



Veryttelyä ja venyttelyä

Kerro ohjeet soittajalle: Tee liikkeet istuen, rauhallisesti ja kiirehtimättä, jotta venytys tuntuu. Toistetaan jokaista liikettä 4–5 kertaa. Laita puhelin korvalle tai pöydälle aina liikkeitä tehdessäsi tai laita kaiutin päälle.

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

1. Tehdään soutuliikettä eli viedään kummatkin kädet pitkälle eteen ja sieltä kyynärpäät edellä käsien taakse vienti.
2. Tehdään vuorosuotua eli samanaikaisesti toinen käsi suorana edessä, toisen käden kyynärpää kaukana takana. Vaihdetaan rytmikkäästi.
3. Soudetaan venettä taaksepäin huopaamalla viemällä kädet alakautta eteen eli ikään kuin nostamme aivot ylös ja sitten ”vedetään” kädet yläkautta pyöreällä liikkeellä taaksepäin ja sitten jälleen alakautta.
4. Kurkotetaan vuorokäsin kohti kattoa.
5. Kurkotetaan kättä rauhallisesti rinnan yli ristiin sivulle yläviistoon, niin että kylki venyy. Ja sitten toiseen suuntaan.
6. Viedään oikea jalka suoraksi, kantapää eteen ja taivutetaan varovasti vartaloa, napa edellä, suoran jalan puoleen. Sama toiselle puolelle.



7. Aukaistaan rintakehää hyvässä ryhdissä vetämällä olkapäät taaksepäin. Pyöristetään selkää kallistamalla varovaisesti eteenpäin. Älä kallistu liikaa!
8. Pidetään selkä suorana ja kurkistetaan vuorotellen kummankin olan taakse.
9. Viedään leuka rauhallisesti kohti rintaa niin, että niskassa tuntuu venytys. Annetaan pään roikkua hetki rentona. Sitten oikaistaan niska.
10. Lopuksi hierotaan kummankin korvan korvalehtiä, peukalolla ja etusormella, rauhallisesti alhaalta ylös ja takaisin.