunnistamaan

- Joensuun keskusta-alueella on kolme MOBO-rataa, jotka voi käydä kiertämässä Noljaikassa, Linnulahdessa tai Ollilanpuistossa. Lisäksi Enossa on vuonna 2017 järjestetyn Joensuun Jukolan kanssa samalla alueella kiertävä rata. Suunnistusta varten tarvitset erillisen, ilmaisen sovelluksen. Sovelluksesta ja MOBO-suunnistuksesta löydät lisätietoja osoitteesta: [www.joensuu.fi/mobo](http://www.joensuu.fi/mobo).

### 4. Kävely ja jumppahetki puistonpenkillä

- Etsi sopiva puistonpenkki tätä jumppaa varten. Lämmittele kävelemällä reippaasti noin 10 minuuttia ennen jumpan alkua. Käytä ihmeessä penkkiä apunasi, tarpeen mukaan. Toistoja voi tehdä jaksamisen ja liikkeen mukaan noin 10–30! Tarkemmat ohjeet liikkeistä kuvien kera löydät viereisestä tiedostosta.
- Hartiat ja yläselkä
  - Pyörittele olkapäitäsä sekä eteen että taaksepäin
  - Avaa kädet sivuille, halaa itseäsi tiukasti.
  - Ala nyrkkeilemään eteen ja ylös
  - Lopuksi kuvittele soutavasi venettä: vedä suorat kädet rinnan korkeudelle koukkuun!
- Keskivartalo
  - Jalkojen nosto istuallaan
  - Reisien jännittäminen, nosta jalat yhdessä ilmaan ja pidä ainakin viisi sekuntia!
  - Kädet rinnalla vartalon kierto puolelta toiselle,
  - Penkin päässä kädellä kurota maata kohti ja jumppaa kylkiä! Muista myös toinen puoli.

## LIIKKEELLE LUONTOON! -IDEAKORTIT

- Jalat
  - Potki istuallasi penkillä!
  - Kyykkää penkin kanssa tai ilman, eli istu penkille ja nouse takaisin ylös
  - Istuallaan varpaiden ja kantapäähän kosketus maahan vuorotellen
  - Seisaallaan jalan nosto suorana taakse ja sivulle, ota tukea penkistä!
- Tasapaino
  - Seiso jalat peräkkäin, kantapää varpaissa kiinni ja kokeile tipukävelyä, eli vaihda jalkojen paikkaa keskittyen, pienin askelin!
  - Seiso yhdellä jalalla penkki apunasi. Haastetta saat, jos lähdet pyörittämään jalallasi pientä ympyrää ilmassa.
  - Nouse päkiöille ja rullaa kantapäille ja takaisin. Pyri tekemään liikkeestä sulava.
  - "Hyvää huomenta" jalat peräkkäin. Vie jalat seisoma-asennossa peräkkäin, toisen jalan varpaat kiinni toisen jalan kantapäähän. Kallista ylävartaloa lonkista eteen niin, että selkä pysyy suorana ja alaselän luonnollinen notko säilyy. Pidä niska pitkänä ja ojenna sitten rauhassa vartalo suoraksi.

### 5. Leikkipuistokierros perheen pienimmille (2,2 km)

- Leikkipuistokierros käsittää seuraavat leikkipuistot: Kanavanpuiston leikkipuisto, Vallilan aukion leikkipuisto, Jääkäripuiston leikkipuisto, Pohjoisen rantapuiston leikkipuisto, Vapaudenpuiston leikkipuisto, voit myös hakea kaupungin muita leikkipuistoja osoitteesta [kartta.jns.fi](http://kartta.jns.fi) ja kirjoittamalla hakukenttään *leikkipuisto*
- Nappaa kaverit matkaan ja tee vastaavanlaisia omia leikkipuistokierroksia!

