



Tasapainojumppa

Kerro ohjeet soittajalle: Laita jalkoihin tukevat ja luistamattomat jalkineet. Liikkeet tehdään seisten. Pidä käden ulottuvilla vankka tuki kuten pöytä tai tuoli. Tee liikkeet rauhallisesti ja turvallisesti kiirehtimättä. Laita puhelin korvalle tai pöydälle aina liikkeitä tehdessäsi tai laita kaiutin päälle. Kerro soittajalle kummalla kädellä/jalalla liikkeet tehdään, laskekaa yhdessä.

1.
Seiso pienessä haara-asennossa. Pidä vasen jalka koko ajan paikallaan. Astu oikealla jalalla vuorotellen eteen ja taakse. Toista vähintään viisi kertaa. Tee sama toisin päin: oikea jalka paikallaan, vasen jalka astuu.

2.
Seiso edelleen pienessä haara-asennossa. Siirrä jalat käyntiasentoon kuin ottaisit askelta eteenpäin, eli toinen jalka on edessä ja toinen takana. Siirrä painoa jalalta toiselle 10 kertaa. Toista sitten sama liike toisinpäin.

3.
Pysy edelleen käyntiasennossa. Siirrä paino etummaiselle jalalle. Nosta takimmaista jalkaa hieman irti lattiasta; tarvittaessa voit pitää varpaat kiinni lattiassa. Pysy asennossa hetki. Ota tarvittaessa tukea. Tee sama toinen jalka edessä. Toista kummallakin jalalla muutaman kerran.

4.
Ota nyt leveä haara-asento. Siirrä paino vuorotellen jalalta toiselle. Kun painosi on oikean jalan päällä, nosta vasemman jalan kantapäätä irti lattiasta ja päinvastoin. Tee rauhallisia painonsiirtoja puolelta toiselle 10 kertaa.

5.
Seiso lopuksi jalat yhdessä 30 sekuntia. Asento säilyy helpommin, kun kohdistat katseen johonkin kiintopisteeseen. Jos tasapainosi pysyy hyvin, voit siirtää painon toisen jalan päälle ja irrottaa toisen jalan kantapään irti lattiasta. Varvas kevyesti kiinni lattiassa auttaa tasapainon säilymistä. Tee sama toisella jalalla. Ota tarvittaessa tukea tuolista tai pöydästä.