

## RYTMISTÄ JUMPPAA

Vaihtele nopeita ja hitaita rytmejä.

1. Taputetaan käsiä yhteen erilaisilla rytmeillä.
2. Napsutellaan sormia. Yhtä aikaa ja vuoroin.
3. Lyödään kädet reisiin, yhteen, reisiin, yhteen...
4. Taputellaan käsillä molempia jalkoja alhaalta ylös ja ylhäältä alas.
5. Taputellaan oikealla kädellä vasenta kättä alhaalta ylös ja ylhäältä alas... ja toisin päin.
6. Nostellaan hartioita ylös korviin ja pudotetaan rennoksi.
7. Puristetaan sormia nyrkkiin ja auki.
8. Viedään kyynärpäät koukkuun samalla, kun kädet nyrkkiin. Viedään kyynärpäät suoriksi samalla, kun sormet suoriksi.
9. Toinen käsi kyynärpää koukussa ja sormet nyrkissä. Samaan aikaan toinen käsi suorana sormet ojossa kohti lattia. Vaihdetaan toisin päin. Ensin ihan hitaasti, vähitellen nopeammin.
9. Taputetaan käsiä yhteen niin, että toinen käsi on alapuolella, toinen päällä. Vaihdetaan toisin päin.
10. Taputetaan käsiä yhteen käsivarsia samalla nostaen ja laskien.
- (11. Hiipimistä, marssia, steppiä... eri rytmeillä.)

