

JUMPPAKORTIT

**Kevyitä jumppaliikkeitä
verryttelyyn ja tauoille**



LIIKUMME LUONNOSSA
ELÄKELÄISET ry

TAUKOJUMPPA TUO NOTKEUTTA NIVELIIN JA HYVÄN MIELEN

IÄN KARTTUessa LIIKUNTATUOKIOILLA on yhä suurempi merkitys. Tämän kokoelman harjoituksilla saat veren kiertämään, hikeä pintaan sekä vetreyttä niveliin. Kenties hengästytkin, jos teet liikkeitä reippaasti.

Liikkeet ovat helppoja ja sopivat tehtäväksi yhdistysten kerhoissa, retkillä, kävelylenkeillä tai yhdistysten bussimatkojen tauolla. Käytä mielikuvistusta, sillä tarinat tuovat tunnelmaa ja iloa.

VINKKEJÄ LIIKUNTATUOKIOIHIN:

- Tee harjoituksia seisten tai istuen.
- Tee harjoituksia sisällä tai ulkona.
- Tee harjoituksia yksin tai isommassakin porukassa.
- Tee liikkeitä mahdollisemman laajasti ja niin monta kertaa kuin tuntuu hyvältä.

Liikesarjat ovat suunnitelleet Eva Rönkkö ja Hannele Pitkä-Liukkonen. Korttien kuvitus ja taitto Ene Rönkkö.

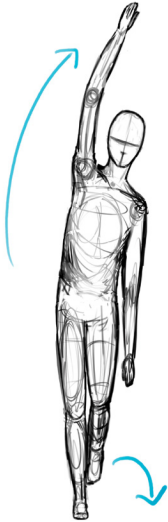
Mukavia jumppahetkiä,

Eva Rönkkö
040 501 3599

Eläkeläiset ry
elakelaiset.fi
elakelaiset@elakelaiset.fi
020 743 3610

HEILUTA JA PYÖRITÄ

1.



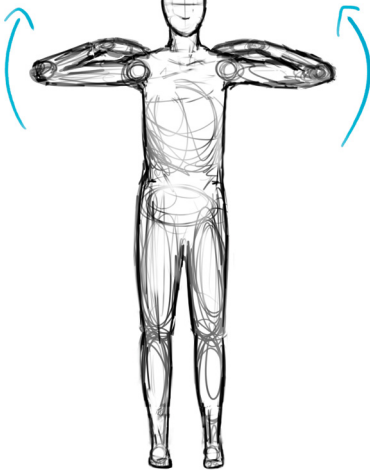
Askel viereen askellusta, nosta vastakkainen käsi ylös.

2.



Nosta polvi sivulle ja jouta sitä pienellä liikkeellä ylös ja alas.

3.



Jouta käsiä vuorotellen koukussa ja suorana.

4.



Laita kädet polville ja tee polviympyröitä oikealta vasemmalle ja vasemmalta oikealle.

KEVÄTSIIVOUS

1.



Pese ikkunoita pienillä ja isoilla ympyröillä. Kurkota myös sivulle.

2.



Tamppaa mattoa kymmenen kertaa kummallakin kädellä.

3.



Kuvittele käteen juuriharja ja harjaa voimakkaasti eteen ja taakse laajalla liikkeellä.

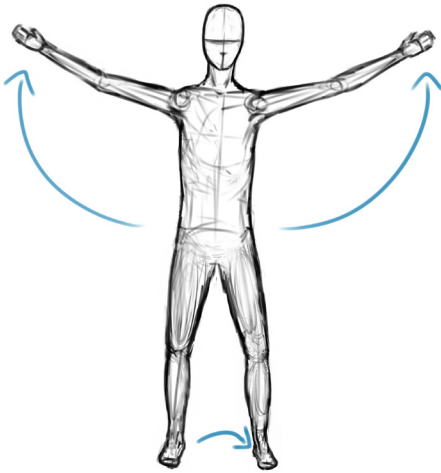
4.



Nosta lattialta tavaroita hyllyjen päälle, oikealle ja vasemmalle.

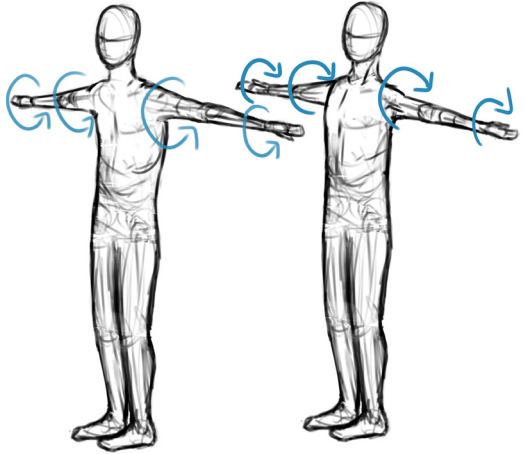
NIVELJUMPPA

1.



