



## MARSSI-TUOLIJUMPPA

Valitse taustalle reipasta marssimusiikkia. Liikkeet tehdään sen tahdissa. Viisi seisten tehtävää liikettä (15-19) voi tarvittaessa jättää välistä pois.



1. Marssitaan istuen. Kädet heiluvat mukana.
2. Jatketaan marssia ja samalla ojennetaan vuorotellen käsiä nyrkissä eteen.
3. Nostetaan hartioita kohti korvia.
4. Pyöritetään hartioita ensin taaksepäin, sitten eteenpäin.
5. Ojennetaan vuorotellen kumpaakin jalkaa suoraksi eteen.
6. Nostetaan sormet hartioille. Kierretään vartaloa: oikealle, keskelle, vasemmalle, keskelle jne.
7. Nostetaan vuorotellen polvia ylös.
8. Nostetaan jalat auki haralleen ja sitten takaisin yhteen.  
Jalkapohjat irtoavat välissä lattiasta.
9. Kädet suorina eteen, käännetään kämmenet vuorotellen kohti kattoa ja lattiaa. Liikkeen voi tehdä myös yksi käsi kerrallaan.
10. Nostetaan toinen käsi ylös ja tehdään tahdissa kosketuksia niskaan.  
Sama toisella kädellä.
11. Nostetaan polvea ja kosketetaan sitä vastakkaisella kyynärpäällä.  
Sama toiselle puolelle. Toistetaan marssin tahdissa.
12. Kurotetaan toinen käsi pitkälle eteen ja vedetään sitten kyynärpää pitkälle taakse. Sormet haralleen edessä ja nyrkkiin takana. Sama toisella kädellä.
13. Nostetaan käsiä sylistä kohti leukaa, kyynärpäät osoittavat koko ajan sivulle.
14. Seisomaan nousuja ryhmälle sopiva määrä.

Noustaan seisomaan tuolin taakse, tuolista voi ottaa tukea.

15. Otetaan tukeva seisoma-asento. Siirretään painoa jalalta toiselle.
  16. Astutaan oikealla jalalla askel sivulle ja siirretään vasen sen viereen. Sitten astutaan vasemmalla sivulle ja siirretään oikea sen viereen. Toistoja.
  17. Pyöritetään kättä isoa ympyrää ensin taaksepäin, sitten eteen.  
Sama liike toisella kädellä.
  18. Nostetaan vastakkaista kättä eteen ja jalkaa taakse. Alas.  
Samat nostot toisin päin. Toistetaan.
  19. Nostetaan toinen käsi sivulle ja vastakkainen jalka toiselle sivulle. Alas.  
Samat nostot toisin päin. Toistetaan.
- Käydään takaisin istumaan.

20. Käännetään päätä selkä suorana: oikealle, keskelle, vasemmalle, keskelle jne.
21. Painetaan leukaa kohti rintaa. Nostetaan sitten katse eteenpäin.
22. Ojennetaan käsi rinnan yli ristiin. Toistetaan toiselle puolelle.
23. Pyöristetään selkä köyryyn eteen ja avataan sitten rintakehä auki niin, että kädet avautuvat sivuille ja lapaluut painuvat yhteen selässä.

