



Jalkajumppa

Kerro ohjeet soittajalle: Tee liikkeet istuen, rauhallisesti ja kiirehtimättä. Toista liikkeet 4–5 kertaa kummallakin jalalla. Laita puhelin korvalle tai pöydälle liikkeitä tehdessäsi tai laita kaiutin päälle.

Kerro kummalla kädellä/jalalla liikkeet tehdään, laskekaa yhdessä.

1. Aloitetaan pitämällä kummatkin jalkapohjat kiinni lattiassa. Liikutetaan jalkapohjia kuin ommeltaisiin polkukoneella: vuoroin kantapäät ylös, vuoroin varpaat.
2. Sama liike vuorotahtiin siten, että toisessa jalassa varpaat maassa ja toisessa kanta.
3. Istutaan tukevasti tuolin perällä. Ojennetaan jalat eteen suoriksi ja nostetaan molempia jalkoja vähän irti lattiasta. Kosketetaan vuorotellen varpailla yhteen ja vuorotellen kannat yhteen. Lasketaan jalat alas.
4. Pidetään oikea jalkapohja kiinni lattiassa. Nostetaan vasen jalka eteen suoraksi ja pyöritetään jalkaa nilkasta myötäpäivään muutaman kerran, sitten vastapäivään muutaman kerran. Tehdään sama vasemmalla jalalla.



5. Istutaan perusasennossa, kummatkin jalkapohjat kiinni lattiassa. Ojennetaan jalkoja vuorotellen ilmaan niin, että polvi ja nilkka suoristuvat.
6. Suoristetaan jalkoja vuorotellen eteen niin, että polvi ojentuu ja nilkka koukistuu. Koukistetaan nilkkaa niin paljon, että pohkeessa tuntuu venytystä.
7. Istutaan edelleen perusasennossa, jalkapohjat kiinni lattiassa. Ojennetaan jalat liu'uttaen eteenpäin, niin että jalkapohjat edelleen lattiassa. Nostellaan jalkoja vuorotellen suorana eteenpäin: jalka ylös, polven veto kohti rintaa nilkka koukussa, jalka takaisin suoraksi ja lattiaan.
8. Lopuksi nostellaan jalkoja vuorotellen ilmaan: koukistellaan ja harotetaan varpaita ilmassa.