Astu reippaasti oikealle ja vasemmalle ja nosta kädet sivulle

2.



Kädet sivulla, pyöristä ylävartalo ja käännä peukalot alakautta taakse ja takaisin ylös-taakse.

3.



Lonkkanivelen ympyrä, tuo polvi isolla kaarella takakautta eteen 10 kertaa. Vaihda suunta.

4.



Ojenna vuorotellen käsiä ylöspäin.

SERVETTIJUMPPA

1.



Heitä servietti ylös vuorokäsillä mahdollisemman korkealle. Lisää väliin käsien taputus.

2.



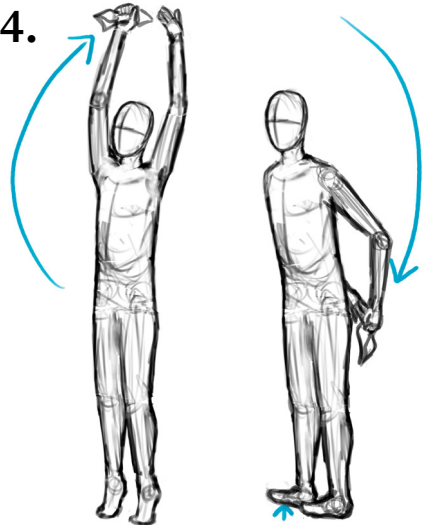
Marssi ja tee liinalla laaja kahdeksikko. Vaihda servietti toiseen käteen ja jatka liikettä.

3.



Anna servietti jalkojen välistä kädestä toiseen sekä takakautta että etukautta.

4.



Nouse varpaille ja vaihda liina ylhäällä kädestä toiseen. Paino kantapäille, vaihda liina selän takaa.

VEYTTÄEN VETREÄKSI

1.



Avaa rintakehä, jouta käsiä taakse ja työnnä käsiä eteen pyöristäen selkää.

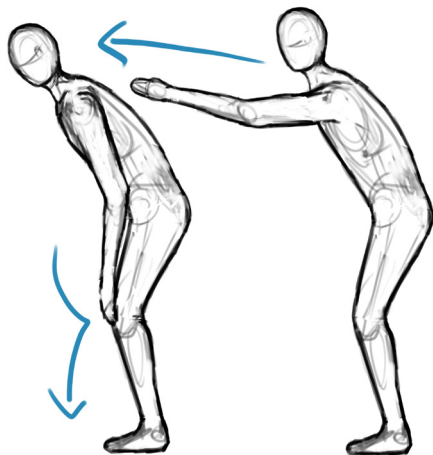
2.



Kierrä vartaloa ja "läpsäytä" käsiä puolelta toiselle niin että kädet koskettavat lantiota.



3.



Taivuta ja koske POLVIA, VARPAITA, POLVIA ja ojenna käsiä eteen.

4.



Hölkää.

VOIMAA JA NOPEUTTA

1.



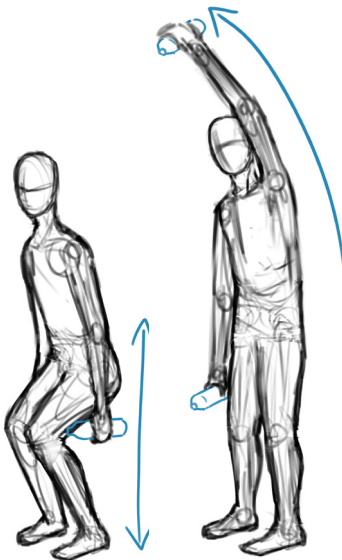
Kävele tai juokse paikallasi.
Liikuta käsiä reippaasti.

2.



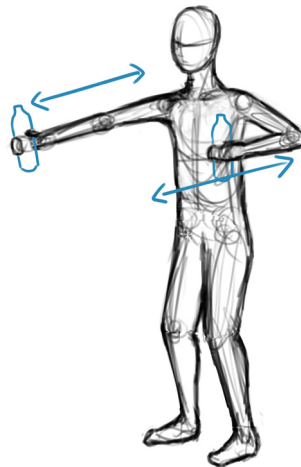
”Hauiskääntö”. Koukista käsiä ja
lisää kantapään kosketus
vuorotellen eteen.

3.



”Istu tuolille.” Nouse, taivuta ja
työnnä pullo yläviistoon. Taivuta
vuorotellen molemmille puolille.

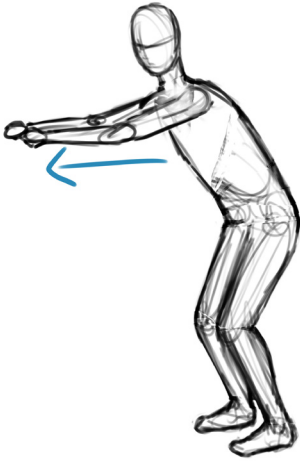
4.



