



TALVINEN TUOLIJUMPPA

Valitse käsinojattomat tuolit.

Varaa riittävästi tilaa tuolien ympärille.

Laita taustalle soimaan talvisia kansanlauluja tai muuta mieluisaa musiikkia.

Jokainen tekee liikkeet oman toimintakykynsä ja vointinsa mukaan.

Kutakin liikettä toistetaan 6 - 10 kertaa.



1. Lämmitellään vuorohiihtoliikkeellä. Viedään toinen käsi eteen ja toinen taakse. Liikkeeseen saa lisää haastetta ottamalla ylävartalon kierron mukaan liikkeeseen. Vartalo kiertyy taakse menevän käden puoleen.
2. Hiihdetään alamäkeen: otetaan muutamia pitkiä tasatyöntöjä. Molemmat kädet lähtevät pitkältä edestä taakse työntäen. Liikkeeseen saa lisää haastetta, kun ylävartalo kumartuu eteenpäin käsien ollessa edessä ja nousee pystyyn käsien työntyessä taakse.
3. Nostellaan vuorotellen polvia ylös niin kuin liikkuisimme paksussa lumihangessa.
4. Nostellaan hartioita korviin sitkeällä liikkeellä ja lasketaan hartiat alas. Hartioita voi nostella myös vuorotellen.
5. Annetaan käsien roikkua rentoina sivulla. Kallistetaan vartaloa niin, että oikean käden sormet kurottuvat kohti lattiaa ja sen jälkeen vasemman.
6. Nostetaan oikea käsi ylös ja kurotetaan sormet kohti kattoa. Vaihdetaan toinen puoli. Kylki venyy pitkäksi. Liikettä voi jatkaa niin, että ylhäällä oleva käsi taipuu seuraavalla nostokerralla pään yli sivulle ja venytys kyljessä voimistuu.
7. Kurotetaan oikean jalan varpailla pitkälle eteen. Kurotetaan sen jälkeen varpailla pitkälle oikealle. Tuodaan jalka takaisin keskelle. Tehdään sama vasemmalle puolelle.

8. Laitetaan kädet reisien päälle. Asetetaan jalkapohjat tukevasti lattiaan. Nostellaan tasatahtiin vuorotellen pumpaten varpaita ja kantoja ylös lattiasta kuin poljettaisiin polkuompelukoneella. Liikkeeseen voi liittää aivojumppaa: jalkojen liikkeen tahdissa taputetaan kädellä vastakkaiseen reiteen. Ensin oikea käsi vasempaan reiteen. Sitten vasen käsi oikeaan reiteen. Jokaisen ristikkäisliikkeen välissä voi taputtaa molemmilla käsillä reisiin.

9. Hyvä ryhti, selkä ja pää suorassa. Pidetään pää suorassa ja kurkistetaan oikean olan taakse hitaalla liikkeellä ja tämän jälkeen vasemman olan taakse.

10. Laitetaan kädet halaukseen vartalon ympärille ja hytistään kuin olisi hyvin kylmä. Samalla voi venyttää selästä lapoja auki. Hytisemistä voi vielä jatkaa kädet rentoina sivulla. Tämän jälkeen taputellaan koko vartalo läpi. Aloitetaan taputukset niin alhaalta jaloista kuin ylettyä kumartumaan ja edetään kohti päätä. Oikealla kädellä taputetaan vasen käsivarsi läpi ja vasemmalla oikea käsivarsi. Lopuksi taputellaan poskia. Viimeinen taputus omalle olalle:
Kiitos kun jaksoit jumpata!