



Polvi- ja nilkkajumppa

Kerro ohjeet soittajalle: Tee liikkeet istuen, rauhallisesti ja turvallisesti kiirehtimättä. Laita puhelin korvalle tai pöydälle liikkeitä tehdessäsi tai laita kaiutin päälle.

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

1. Polvennostoja. Nosta vuorotellen kumpaakin polvea, toista viisi kertaa.
2. Nilkkojen koukistuksia ja ojennuksia. Koukista ensin oikeaa ja sitten vasenta nilkkaa viisi kertaa. Sitten kumpaakin nilkkaa yhtä aikaa.
3. Nilkkojen pyöryksiä. Nosta jalkojasi aavistuksen verran irti lattiasta. Pyöritä ensin oikeaa ja sitten vasenta nilkkaa viisi kertaa. Sitten kumpaakin nilkkaa yhtä aikaa.
4. Jalka on suorana eteenpäin ja nilkka koukussa. Työnnä kantapäätä eteenpäin ja ylöspäin. Vuoroin kumpaakin jalkaa. Toista viisi kertaa.
5. Nosta oikea polvi koukkuun, suorista jalka eteenpäin. Vedä uudestaan polvi koukkuun ja laske alas. Tee sitten liike vasemmalla jalalla. Toista viisi kertaa.
6. Purista varpaat myttyyn ja levitä haralleen. Toista viisi kertaa kummallakin jalalla.
7. Kosketa lattiaa kummallakin jalalla vuoroin varpailla ja kantapäillä. Toista viisi kertaa.
8. Nosta jalkaa oikea polvi koukussa hieman ylös tuolista. Piirrä polvella ympyrää. Toista sitten liike vasemmalla jalalla.
9. Lopuksi tarmokasta marssia istuen.