Nyrkkeile ja lisää
liikkeeseen varvasjuoksu.

KALAREISSU

1.



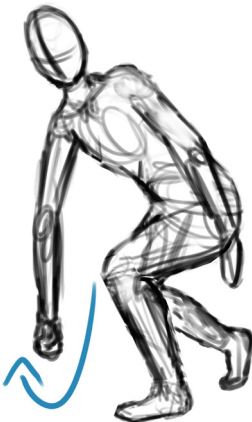
Tee pitkiä ja voimakkaita
soutuvetoja taakse niin että
hengästyt.

2.



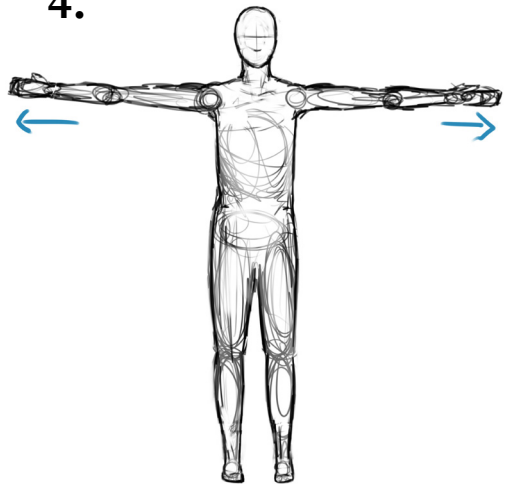
Heitä ongenvapaa kummallakin
kädellä kymmenen kertaa.

3.



Nappaa kalaa isolla liikkeellä
haaviin. Pyydystä kalaa eri
suunnista ja molemmilla käsillä.

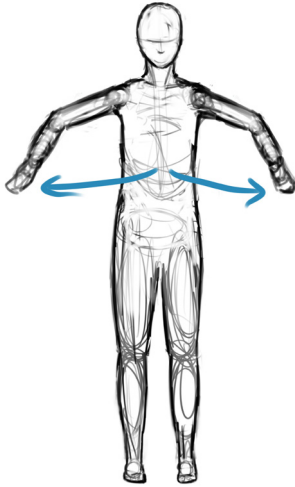
4.



Näytä kaverille kuinka "ison
kalan" sait, työntäen rintarankaa
eteenpäin. Toista monta kertaa.

KESÄNAUTINTO

1.



Tee isoja rintautintivetoja rinnan korkeudella.

2.



Vie käsiä vuorotellen taakse, pikkusormi edellä.

3.



Nosta kädet ja jalka sivulle, kallista hieman ja pysy hetki samassa asennossa. Vaihda puolta.

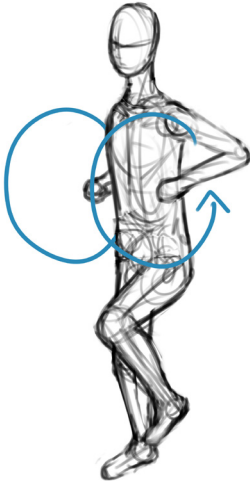
4.



”Itikoiden metsästys”

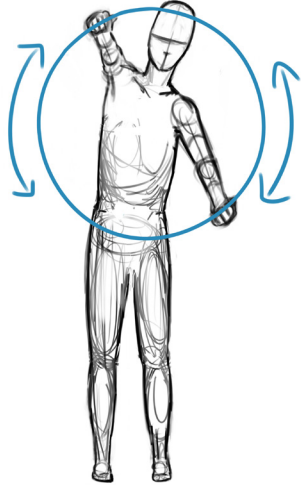
KESÄREISSUJA

1.



Junamatka. Tee käsillä höyryveturin pyöriä muistuttavaa liikettä. Lisää kävelyaskelia.

2.



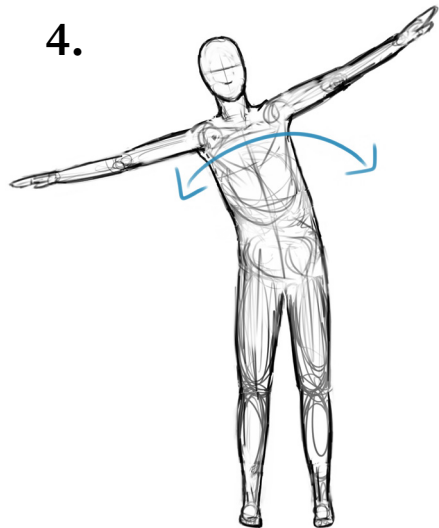
Purjelaiva. Käännä isoa ruoria myötä ja vastapäivään.

3.



Polje pyörää vuorotellen kummallakin jalalla. Vaihda välillä polkemissuunta taaksepäin.

4.



