



## KINKUN SULATUS -jumppa

***Joulukinkulla herkuttelun jälkeen voi aloittaa vuoden iloisella liikunnalla. Osallistujien mieleisellä musiikilla voi rytmittää liikkeitä. Voi myös rytmittää laskemalla ääneen joko niin, että ohjaaja laskee liikesarjat tai lasketaan yhdessä. Rytmii syntyy myös, jos ohjaaja toistaa rauhalliseen tahtiin esim. ”ylös-alas”.***

- Seiso tuolin takana. Ota tukea tuolin selkänojasta. Nosta polvia vuorotellen ylös. Toista 10 kertaa.
- Pidä tuolin selkänojasta kiinni ja niiaa niin syvään kuin se tuntuu sopivalta. Huolehdi, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Toista 10 kertaa.
- Pidä tuolin selkänojasta kiinni ja nouse hitaasti varpaille ja keinahda kannoille. Toista keinahtelua 10 kertaa.
- Istu tuolin etureunalla. Laita sormet olkapäille ja kurota kyynärpäillä kohti polvia. Ojentaudu suoraksi ja taivuta vartaloa taaksepäin niin, että kyynärpäät osoittavat sivuille. Toista vatsalihasliikettä rauhalliseen tahtiin 10 kertaa.
- Istu tukevasti koko tuolilla. Laita kädet vatsan päälle. Vedä vatsaa kuopalle, napa kohti selkärankaa. Rentouta vatsa. Toista pinnistys - rentoutus 10 kertaa.
- Laita oikean käden sormet olkapäille. Kurota oikealla kyynärpäällä kohti vasenta polvea. Ojentaudu suoraksi. Liikettä voi tehostaa nostamalla polvea samalla kohti kyynärpäätä. Toista vuorotellen molemmille puolille 10 kertaa.
- Laita kädet edessä yhteen ja kumarru hitaasti kohti nilkkoja, jolloin selkä pyöristyy. Toista hitaaseen tahtiin eteen, oikealle, vasemmalle yhteensä 9 kertaa.
- Laita sormet olkapäille ja kierrä ylävartaloa varovasti oikealle – keskelle – vasemmalle – keskelle. Pää kiertyy liikkeen mukana. Toista liikettä 10 kertaa.
- Pidä vartalo paikallaan ja ryhti hyvänä. Kierrä päätä hitaasti puolelta toiselle. Kurkista olkapään yli niin, että kaula venyy. Pidä pää pystyssä koko ajan. Toista liikettä 10 kertaa.
- Lopuksi keinahtele pakaralta toiselle rennosti. Kädet heilahtavat mukana. Toista keinahtelua puolelta toiselle noin 10 kertaa.