

PARIJUMPPA

Parit voivat olla taidoiltaan eritasoiset.

Istutaan vastakkain.

Liikkeitä toistetaan ryhmän kunnan ja tilanteen mukaan.

1. Heitellään palloa toiselta toiselle.
2. Otetaan kädet käsiin ja "sahataan" käsillä niin, että kädet vuoroin koukistuvat ja suoristuvat. Sahataan eri korkeuksilla.
3. Kädet käsissä heijataan puolelta toiselle.
4. Lyödään kädet reisiin ja parin kanssa yhteen. Toistetaan.
5. Kämmenet vastakkain tehdään isoa ympyrää molempiin suuntiin.
6. Ensin toinen jumppaaja koskettaa oikealla kädellä parinsa oikeaa polvea (eli ristiin), sitten vasemmalla kädellä parin vasenta polvea. Nyt pari tekee samoin. Jatketaan vuorotellen ja koitetaan voidaanko vauhtia lisätä.
7. Ensin toinen jumppaaja koskettaa oikealla kädellä parinsa oikeaa olkapäätä (eli ristiin), sitten vasemmalla kädellä parin vasenta olkapäätä. Nyt pari tekee samoin. Jatketaan vuorotellen ja koitetaan voidaanko vauhtia lisätä.
8. Kädet parin käsissä kiinni (voi olla sormet sormien lomassa). Nostetaan toisen puolen kädet ylös ja kumarrutaan kurkistamaan käsien alta. Sama toiseen suuntaan.
9. Toinen parista nostaa käsillä polven alta jalkaa niin korkealle kuin nousee. Jalkaterä roikkuu rentona. Pari ojentuu koskettamaan roikkuvia varpaita vastakkaisen puoleisella kädellä. Vuorotellen sama kaikille neljälle jalalle.