



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

TUOLIJUMPPA SEISTEN



Liikkeet

Kanta pakaraan

Otetaan tuolin selkänojasta kiinni ja lähdetään nostamaan vuorotellen kantapäitä kohti pakaraa.

Jaloilla askeltaen

Otetaan tuolin selkänojasta kiinni toisella kädellä (tuoli sivulla) ja lähdetään rauhassa askeltamaan jaloilla vuoronperään. Polvea olisi tarkoitus nostaa mahdollisimman korkealle.

Jalan ojennus taakse

Otetaan tuolin selkänojasta kiinni molemmilla käsillä. Keskivartalo ryhdikkäänä lähdetään ojentamaan jalkoja vuoronperään takaviistoon irti maasta.

Päkiöille nousu

Otetaan tuolin selkänojasta kiinni toisella tai molemmilla käsillä. Noustaan rauhallisesti molemmille päkiöille. Lasketaan rauhassa kantapää alas lattiaan.

Tuolilta nousu ja takaisin istumaan

Mennään tuolin eteen seisomaan. Laitetaan kädet ristiin rintakehälle. Laskeudutaan istumaan tuolille ja nousee takaisin seisomaan. Kädet pysyvät rinnalla.



Ohjeita ohjaajalle

- Aseta tuolit ympryään tai riviin.
- Ota myös itsellesi tuoli.
- Kerro, että kyseessä taukojumppa, jonka aikana hyödynnetään tuolia.
Korosta, että kerholaiset voivat itse määrittää, kuinka nopeasti/hitaasti tekevät liikkeit.
- Oman kunnon ja tason mukaan.
- Näytä aina itse, kuinka liike tehdään.
- Ohjaaja kiertää katsomassa ja auttamassa.

Tehdään liikettä 30s per liike, jonka jälkeen ohjaaja näyttää seuraavan liikkeen. Kierroksia 1-3. Kierrosten välissä voidaan pitää minuutin tauko.