Lentokone. Taivuta vartaloa oikealle ja vasemmalle. Vaikeuta liikettä seisomalla päkiä toisen takana.

OJENNA JA VENYTÄ

1.



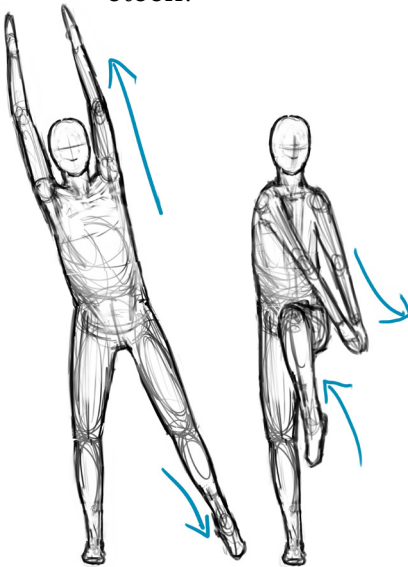
Päkiäkosketus vuorotellen eteen, ristikkäisen käden työntö eteen.

2.



Kädet selän takana, koukista rytmikkäästi vuorotellen kanta pakaraan.

3.



Kädet yläviistoon ja vastakkainen jalka sivulle. Tuo polvi ja kädet yhteen Vaihda puolta.

4.



Kanta edessä, nilkka koukussa, kallista vartaloa. Venytä takareittä. Pidä asentoa hetki, vaihda puolta.

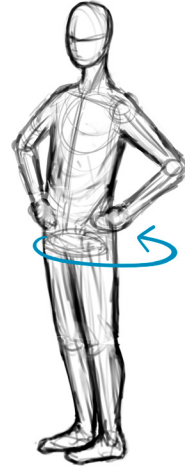
YMPYRÄJUMPPA

1.



Nosta kädet sivulle ja tee ympyröitä, vaihda suuntaa.

2.



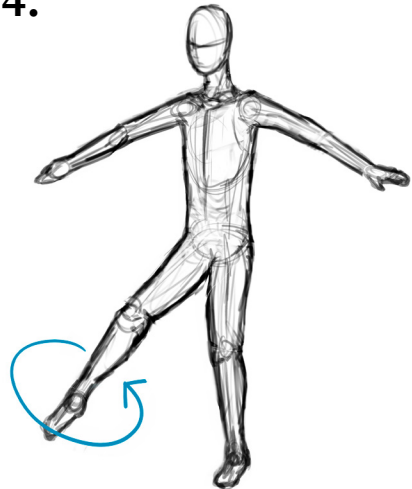
Kädet lanteilla, jalat pienessä haarassa. Tee lantiolla isoja ympyröitä, vaihda suuntaa.

3.



Kädet polvilla, tee polviympyröitä molempiin suuntiin.

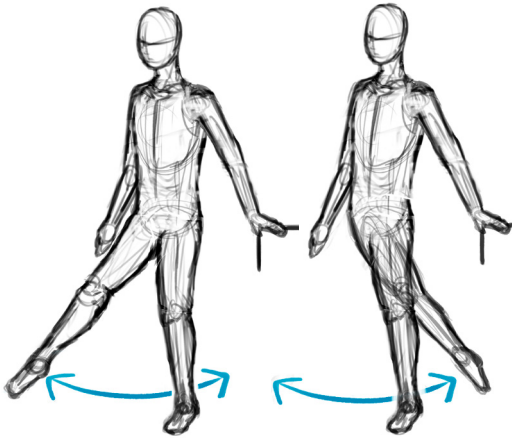
4.



Nosta jalka sivulle ja tee ympyröitä molempiin suuntiin. Vaihda jalkaa.

TASAPAINOTREENI

1.



Tukeudu tuoliin, heiluta jalkaa sivulle ja eteen ristiin sekä taakse ristiin. Toista toisella jalalla.

2.



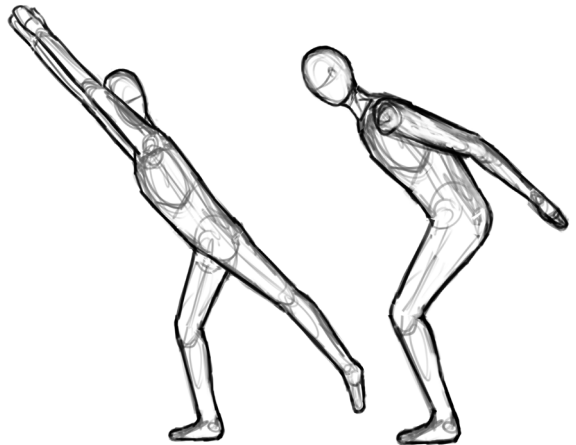
Nosta kädet ja jalka sivulle, kallista hieman ja pysy hetki samassa asennossa. Vaihda puolta.

3.



Poimi omenoita seisten yhdellä jalalla.

4.



