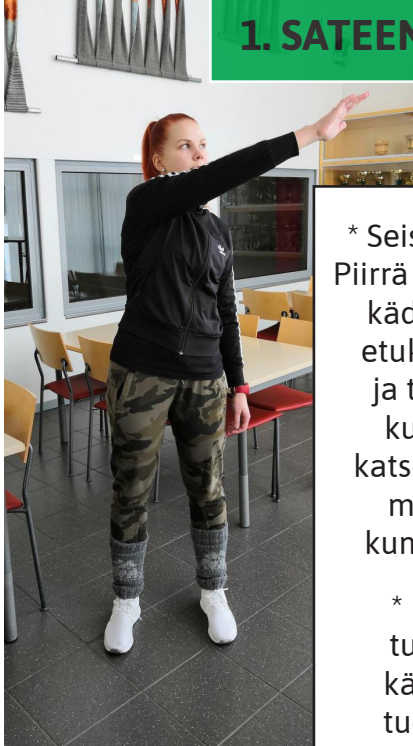


# KOTIJUMPPA SEISTEN

Aloita liikuntatuokio reippaalla marssilla seisten tai istuen ja heiluta käsiä mukana. Voit tehdä liikkeitä 1-3 kierrosta omien tuntemusten mukaan.

## 1. SATEENKAARI



\* Seiso hyvässä ryhdissä. Piirrä rauhallisesti toisella kädellä "sateenkaari" etukautta ympäri, ylös ja taakse alaviistoon kurkottaen. Seuraa katseella sateenkaaren matkaa. Piirrä viisi kummallakin kädellä.

\* Helpotat liikettä tukeutuen toisella kädellä seinään tai tuolin selkänojaan. Vaikeutat suorittamalla liikkeen silmät suljettuina.

## 2. VIKKELÄSTI ASKELTAEN



\* Seiso hartian levyisessä haara-asennossa ja ota tuki pöydästä. Lähde askeltamaan jaloilla eteen-taakse ripeästi. Nosta jalkoja riittävästi ettet horjahda. Toista 10-20 kertaa.

\* Helpotat liikettä ottamalla askeleen ensin vain eteenpäin ja rauhassa takaisin. Vaikeutat liikettä pyörähtämällä pienin askelin myös sivuille.

## 3. ISOJEN PALLOJEN PIIRTÄMINEN



\* Seiso hartian levyisessä haara-asennossa hyvässä ryhdissä, sormet olkapäillä. Piirrä sivulle toisella kyynärpäällä iso pallo. Aloita liike etukautta taakse ja vaihda välillä suuntaa. Tee sama toisella kyynärpäällä ja lopuksi yhtä aikaa. Tee koko liikesarja 5-10 kertaa.

\* Helpotuksen saat tekemällä liikkeen tuolilla istuen. Vaikeutat piirtämällä palloja suurin käsin.

## 4. TUULI HUOJUTTAA



\* Seiso sivuttain tuolin vieressä ja lähde huojuttamaan toista jalkaa eteen-taakse. Valitse itse kuinka ison liikkeen teet. Toista 10-15 kertaa ja vaihda jalkaa.

\* Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin selkänojasta ja vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi (ota tuki selkänojasta).



## 5. NOTKISTAEN JA VARVASTAEN



\* Seiso tuolin selkänojan takana selkä suorana, jalat haara-asennossa. Kyykisty polvia koukistaen ja nouse sen jälkeen varpaille. Ojentaudu aina hyvään ryhtiin. Toista 10-15 kertaa.

\* Helpotat liikettä tukeutumalla käsillä tuoliin tai pöytään. Vaikeutat kyykistymällä alemmas ja nousemalla korkeammalle varpailla.

## 6. HEILURILIIKE



\* Seiso selkä suorana tuolin tai pöydän takana. Vie vuorotellen oikea ja vasen jalka sivulle ylös. Tee yhteensä 20 heilautusta hyvällä ryhdillä.

\* Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolista tai pöydästä. Vaikeutat liikettä tekemällä ensin toisella jalalla putkeen 10 kertaa ja sitten toisella jalalla 10 kertaa.

## 7. TASATYÖNTO HIIHTÄEN



\* Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Vie kädet edestä taakse kuin tasatyönöin hiihtäen, jouta polvista. Toista 10-20 kertaa rytmikkäästi.

\* Helpotuksen saat tekemällä liikkeen tuolilla istuen. Vaikeammaksi saat liikkeen seisomalla jalat peräkkäin. Vaihda tällöin välillä jalkojen paikkaa.

## 8. SEINÄÄ VASTEN PUNNERTAEN



\* Seiso pienessä haara-asennossa seinään päin, askeleen verran seinästä. Vie kämmenet seinälle ja punnerra alas koukistaen kyynärvarret seinälle. Punnerra ylös ja ojenna kädet suoraksi. Pidä niska pitkänä ja selkä suorana koko liikkeen ajan ja jännitä keskivartalon lihakset. Tee 8-12 punnerrusta.

\* Helpotat liikettä seisomalla jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Vaikeutat liikettä viemällä jalat kauemmas seinästä.