



Hartiajumppa

Kerro ohjeet soittajalle: Laita jalkoihin tukevat ja luistamattomat jalkineet. Voit tehdä liikkeet seisten tai istuen. Pidä käden ulottuvilla vankka tuki kuten pöytä tai tuoli. Tee liikkeet rauhallisesti ja turvallisesti kiirehtimättä. Laita puhelin korvalle tai pöydälle liikkeitä tehdessäsi tai laita kaiutin päälle.

Kerro soittajalle kummalla kädellä/jalalla liikkeet tehdään, laskekaa yhdessä toistot.

1. Anna käsien roikkua rentoina kylkien vieressä ja anna leuan painautua alaspäin. Jännitä hartiat ylös ja päästä rennoksi. Toista 5 kertaa.
2. Vie oikean käden sormet oikealle olkapäälle. Pyöräytä kyynärpäätä etukautta ja takakautta ympäri 5 kertaa. Tee sama vasemmalla kädellä. Toista 5 kertaa.
3. Laita oikean käden sormet oikealle olkapäällesi. Nosta kyynärpäät hitaasti sivukautta ylös ja laske alas. Tee sama vasemmalla kädellä. Toista 5 kertaa.
4. Heilauta kumpaakin kättä rentoina alakautta eteen ja taakse. Toista 5 kertaa.
5. Nosta kummatkin kädet sivukautta venyttäen ylös, anna selän venyä ja laske sitten kädet alas. Toista 5 kertaa.



6. Pyöritä vuoroin kumpaakin hartiaa ympäri käsi suorana sivulla. Ensin etukautta ja sitten takakautta. Toista 5 kertaa kumpaankin suuntaan.
7. Koukista kummatkin kädet niin, että olkavarret ovat hartiatasossa. Venytä kyynärpäitä sitkeästi taaksepäin ja päästä rennoksi. Toista 5 kertaa.
8. Nosta oikea käsi ylös ja venytä kättä taaksepäin. Sama vasemmalla kädellä.
9. Nosta oikea käsi ylös ja venytä sitä kohti kattoa. Venytä samanaikaisesti alhaalla olevaa kättä kohti lattiaa. Vaihto toisinpäin.