



**tulppa**  
tietoa taitoa ja tukea

# HERNEPUSSI -HETKI



# Liikkeet

1. Heitä hernepusia ylös ilmaan ja ota kiinni. Kokeile myös yhdellä kädellä.
2. Heittäkää kaverin kanssa samaan aikaan oma hernepusi toiselle. Yrittäkää ottaa kiinni.
3. Menkää kaverin kanssa selin toisiin.
4. Vaihtakaa hernepusseja haarojen alta.
5. Vaihtakaa hernepusseja sivulta kiertäen vartaloa (toistakaa molemmin puolin)
6. Nosta polvea ylös ja vie hernepusi jalan alta toiselle kädelle.
7. Laita pussi polvien väliin ja purista polvilla pussia. Päästä polvet rennoiksi, jolloin pussi tipahtaa maahan. Nosta pussi ja toista tämä muutaman kerran.
8. Lopuksi mennään rinkiin. Keskellä on ämpäri tai muu vastaava. Kaikki yrittää heittää oman pussin ämpäriin.



# Miksi ja miten?

- Harjoitus sopii hyvin taukoliikunnaksi
  - Hernepussit ovat kiva ja helppo lisä taukoliikuntaan
  - Hernepussi –hetken avulla saat osallistujat ylös tuoleiltaan, veren kiertämään ja aivot hetkeksi keskittymään muuhun asiaan.
- 
- Pyydä kuntoutujat nousemaan ylös tuoleilta.
  - Anna jokaiselle hernepussi tai jokin muu kevyehkö esine
  - Jaa osallistujat pareihin
  - Taustalle voi laittaa musiikkia soimaan
  - Näytä liike kerrallaan
  - Yhtä liikettä toistetaan 0,5-1 minuutin ajan

