



TUOLIJUMPPA

***Laita rytmikästä musiikkia taustalle.
Istu ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta.
Tee liikkeet omat kunnan mukaan
vuorotellen kummallekin puolelle.
Tee toistoja itsellesi sopiva määrä.***



1. Nostelee polvia kuin marssisit. Kädet heiluvat reippaasti mukana kyynärpäät koukussa.
2. Jatka marssia. Nyrkkeile samalla ojentaen vuorotellen käsiä eteen.
3. Marssi jatkuu... Nostelee samalla hartioita korviin.
4. Napauta toinen kantapäätä lattiaan ja työnnä samalla vastakkainen kyynärpäätä eteen. Jatka tahdissa puolia vuorotellen.
5. Pyöritä hartioita. Ensin molempia hartioita yhtä aikaa eteen... ja taakse...
Sitten vuorotellen eteen... ja taakse....
6. Kurota kohti kattoa vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä.
7. Kurota kädellä kohti lattiaa polvien välissä. Suorista selkä ylös noustessa.
8. Kurota kädellä kohti lattiaa saman puoleisen jalan ulkosyrjän viereen.
Vuorotellen kummallakin kädellä. Suorista selkä ylös noustessa.
9. Ojenna vuorotellen kumpaakin jalkaa suoraksi eteen.
10. Ojenna molemmat jalat yhtä aikaa suoraksi eteen.
11. Keinuttele jalkapohjia lattiaa vasten vuorotellen varpaille ja kantapäille.
12. Soutuliike: ojenna kädet pitkälle eteen, vedä sitten kyynärpäät taakse.
Ylävartalo voi liikkua mukana.
13. Nosta vuorotellen polvea ja kosketa sitä vastakkaisella kyynärpäällä.

14. Ojenna käsi suoraksi ylös. Kosketa sitten kämmenellä niskaa. Vuorotellen kummallakin kädellä.
15. Hauiskäntö: pidä kyynärpäät tiukasti kiinni kyljissä. Nosta kädet nyrkissä sylistä jännittäen kohti olkapäitä.
16. Aseta kyynärpäät kylkiä vasten, kädet eteenpäin.
Nosta kyynärpäitä sivulle ja laske alas.
17. Kosketa vasemmalla kädellä oikean olan yli selkää. Toista molemmin puolin.
18. Aseta kädet hartioille ja kierrä ylävartaloa puolelta toiselle.
Pidä selkä suorana.
19. Laita kädet yhteen. Piirrä edessäsi ilmaan kyljellään makaavaa kahdeksikkoo.
20. Pidä hyvä ryhti ja selkä suorana. Käännä päätä rauhallisesti puolelta toisella ja pyri kurkistamaan olan yli.
21. Paina leukaa kohti rintaa ja nosta hitaasti katse eteen.
22. Avaa rintakehä auki, olkapäät sivuille. Kädet avautuvat sivulle. Pää pystyssä.
Vie kädet pyöreänä liikkeenä hitaasti sivuilta keskelle, alas kohti lattiaa.
Selkä pyöristyy samalla ja leuka painuu rintaan.
Nouse alkuasentoon. Aloita liike uudelleen.