

JALKAJUMPPA istuen

1. Polvennostoja
2. Nilkkojen koukistuksia ja ojennuksia
3. Nilkkojen pyöryksiä
4. Jalka on polvesta suorana ja nilkka koukussa. Työnnä kantapäätä eteenpäin ja ylöspäin. Vuoroin kumpaakin jalkaa.
5. Nosta polvi koukkuun, suorista jalka. Vedä uudestaan polvi koukkuun ja laske alas. Vuoroin kummallakin jalalla.
6. Polvi koukkuun. Kierrä kädet polven ympäri ja vedä polvea rintaa kohden. Vuoroin kummallakin jalalla.
7. Purista varpaat myttyyn ja levitä haralleen.
8. Kosketa lattiaa vuoroin varpailla ja kantapäillä.
9. Nosta suoraa jalkaa auttaen käsillä polven alta. Vuoroin kumpaakin jalkaa
10. Polvi koukussa. Piirrä polvella ympyrää.
11. Polvi koukussa. Kierrä jalkaa lonkasta ulospäin. Vuoroin kummallakin jalalla.
12. Tarmokasta marssia istuen.

Hernepusseja voi nostella ja heitellä varpailla. Voi heittää pituutta tai korkeutta tai koittaa osumia eri kohteisiin (ämpäriin, keiloihin, seinälle, ohjaajan syliin).

Jalannostoissa voi käyttää nauhaa tai sukkahousuja.

