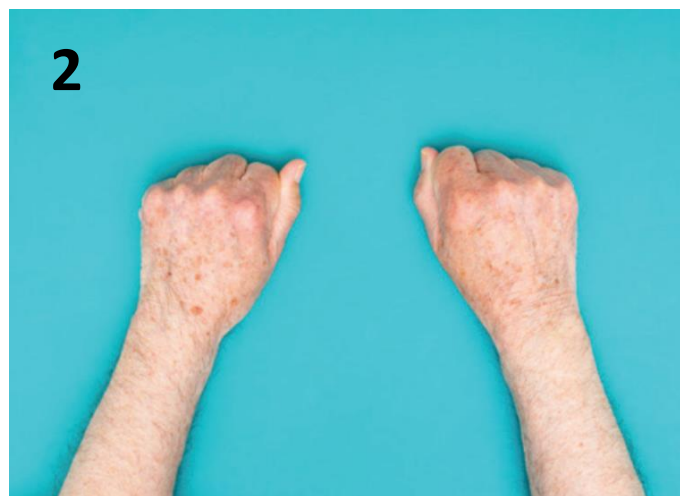


# Aivojumppa

Toista kaikki liikkeet 10 kertaa.

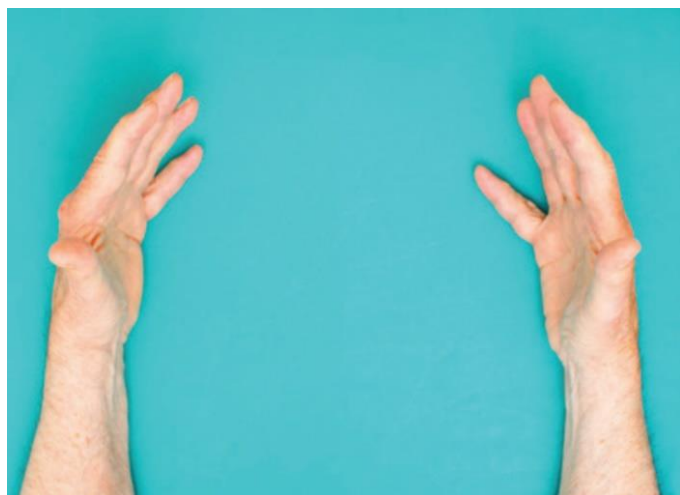
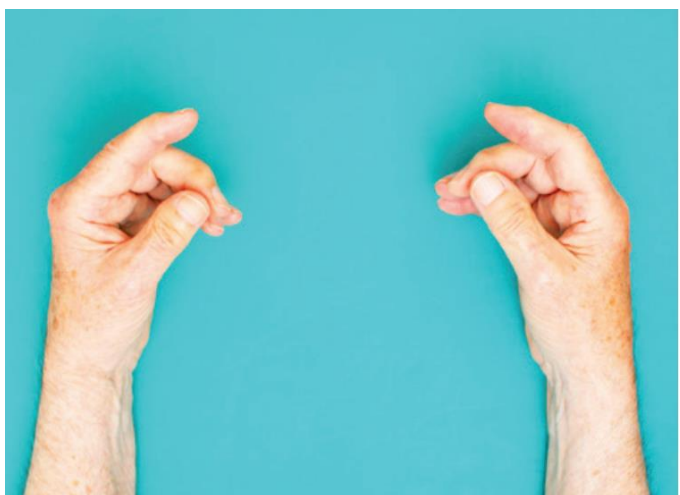
Laita sormet auki ja nyrkkiin vuorotellen.



Pidä toinen käsi auki ja laita toinen käsi nyrkkiin vuorotellen.



Kosketa pinsettiotteella peukalolla muita sormia vuorotellen.



**Pidä kämmenet polvilla ja jalat yhdessä. Käännä kämmenet auki ja avaa jalat.**



**Laita vasen käsi oikealle olkapäälle ja oikea käsi vasemmalle polvelle.  
Vaihda vasen käsi oikealle polvelle ja oikea käsi vasemmalle olkapäälle.**