Tasatyöntö. Lisää jalan nosto taakse.

HUIVIJUMPPA

1.



Marssi paikalla ja vie huivia vartalon ympäri myötäpäivään. Vaihda suuntaa.

2.



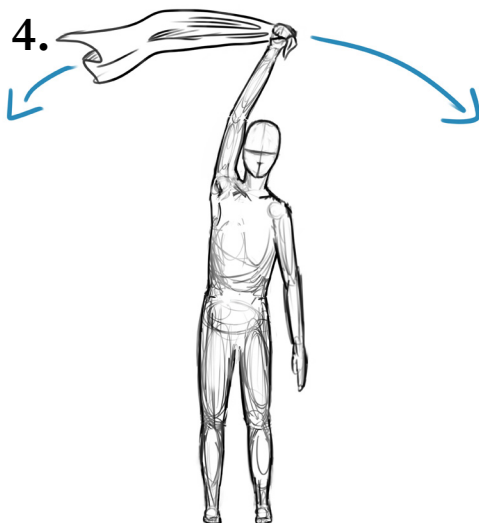
Nouse varpaille ja venytä vartaloa ylöspäin. Jousta käsiä ja huivia taaksepäin. Laskeudu ja toista.

3.



Vaihda huivi vuorotellen kummankin jalan alta toiseen käteen.

4.



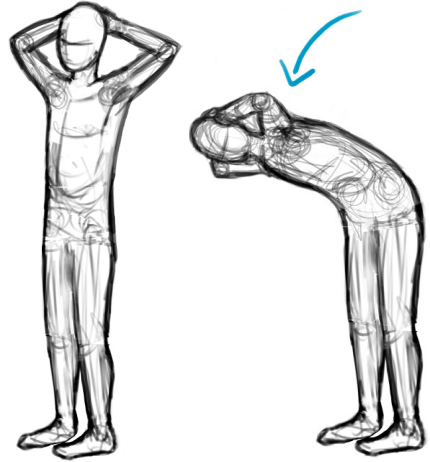
Piirrä huivilla sateenkaari pään yläpuolelle. Tee laaja liike koko keholla. Vaihda kättä.

SELKÄJUMPPA

1.

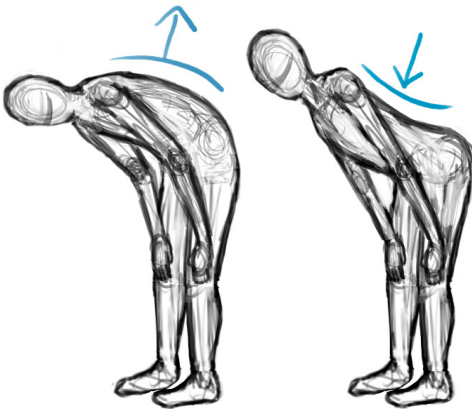


Tee kaksi joustoa, toinen käsi ylhäällä ja toinen alhaalla. Vaihda kädet toisin päin ja jatka joustoja.



”Hyvää huomenta”, pidä selkä suorana.

3.



”Kissaliike”, nojaa kädet reisiin, pyöristä ja notkista selkä.

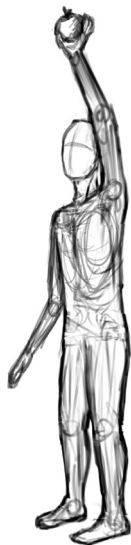
4



Nouse varpaille 10 kertaa, kädet sivulla.

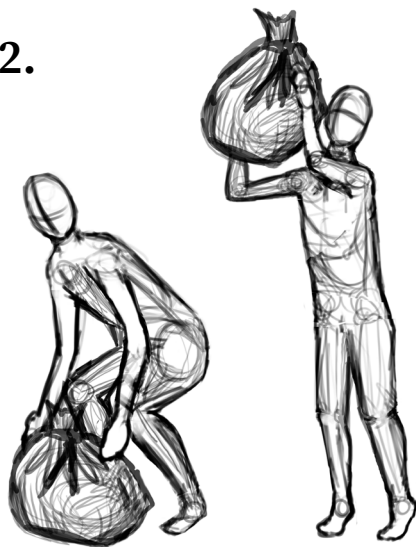
SYYSTALKOOT

1.



Poimi omenia korkeista puista
ja eri suunnilta.

2.



Ota maasta perunasäkki
ja nosta hyllylle.

3.



Haravoi pihasta lehtiä
pitkillä vedoilla.

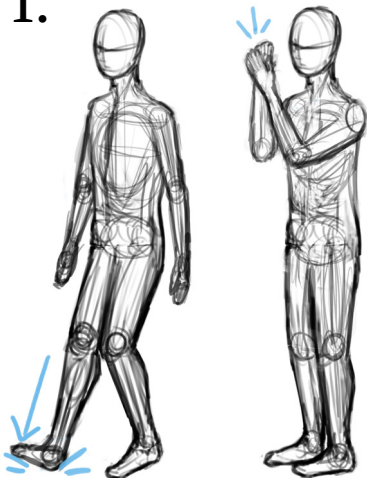
4.



