

TUOLIJUMPPA



Keinahtele puolelta toiselle. Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen- ja taaksepäin.



Nosta polvi ja kosketa vastakkaisella kädellä polvea tai säären ulkoreunaa. Tee liikettä molemmin päin useita kertoja



Souda tasavetoja ojentaen ja koukistaen kyynärpäistä. Souda 10-15 vetoa



Vie oikea jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla.



Ojenna jalka/jalat suoriksi eteen, koukista hitaasti alas. Jännitä vatsanseutu ja pakarot potkun aikana



”Uidaan” käsillä rintauintia hitaasti eteen ja sivuille venyttäen. Tuo kämmenet lopuksi yhteen vartalon edessä ja ojenna kädet uudestaan eteen ja sivuille rintauintia mukaellen.



Ota ”jousipyssy” käteen ja pidä käsiä vaakatasossa edessä. Vedä jousi taakse vuorotellen toisella ja toisella kädellä. Vetovaiheessa kierrä ylävartaloa taaksepäin.



Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä. Ojenna sen jälkeen selkä, avaa rintakehä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen.



Taivuta vartaloa oikealle samalla vasenta kättä ylös kurkottaen. Tee vastaava taivutus, mutta vasemmalle puolelle.



Paina kantapäätä alustaan, varpaat kohti kattoa. Taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.