



HARTIAJUMPPA

Jumpan voi tehdä tuolissa istuen. Kukin jumppaa omien voimiensa ja toimintakykynsä mukaan. Taustalle voi valita mukavan vuoden aikaan sopivan musiikin tai jumpata ilman musiikkia. Liikkeitä voi rytmittää myös ryhmän yhteen ääneen laskemisella.

1. Nosta hartiat korviin ja pudota ne rentoina alas. Toista 6 kertaa.
2. Pyöritä hartioita ympäri. Ensin taaksepäin kuusi kertaa, sitten eteenpäin kuusi kertaa. Lopuksi vie olkapäät oikealle paikalleen ja tarkista, että ryhti on hyvä.
3. Sormet olkapäillä pyöritä kynärpäitä molempiin suuntiin kuusi kertaa.
4. Sormet olkapäillä, kynärpäät sivulla. Pyöräytä kynärpäät alakautta eteen ja takaisin alakautta sivuille.
5. Oikea käsi sivulle. Taivuta kättä laajalla kaarella ylös pään yli, kylkikin venyy. Tee sama toiselle puolelle. Toista liikkeitä kuusi kertaa.
6. Souda käsillä vetäen pitkältä edestä taakse niin, että lavat menevät yhteen. Liikkeeseen voi ottaa mukaan myös sormijumpan. Edessä sormet harottuvat auki ja taakse vedettäessä sormet puristuvat nyrkkiin kainaloissa.
7. Nosta oikea käsi ylös kohti kattoa, kosketa niskaa, nosta käsi takaisin ylös ja vie alas. Toista kuusi kosketusta ja vaihda sitten toinen käsi.
8. Rintakehä auki, kädet sivuilla ja selkä suorana. Taivuta hitaasti eteenpäin, pyöristä selkä, anna käsien roikkua rentoina kohti lattiaa. Nouse hitaasti takaisin ylös ja avaa rintakehä. Rullaa selkä kissamaisesti.
9. Hyvä ryhti, pää suorassa. Kurkista olan taakse, jolloin kaula venyy. Hitaasti pää takaisin eteen ja kurkista toisen olan taakse. Toista kuusi kertaa.
10. Hyvä ryhti, leuka painuu rintaan ja niska venyy. Pidä hetki ja nosta sitten pää hitaasti ylös.