Ota maasta sylin täydeltä lehtiä
ja heitä mahdollisemman
laajalle ja korkealle.

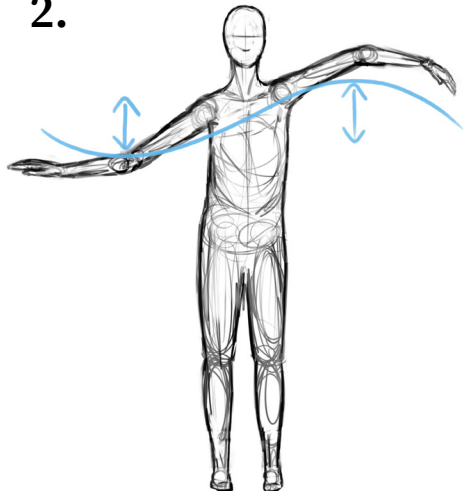
TAUKOTANSSIT

1.



Lyö jalalla kerran ja taputa
rytmikkäästi kolme kertaa.
Vaihda jalkaa.

2.



Vie kättä kyynärpää edellä ylös ja
tuo toista kättä samanaikaisesti
kyynärpää edellä alas.

3.



Tee lantiolla kahdeksikkoo.

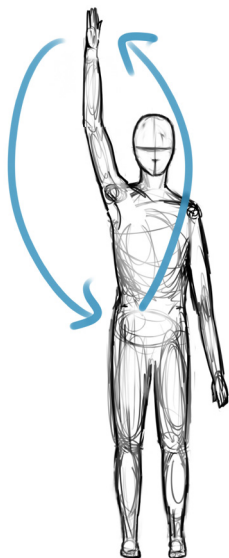
4.



Piirrä jalalla iso kaari edestä
taakse ja takaisin eteen. Vaihda
jalkaa.

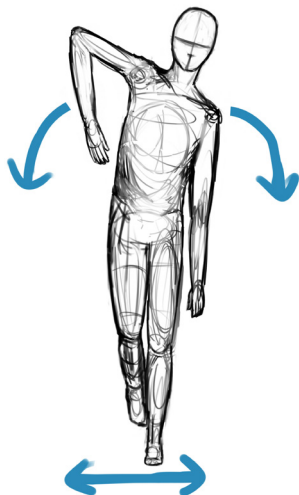
VERRYTTELYÄ SYKSYYN

1.



Vie suora käsi isolla kaarella edestä taakse ja tuo kaarella eteen. Vaihda käsi.

2.



Askel viereen. Nosta kauppakassi ylös kainaloon . Toista toisella puolella.

3.



Tuo polvi ja kyynärpää yhteen.

4.



Potki käpyjä!
Käytä kumpaakin jalkaa.

SYKETTÄ SYKSYYN

1.



Hölkää.

2.



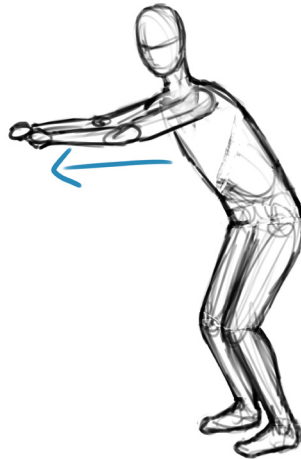
Kädet selän takana, koukista rytmikkäästi vuorotellen kanta pakaraan.

3.



Polvi ja kyynärpää yhteen.
Liiku samalla eteenpäin.

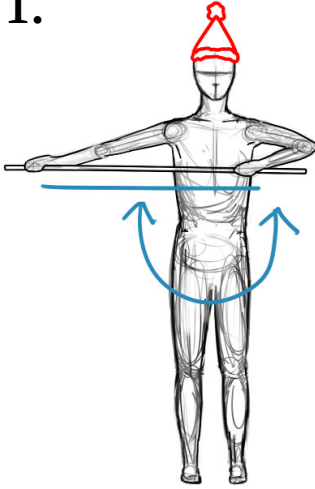
4.



Tee pitkiä ja voimakkaita
soutuvetoja taakse niin että
hengästyt.

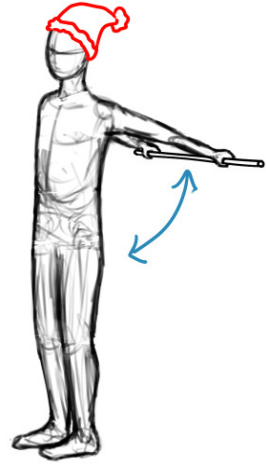
MAIJA-LIISAN KEPPIJUMPPA

1.



