



## Mielikuvajumppa URHEILUA ISTUEN

Lämmitellään aluksi nostelemalla jalkoja kävelyvauhtia, kädet heiluvat rennosti

### 1. JUOKSU, kädet liikkuvat mukana

- **Hölkää** hieman verryttelyä nopeampaan tahtiin
- **Spurtti** pikajuoksua, nopeaa kipitystä
- **"Estejuoksua"** hölkkävauhtia ja ohjaajan merkistä "esteiden" kohdalla nostetaan toinen jalka hetkeksi ilmaan. Vuorotellen.

### 2. UINTI

- **Rintauinti** käsillä, liike lähtee olkapäistä asti
- **Krooli** tuodaan vuorotellen kumpikin käsi koukussa sivulta ylös ja edessä rinnan yli ristiin
- **Perhonen** pyöritetään hartioita eteenpäin, kädet seuraavat koukussa mukana
- **Selkäuinti** pyörytetään vuorotellen hartioita taaksepäin, kädet seuraavat koukussa mukana

### 3. YLEISURHEILU

- **Pituushyppy** nopeaa kipitystä jaloilla ja kun ohjaaja sanoo **Hop!** nostetaan jalat ilmaan ja pidetään ylhäällä hetki/sen aikaa kuin jaksaa

- **Korkeushyppy** nopeaa kipitystä jaloilla ja kun ohjaaja sanoo **Hop!** kurotetaan kohti kattoa ensin toisella ja sitten toisella kädellä
- **Kuulan työntö** viedään toinen käsi kourussa taakse sivulle, hartialinja kiertyy ikään kuin vietäisiin kuulaa taakse, työnnetään käsi pitkälle eteen. Sama toisella kädellä.
- **Keihään heitto** viedään nyrkki korvan viereen. Oikaistaan käsi suoraksi yläviistoon. Ylävartalo seuraa mukana. Tehdään vuorokäsin. Jalkapohjat tanakasti lattiassa.

#### 4. Jalkapallo

- Juostaan kipittämällä jaloilla paikallaan. Kun ohjaaja sanoo **Potku**, potkaistaan vuorotellen kummallakin jalalla eteenpäin. (Jos on tilaa, voi potkia eri suuntiin.)

#### 5. Jääkiekko

- Luistellaan heilauttamalla vuorotellen jalkoja eteenpäin.
- Otetaan ”maila” käteen, eli molemmat kädet samalla puolelle kehoa ja heilautetaan käsiä vuorotellen kummaltakin puolelta eteen, kuin lyötäisiin kiekkoa. Samalla vartalo kiertyy. Vuorotellaan luistelua ja mailan käyttöä.

#### 6. Koripallo

- Pomputetaan kuvitteellista palloa yhdellä kädellä, viedään kädet yhtä aikaa etuviistoon ylös, kuin heitettäisiin pallo. Vaihdetaan kättä. Voidaan heittää ”palloa” myös kaverille sivulle.

- Pomputellaan kuvitteellista palloa jalan ali: nostetaan polvea ja ojennetaan vastakkainen käsi kehon keskilinjan yli ristiin kohti lattiaa.
- Voidaan myös heittää kuvitteellista palloa kaikille vuorotellen niin, että heittäjä sanoo jonkun nimen ja heittää hänelle, vastaanottaja ottaa kopin ja heittää sitten seuraavalle sanoen hänen nimensä.

## 7. LOPPUVENYTTELY

- Selkä suorana käännetään ylävartaloa vuoroin oikealle ja vasemmalle.
- Venytetään kättä rinnan yli ristiin... ja toisella kädellä
- Kurotetaan käsillä varpasiin
- Viedään kyynärpäät taakse ja avataan rintakehä auki, sitten pyöristetään selkä eteen kumartuen
- Selkä suorana viedään leuka kohti rintaa. Annetaan niskan venyä. Oikaista ryhti. Kallistetaan korva kohti olkapäätä hitaasti ja rennosti. Sama toiseen suuntaan

Lopuksi muistetaan juoda vettä niin kuin jokainen urheilija harjoitusten ja suoritusten jälkeen. Varaa vesikannu ja lasit valmiiksi.

