



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

TUOLIJUMPPA ISTUEN



Liikkeet

Kerätään omenia

Istutaan penkillä, selkä suorana. Lähdetään kurkottelemaan molemmilla käsillä vuorotellen ylöspäin. Kuin keräisimme omenoita puusta. Kädet keräävät eri puolilta, sivuista ja suoraan edestä.

Kurkotus yhdellä kädellä "koillisesta lounaaseen"

Istutaan tukevasti penkillä. Viedään ensin vasen käsi edestä ylös taakseviistoon, jolloin vartalo kiertyy mukana. Tuo käsi alas eteen ja kosketa vastakkaisen reiden ulkoreunaa. Katse seuraa kättä. Toista toisellakin kädellä.

Nostaen ja ylös kurkottaen.

Istutaan tuolilla. Kurkotetaan alaspäin ja nostetaan tuolin edessä olevia hernepusseja/palloja /huiveja tms. yksi kerrallaan ilmaan korkealle. Esine asetetaan takaisin maahan. Esineitä voi ripotella 3-4 kappaletta eri puolille tuolin etuosaa.

Jalkojen nosto

Istutaan penkin reunalla. Käsillä voi ottaa tukea penkin reunasta. Lähdetään nostamaan vuorotellen molempia jalkoa ilmaan polvi edellä ja koukussa. Jalka voidaan myös suoristaa polven ollessa ylhäällä. Koukistetaan jalka ja tuodaan maahan. Toistetaan molemmilla jaloilla.



Ohjeita ohjaajalle

- Istutaan penkeillä ympyrän muodossa.
- Ohjaaja näyttää liikkeit ja muut tekevät perässä.
- Tehdään liikettä 30s per liike, jonka jälkeen ohjaaja näyttää seuraavan liikkeen.
Kierroksia 1-3. Kierrosten välissä voidaan pitää minuutin tauko.

