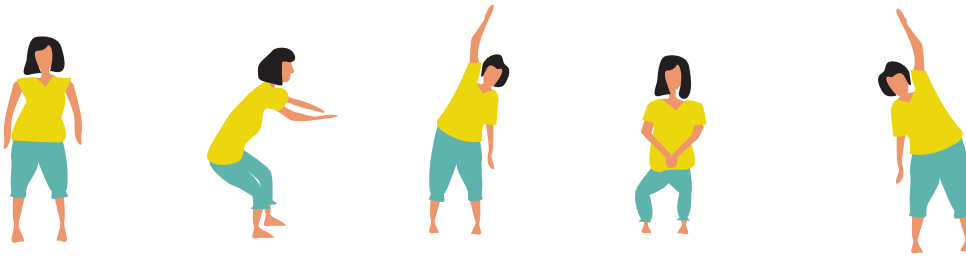




Ohessa Vanhustyön keskusliiton lästäJumppa -haasteen ohjeet. Musiikiksi liikkeisiin sopii hidas cha-cha-cha. Voit tehdä kaikki liikkeet myös istuen muuttamalla ainoastaan kakkosliikkeen kyykyn polven ojennuksiksi vuorojaloin.



1. Seiso hartianleveyisessä haara-asennossa.
Ota hyvä ryhti ja pidä hartiat rentoina ja polvet hiukan koukussa.
Tuo kädet suorina eteen alaviistossa ja käännä samalla kämmenselkiä yhteen.
Vie kädet taakse ja käännä peukaloita kohti takaseinää.
Jatka liikettä 5 toistoa.



2. Seiso hartianleveyisessä haara-asennossa.
Kyykkää alas työntäen peppua taakse, ikään kuin istuisit takana olevalle tuolille.
Ojennu rauhassa ylös ja nosta samalla oikea käsi ylös ja taivuta vartaloa hiukan vasemmalle.
Kyykkää uudelleen alas ja ylös ojentuessa nosta vasen käsi suoraksi ylös ja taivuta vartaloa oikealle.
Jatka kyykkyliikettä ja vuorottele käsien ylös ojennusta ja vartalon taivutusta.
Tee liikettä neljä tai kuusi toistoa, jotta saat yhtä monta käden ojennusta ja vartalon taivutusta molemmille puolille.



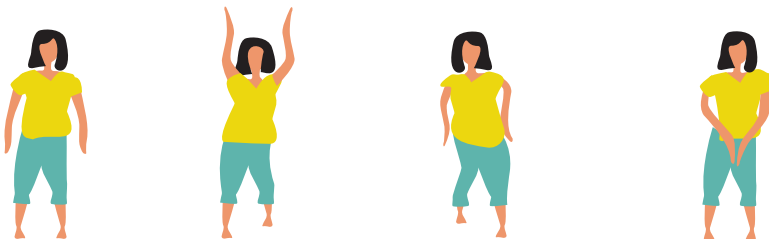
3. Seiso hartialeveyisessä haara-asennossa.
Tee vartalon kierto oikealle ja heilauta samalla molemmat kädet alaviistossa oikealle.
Pala takaisin keskelle ja läpsäytä kämmenet reisiin.
Tee sama kierto vasemmalle.
Voit käänätä päätä käsien mukana jos se tuntuu sinusta hyvältä.
Tee liikettä muutamia toistoja molemmille puolille.



Jos haluat lisähaastetta liikkeeseen voit ottaa jalat liikkeeseen mukaan.
Kun teet kierto liikettä oikealle kosketa samalla oikealla jalalla etuviistoon vasemmalle.
Kun teet kiero liikettä vasemmalle kosketa samalla vasemmalla jalalla etuviistoon oikealle.
Jalkaa ei tarvitse viedä pitkälle eteen.
Liikettä helpottaa jos pidät katseen eteenpäin ja tukijalan polven hiukan koukussa.



- 4 Seiso hartianleveyisessä haara-asennossa.
Marssi paikalla.
Jatka liikettä astumalla oikealla jalalla eteen ja taakse.
Vasen jalka jatkaa marssia koko ajan.
Kokeile sama aloittaen vasemmalla jalalla.



Kun astut eteen, nosta samalla molempia käsiä rentoina edessä ylös.
Kun astut taakse, vie käsiä suorina alas taakse.
Jos haluat toistaa liikettä vuorojaloin, rytmitä askellus seuraavasti.
Askella oikealla jalalla eteen-taakse, marssi paikalla 3 kertaa alkaen oikealla jalalla.
Jatka vasemmalla jalalla eteen-taakse, marssi paikalla 3 kertaa alkaen vasemmalla jalalla -
cha-cha-cha - ja samalla taputetaan käsillä 3 kertaa cha-ca-cha.