

## TONTTUJUMPPA ISTUEN

Liikkeiden aikana puhelimen voi pitää kädessä ja vaihtaa sen tarvittaessa kädestä toiseen tai välillä laittaa pöydälle. Toista jokaista liikettä muutaman kerran.



1. Laita tonttulakki päähän ja ota reipas asenne. Nyt tehdään pieni jumppa tuolissa istuen.
2. Marssi istuen. Jalat ja kädet heiluvat reippaassa tahdissa. Laske kymmeneen.
3. Nosta jalat edessä ilmaan. Kosketa vuorotellen varpaat yhteen ja vuorotellen kannat yhteen.
4. Nouse hitaasti ylös ja laskeudu hitaasti takaisin istumaan. Toista kymmenen kertaa - tai niin monta kertaa kuin jaksat.
5. Vie kädet ensin pitkälle eteen ja sen jälkeen kyynärpäät taakse. Lavat menevät takana yhteen. Toista liikettä kuin soutaisit venettä.
6. Kurkota toisella kädellä kohti kattoa. Sitten toisella kädellä. Toista muutaman kerran.
7. Vie olkapäät taakse niin, että rintakehä levenee ja ryhti oikenee. Pyöristä selkä. Kädet roikkuvat rentoina sylissä. Toista muutaman kerran.
8. Istu selkä suorana, hartiat rentoina. Kurkista vuorotellen kummankin olan taakse. Kaula ja niska venyvät.
9. Istu edelleen selkä suorana. Vie leuka rintaan. Anna niskan venyä. Pää tuntuu painavalta. Oikaise ja toista.
10. Hiero korvalehtiä alhaalta ylös ja takaisin.  
Lepo!

