



ARKIJUMPPA

Jokaista liikettä toistetaan muutaman kerran!



LÄMMITTELY istuen

1. Marsitaan istuen niin, että kädet heiluvat mukana.
2. Puristetaan hernepusi tai sukkamytty nilkkojen väliin. Oikaistaan polvet niin, että jalat nousevat ylös ja hernepusi pysyy mukana. Lasketaan jalat hitaasti alas.
3. Pidetään kädet koukussa. Nostellaan polvia vuorotellen niin, että viedään samalla vastakkainen kyynärpää kohti polvea.
4. Vuorotellen ojennetaan nilkat ja vedetään ne koukkuun. (Singer-liike eli kuin ommeltaisiin polkuompelukoneella pumpaten).
5. Singer-liike vuorotahtiin: toisen jalan varpaat maassa samalla kuin toisen jalan kanta. Vaihdetaan tasatahtiin.
6. Kosketetaan vuorotellen varpaat yhteen ja vuorotellen kannat yhteen. Joko maassa tai ilmassa.
7. Noustaan kymmenen kertaa hitaasti seisomaan ja istuudutaan hitaasti takaisin alas.

TASAPAINOA seisten

8. Viedään toinen jalka eteen ja taivutetaan ylävartaloa sitä kohti. Takaisin perusasentoon ja toinen jalka sama liike.
9. Kurkotetaan toisella kädellä ylhäältä edestä laajalla kaarella selän taakse kuin poimittaisiin omenia takana olevaan koriin.
10. Seisotaan tukevasti haara-asennossa ja kallistellaan vartaloa.
11. Astutaan askel sivulle ja takaisin, eteen ja takaisin.



12. Nostetaan vuorotellen kumpaakin polvea hitaasti korkealle ylös.
13. Seistään yhdellä jalalla ja lasketaan 10 - 15. Sama toisella jalalla.

VERRYTTELYÄ, VENYTTELYÄ JA RENTOUTUS istuen

14. Suotuliike eli viedään vuorotellen kädet pitkälle eteen ja sieltä kyynärpäiden vienti taakse.
15. Vuorosuotu eli samanaikaisesti toinen käsi edessä, toinen kyynärpää kaukana takana. Vaihdetaan rytmikkäästi.
16. Huopaaminen eli kuin soudettaisiin venettä eteenpäin: viedään kädet ylös ja tuodaan vyötärön viereen alas.
17. Kurkotetaan vuorokäsin kohti kattoa.
18. Kurkotetaan rinnan yli ristiin sivulle ylös. Kylki venyy.
19. Viedään toinen kanta eteen ja taivutetaan vartaloa suorana olevan jalan puoleen.
20. Aukaistaan rintakehä viemällä olkapäät taaksepäin. Pyöristetään selkä kallistumalla eteenpäin.
21. Selkä suorana kurkistetaan vuorotellen kummankin olan taakse.
22. Viedään leuka kohti rintaa niin, että niskassa tuntuu venytys. Annetaan pään roikkua hetki rentona. Oikaistaan niska.
23. Hierotaan korvalehtiä alhaalta ylös ja takaisin.
24. Ojennetaan kädet eteen, pikkurillit ylöspäin ja kämmenselät vastakkain. Viedään toinen käsi toisen yli ja sormet ristiin. Käännetään kädet pakettina rinnalle ristiin. Laitetaan nilkat ristiin ja hengitetään sisään, jolloin kieli menee kitalakeen. Uloshengityksellä kieli laskeutuu alas.