



VTKL

## TASAPAINOJUMPPA PUHELIMESSA ilman apuvälineitä liikkuville



- Kun ohjaat jumppaa puhelimesta, jutelkaa ensin arjen liikkumisesta.
- Jos puhelinta ei pidä kädessä, liikkeet pystyy tekemään myös apuvälineellä liikkuva.
- Tässä jumpassa tarvitaan tukeva, selkänojallinen tuoli.
- Kaikki liikkeiden toistot lasketaan vuorotellen ääneen: ohjaaja sanoo *yksi*, toinen henkilö sanoo *kaksi*, ohjaaja *kolme*, toinen *neljä* jne.
- Ohjaajan kannattaa jumpata mukana. Kaksin se on mukavampaa.

### 1. MARSSI

Aloitetaan istuen. Nostellaan polvia rytmikkäästi kuin marssien. Vapaa käsi heiluu marssin tahdissa. Lasketaan vuorotellen kymmeneen. Pidetään pieni tauko. Puhelimen voi siirtää toiseen käteen ja toistaa marssin kymmeneen laskien.

### 2. TUOLISTA YLÖS

Noustaan tuolista ylös seisomaan kymmenen kertaa. Lasketaan vuorotellen nousujen määrä. Pidetään pieni tauko ja tehdään sama uudestaan. Puhelimen voi jälleen siirtää toiseen käteen. Pieni eteenpäin kallistuminen helpottaa ylösnousua.



### 3. **VARPAILLE NOUSU**

Seistään tuolin takana ja pidetään vapaalla kädellä kiinni tuolin selkänojasta. Noustaan kymmenen kertaa varpaille.

Lasketaan nousujen määrä jälleen vuorotellen. Toinen henkilö voi vuorostaan aloittaa laskemisen. Pidetään pieni tauko ja toistetaan liikkeet.

### 4. **JALAN HEILAUTUS SIVULLE**

Seistään tuolin takana ja pidetään toisella kädellä kiinni tuolin selkänojasta. Nostetaan oikeaa jalkaa kymmenen kertaa suorana sivulle ja sen jälkeen vasenta jalkaa. Pieni tauko ja toistetaan liikkeet.

### 5. **YHDELLÄ JALALLA SEISOMINEN**

Seistään tuolin takana, pidetään toisella kädellä kiinni tuolin selkänojasta. Nostetaan oikea jalka irti lattiasta ja lasketaan vuorotellen kymmeneen. Tämän jälkeen vasen jalka irti lattiasta ja lasketaan vuorotellen kymmeneen.

**Kiitetään toisiamme mukavasta jumppahetkestä!  
Siirrytään istumaan mukavasti ja rentoudutaan.**