Marssi paikalla ja vie keppi alakautta sivulta sivulle.

2.



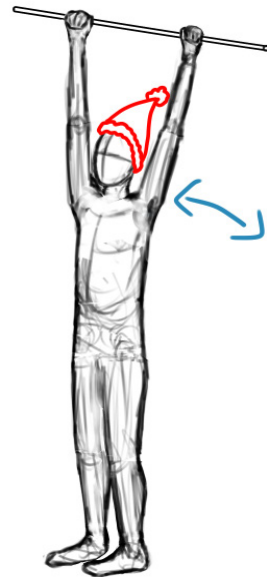
Nosta keppi selän takaa. Tee liikettä monta kertaa.

3.



Kierrä ”auton rattia” molempiin suuntiin niin pitkälle kuin pääset.

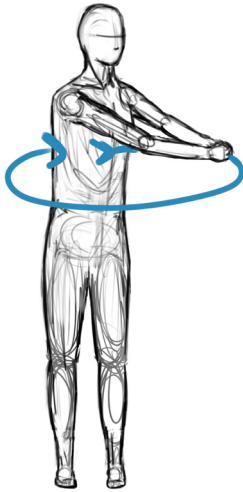
4.



Nosta keppi, joustu 2-3 kertaa taakse, nouse varpaille ja laske alas. Tee liikettä monta kertaa.

JOULULEIVONTAA

1.



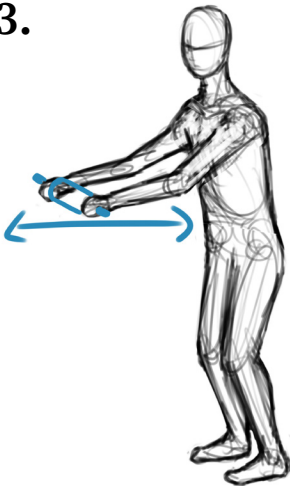
Sekoita taikinaa isossa kulhossa mahdollisimman laajasti. Vaihda suuntaa.

2.



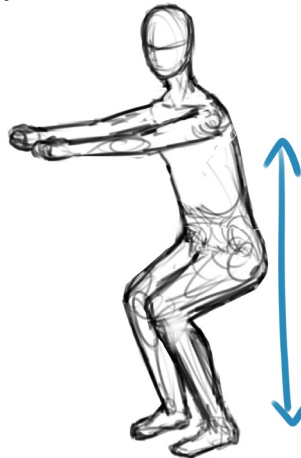
Vaivaa taikinaa sitkeästi.

3.



. Kauli taikina leveäksi joka suuntaan.

4.



Laita pellit uuniin. Kyykkää syvään kymmenen kertaa.

JOULUNTUNNELMAA

1.



Koristele kuusi joulutähdellä. Laita monta tähteä ja molemmilla käsillä.

2.



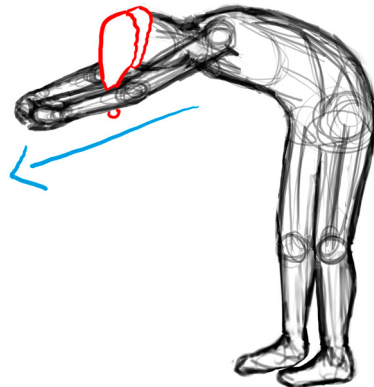
Tanssi kuusen ympärillä, heitä jalkaa vuorotellen ristiin.

3.



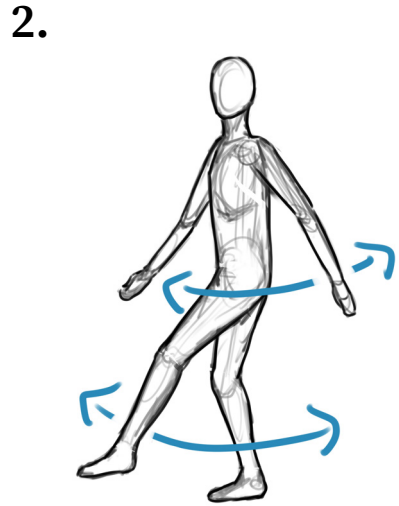
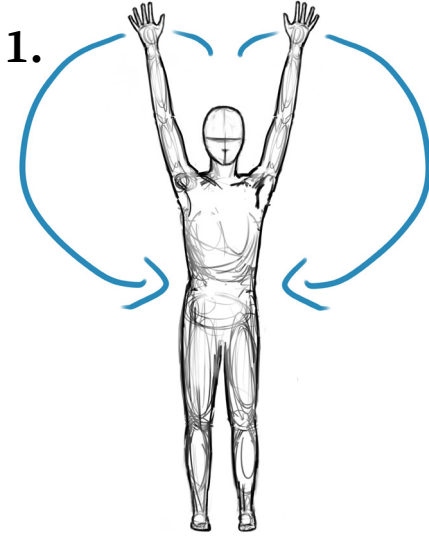
Kyykkää alas ja nosta lattialta isoja paketteja.

