

## JUMPPAA KANSANMUSIIKIN TAHTIIN

**Valitse taustamusiikin tahti jumppaajien kunnan mukaan. Lisähaastetta saa laulamalla. Toista liikkeitä muutaman kerran.**



1. Napauta lattiaa vuorotellen kummallakin kantapäällä. Jatka tahdissa ja...
2. ...vie vastakkainen kyynärpää samalla eteen.
3. Nostele vuorotellen polvia korkealle.
4. Vie kädet olkapäille ja nosta kyynärpäitä sivulle ylös ja laske alas.
5. Kurota kädellä kohti saman puolen jalan varpaita. Sama toisella kädellä.
6. Kurota kädellä kohti vastakkaisen puolen jalan varpaita. Sama toisella kädellä.
7. Nostele hartioita korviin.
8. Pyöritä hartioita. Ensin toiseen suuntaan, sitten toiseen suuntaan.
9. Kurota toisella kädellä kohti kattoa. Sama toisella kädellä. Selkä venyy.
10. Nyrkkeile eteenpäin.
11. Napauta varpailla lattiaa toisen jalan yli ristiin.
12. Vie kädet lanteille (tai olkapäille) ja kierrä ylävartaloa oikealle ja vasemmalle... ja vielä pidemmälle oikealle ja vasemmalle.
13. Keinuta jalkapohjia lattiaa vasten: varpaille, kannoille...
14. Nostele molempia kyynärpäitä sylistä sivuille.

15. Kumarru vähän eteenpäin. Nosta kyynärpäätä ja kurkista sen alta sivulle. Sama toiselle puolelle.
16. Letkajenkkaa istuen: potkaise vasemmalla jalalla kaksi kertaa eteen, sitten oikealla jalalla kaksi kertaa.  
"Hyppää" eteen-taakse ja kolme paikallaan (tai etuviistoon).
17. Vie kädet eteen ja vedä sitten kyynärpäät taakse kuin soutaisit. Jatka soutuliikettä.
18. Nouse seisomaan ja istu takaisin alas. Toista.
19. Seiso tuolin takana sivuttain, pidä selkänojasta kiinni ja...
  - ...nosta jalkaa sivulle, tuo takaisin viereen, nosta taakse, tuo takaisin viereen.
  - ...nosta polvea toinen käsi lantiolla.
  - ...astu askel sivulle-takaisin, askel eteen-takaisin, askel taakse-takaisin.
  - ...käänny ja tee kaikki samat liikkeet toisella jalalla.
  - ...irroita tukikäsi ja tee rentoa vuorohiihtoa. Seiso hartioiden leveysessä haara-asennossa. Jousta polvista ja vie vuorotellen toista kättä eteen ja toista taakse. Liike on sitä raskaampi, mitä enemmän joustat polvista ja mitä pidemmälle viet käsiä.
  - ...palaa takaisin istumaan.
20. Vie käsivarret ristiin rinnan yli ja venytä käsiä sivuille.
21. Vie toinen kyynärpää kohti vastakkaista polvea ja nosta polvea kohti kyynärpäätä. Sama toisinpäin. Jatka musiikin rytmissä.
22. Heitä kämmen rinnan ja vastakkaisen hartian yli ja taputa itseäsi selkään. Sama toisin päin ja tahdissa muutaman kerran.
23. Venytä reittä: ojenna jalka eteen suoraksi ja pidä kantapää lattiassa. Kumarru eteenpäin.
24. Pyöristä selkä. Suorista selkä ja avaa hartiat sivuille.
25. Pyörittele hartioita. Pidä hyvä ryhti.

