



Jumppa istuen ja seisten

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

1. Seiso tuolin takana. Ota tukea tuolin selkänojasta. Nosta polvia vuorotellen ylös. Toista 10 kertaa.
2. Pidä tuolin selkänojasta kiinni ja niaa varovaisesti sen mukaan mikä tuntuu hyvältä. Huolehdi, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Toista 10 kertaa.
3. Pidä tuolin selkänojasta kiinni ja nouse hitaasti varpaille ja keinahda kannoille. Toista keinahtelua 10 kertaa.
4. Istu tukevasti tuolilla. Laita kädet vatsan päälle. Vedä vatsaa kuopalle, napa kohti selkärankaa. Rentouta vatsa. Toista pinnistys - rentoutus 10 kertaa.
5. Laita oikean käden sormet oikealle olkapäälle. Kurota oikealla kyynärpäällä varovaisesti kohti vasenta polvea. Liikettä voi tehostaa nostamalla polvea samalla kohti kyynärpäätä. Toista vuorotellen molemmille puolille 10 kertaa.
6. Laita kummankin käden sormet olkapäille ja kierrä ylävartaloa varovasti oikealle – keskelle – vasemmalle – keskelle. Pää kiertyy liikkeen mukana. Toista liikettä 10 kertaa.
7. Pidä vartalo paikallaan ja ryhti hyvänä. Kierrä päätä hitaasti puolelta toiselle. Kurkista olkapään yli niin, että kaula venyy. Pidä pää pystyssä koko ajan. Toista liikettä 10 kertaa.
8. Lopuksi keinahtele pakaralta toiselle rennosti. Kädet heilahtavat mukana. Toista keinahtelua puolelta toiselle noin 10 kertaa.