



Elämänkaari-mielikuvajumppa

Jumppa voidaan toteuttaa istuen. Se sopii virittäytymiseen, kun keskustelun aiheena ovat elämänkaareen liittyvät tapahtumat. Se on myös hauska taukojumppa. Ryhmän jäsenet tai ohjaaja voivat myös itse keksiä lisää liikkeitä.

Liikkeet

- Lapsena minä poimin kukkia.
 - ◆ kurotellaan vuorotellen molemmin käsin kukkasia eri korkeudelta

- Lapsena minä aina hypin hyppynarua.
 - ◆ pyöritetään käsiä sivuilla kuin niissä olisi hyppynaru ja nostellaan polvia ylös tasajalkaa hyppien

- Nuorena minä ajelin mopolla.
 - ◆ kaasutellaan vuorokäsin ranteita kiertäen ja ajetaan kaarteissa kallistellen vartaloa tuolissa

- Nuorena minä laitoin hiuksia.
 - ◆ vuorokäsin pitkiä kampaustiilikkeitä otsalta niskaan

- Aikuisena minä pesin ikkunoita ja tamppasin mattoja.
 - ◆ vuorokäsin edessä pesustiilikkeitä ja ikkunan kuivaamista lastalla ylhäältä alas ja mattojen tamppaus vuorokäsin

- Aikuisena minä laittelin ruokaa ja leivoin.
 - ◆ vuorokäsin kattilan hämmennys edessä ja molemmin käsin kaulimistiike

- Vanhana minä harrastan uintia, koska se on hyvä nivelille.
 - ◆ rintauintiiliikkeitä edessä

- Vanhana minä käytän tukisukkia.
 - ◆ kurottaminen vuorotellen molempaan nilkkaan ja sukan veto säärtä pitkin ylös