



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

PARI TUOLIJUMPPA



Liikkeet

Taputukset

Istutaan parin kanssa vastakkain sopivan matkan päässä toisista. Käsien tulisi koskettaa toisiaan kun kallistutaan hieman eteenpäin ja ojennetaan kädet eteenpäin. Taputetaan parin kanssa: omat kädet yhteen, parin kanssa oikeat kädet yhteen, omat kädet yhteen, parin kanssa vasemmat kädet yhteen, omat kädet yhteen ja parin kanssa molemmat kädet yhteen. Tehdään liikesarjaa rytmissä parin kanssa

Pallon vieritys

Istutaan parin kanssa vastakkain noin kahden metrin päästä toisesta. Parilla on yksi pallo. Toinen työntää pallon parille toisella jalalla. Sytetään edes takaisin käyttäen vuoronperään molempia jalkoja. Säilytetään hyvä ryhti.

Sahataan puuta

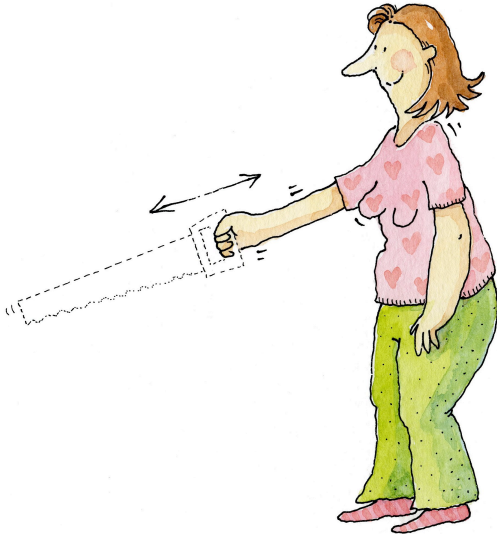
Istutaan parin kanssa vastakkain. Molemmilla käsissä 2 huivia, jonka päistä molemmat pitävät kiinni. Toinen pitää huivin toisesta päästä kiinni ja toinen toisesta päästä. Lähdetään liikuttamaan käsiä ja huiveja ikään kuin sahattaisiin puuta. Liike tehdään vuorotahtiin molemmilla käsillä. Toinen koukistuu ja toinen ojentuu.

Vartalon kierto ja pallon antaminen parille

Istutaan parin kanssa selät vastakkain. Toisella on pallo käsissään. Pallo annetaan toiselle vartaloa sivulle kiertäen. Pari palauttaa pallon toiselta puolelta.



Miten?



- Harjoitus voidaan pitää taukoliikuntana.
- Tarvitsette tuoleja, huiveja ja palloja.
- Liikettä toistetaan 0,5-1 minuutin ajan.
- Kierroksia 1-3 kpl.