

## HUISKAJUMPPA

Jokainen valitsee haluamansa värisen huiskan.

1. Ravistele ja heiluttele huiskaa.
2. Ravista huiskaa ja kosketa sillä polvia, varpaita, mahaa, naapurin polvia, omaa ja naapurin selkää...
3. Heilauta huiskaa vaakatasossa puolelta toiselle vuoroin kummallakin kädellä.
4. Vie huiska ylös ja alas vuoroin oikealla ja vasemmalla kädellä.
5. Pidä huiskasta kiinni molemmilla käsillä. Tee erikokoisia lappeellaan makaavia kahdeksikkoja vartalon edessä.
6. Tee erikokoisia ympyröitä vartalon edessä molempiin suuntiin vuoroin kummallakin kädellä. Ylhäällä – alhaalla – vasemmalla – oikealla.
7. Pidä huiska oikeassa kädessä ja kosketa sillä vasenta jalkaterää. Pidä huiska vasemmassa kädessä ja kosketa sillä oikeaa jalkaterää.
8. Anna yhden huiskan kiertää piirissä kädestä käteen. Jokainen tekee sillä mieleisensä liikkeen.
9. Marssi huiska toisessa kädessä.



Huiskan tilalla voi käyttää ohutta huivia.

Huiskaa voi käyttää piristeenä perusjumpan liikkeissä. Se sopii hyvin mm. tavallisiin venytyksiin ja saa huomion kiinnittymään pois taitojen vertailusta.

Kaikki vartalon keskiviivan ylittävät liikkeet toimivat samalla aivojumppana.