4.

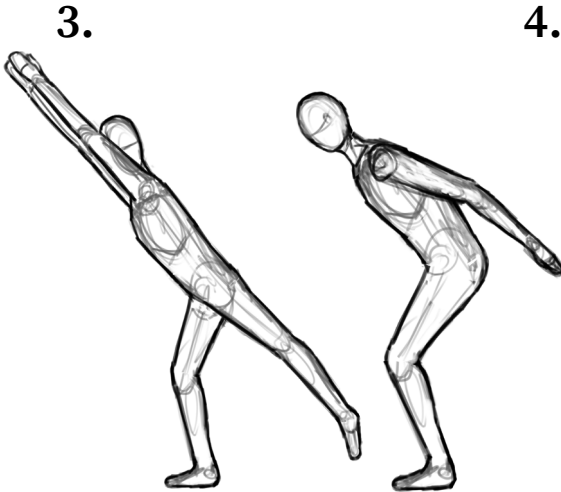


Illalla tulee väsymys ja silloin on hyvä venyttää. Pyöristä selkä ja työnnä käsiä eteen.

TALVEN ILOA



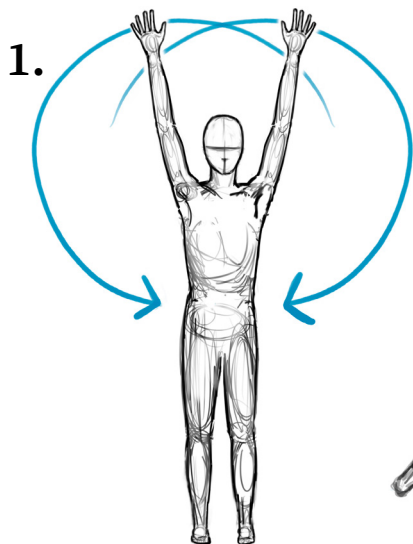
Lumisade. Tee käsiympyröitä Vuorohiihto. Heiluta jalkaa ja vas-
ylhäältä sivulle sormia heiluttaen. takkaista kättä eteen ja taakse.



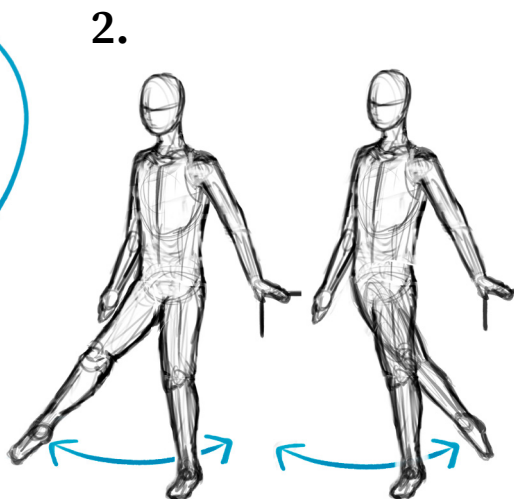
Tasatyöntö. Lisää jalan nosto
taakse.

Lumisota. Heittäkää toisianne
"lumipalloilla."

TALVEN TUOLIJUMPPA



Tee käsillä isoja ympyröitä sivulta eteen alas.



Tukeudu tuoliin, heiluta jalkaa sivulle ja eteen ristiin sekä taakse ristiin. Toista toisella jalalla.



Istu tuolin etureunalla ja nosta polvia. Pidä selkä suorana.



Kosketa käsillä vuorotellen tuolin selkänajoa.

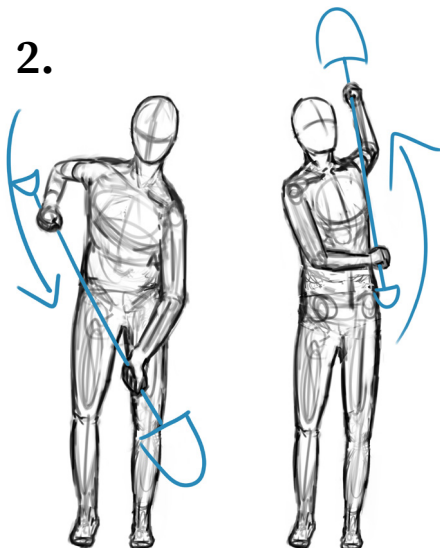
TAVLIAHERRUSTA

1.



Astu kummallakin jalalla korkeiden ”lumikasojen” yli.

2.



”Lapioi” lunta polulta ja ”heitä” kummankin olkapään yli.

3.



”Kairaa” reikä jäähän, vaihda kairauksen suuntaa.

4.



”Värjöttele” lumikinosten välissä, hyppää jalalta toiselle ja taputtele vartaloa saadaksesi lämpöä.