

## JUMPPA HERNEPUSSEILLA



1. Heitä hernepussia ilmaan useita kertoja.
  2. Vie pussi vuoroin kummankin jalan alta polvea nostamalla toiseen käteen.
  3. Pidä pussi oikeassa kädessä. Nosta kädet suorina sivukautta ylös ja vaihda pussi ylhäällä vasempaan käteen. Laske kädet alas. Toista 4-5 kertaa.
  4. Suorista kädet eteen vaaka-asentoon. Pussi on kämmenten välissä. Hiero käsiä hetki yhteen ja laske välillä rennoiksi. Toista 4-5 kertaa.
  5. Laita pussi polvien väliin ja paina hetki polvia yhteen. Päästä rennoksi, jolloin pussi tipahtaa lattialle. Nosta pussi ja laita takaisin polvien väliin. Toista liike.
  6. Laita pussi oikealla kädellä pään päälle ja poimi se vasempaan käteen. Sama toiseen suuntaan. Toista.
  7. Pussi pään päällä kierrä niskaa hitaasti oikealle ja vasemmalle. Pidä selkä suorana.
  8. Vie pussi oikealla kädellä vasemmalle hartialle. Ota pussi vasemmalla kädellä ja vie se oikealle hartialle.
  9. Laita pussi pään päälle ja suorista selkä. Tavoittele pussilla kattoa. Rentouta selkä pyöreäksi, jolloin pussi putoaa syliin. Toista.
  10. Pussi on lattialla. Nosta jaloilla pussi lattialta ilmaan niin ylös kuin saat ja pudota pussi takaisin lattialle. Toista useita kertoja.
  11. Heitä hernepusseja piirin keskellä olevaan ämpäriin, roskakoriin tms.
- Huomioi sydänviat jättämällä väliin liikkeet, joissa molemmat kädet nostetaan yhtä aikaa.

Sopiva kangaspussin koko on 15x15cm ja täyttö puolillaan herneitä, riisiä tai ohrasuurimoita. Käytä kirkkaan väristä tiivistä kangasta kuten Enstex.