



Tasapainojumppa- helposti tai haastaen

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

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

1.
Seisomaan nousu. Nouse istumasta seisomaan 10 kertaa, älä auta käsilläsi, jos mahdollista. Pidä tauko ja toista liike.

Lisähaaste: Purista istuessa polvet ja nilkat yhteen ja nosta jalkaterät yhtä aikaa irti maasta.

2.
Hidas marssi. Nouse seisomaan tuolin taakse, kylki tuolin selkänöjaan päin.

Ota tukea tuolin selkänöjasta ja nostele polvia vuorotellen rauhallisesti mahdollisimman ylös. Toista 5–10 nostoa kummallakin jalalla.

Lisähaaste: Nosta ensin vasenta polvea ylös ja samalla vastakkaista kättä ylös kohti kattoa 10 kertaa. Käänä toinen kylki kohti tuolia ja toista sama liike toisin päin.

3.
Varpaille nousu. Seiso tuolin takana ja ota tukea tuolin selkänöjasta. Nouse hitaasti varpaille, pysy hetki ja laske alas. Toista 5–10 kertaa.

Lisähaaste: Voit kokeilla liikettä ottamatta tukea, jos sinulla on hyvä tasapaino. Ole kuitenkin tuolin vierellä, jotta saat tarvittaessa tukea.



4.

Jalan nosto sivulle. Seiso edelleen tuolin takana ja pidä kiinni tuolin selkänojasta. Nosta ulompaa jalkaa mahdollisimman suorana sivulle 5–10 kertaa. Käänny ja tee sama toisella jalalla. Tee liike hitaasti ja pidä jalkaa jonkin aikaa ylhäällä ennen kuin lasket sen maahan.

Lisähaaste: Nosta vastakkainen käsi ylös samalla, kun nostat jalkaa. Lisähaastetta saat myös niin, ettet laske jalkaa toistojen välissä kokonaan maahan, vaan pidät sitä hieman irti lattiasta.

5.

Keinunta jalalta toiselle. Asetu kylki kohti tuolin selkänojaa ja pidä kiinni tuolista. Ota pitkä askel. Keinuttele vartalon painoa varovaisesti eteen- taakse, niin että nouset eteen kallistuessasi varpaille ja taakse mennessä kannoille. Toista 10 kertaa.

6.

Lopuksi kylkivenytys. Istu tukevasti tuolilla ja nosta toinen käsi pään yli hitaasti venyttäen ja tuo käsi isossa kaarella takaisin vartalon vierelle. Tee liike rauhallisesti. Toista kumpikin puoli 5 kertaa.

Lisähaaste: Tee kylkivenytys seisten niin, että otat ison haara-asennon ja venytät kättä pään yli ja kylkeä pitkäksi. Tee liike rauhallisesti ja tuo käsi isossa kaarella takaisin vartalon vierelle. Ota tarvittaessa tukea tuolista toisella kädelläsi.

Lopuksi hengittele viisi pitkää rauhallista hengitystä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Rentoudu!

