

Selkäjumppa

Uusi vuosi on päässyt vauhtiin ja taukojumpat kannustavat teitäkin liikkumaan. Tässä lehdessä tarjoamme selkäjumppaa.

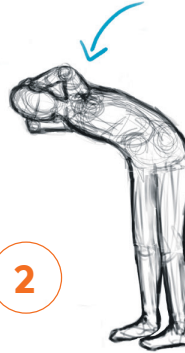
Liikkeet ovat helppoja, saavat veren kiertämään ja sopivat tehtäväksi yhdistysten kerhoissa. Tee harjoituksia seisten tai istuen, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä niin monta kertaa, kuin tuntuu hyvältä ja mahdollisimman laajasti.

LIIKKEET **EVA RÖNKKÖ**
PIIRROKSET **ENE RÖNKKÖ**



1

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



2

2. "Hyvää huomenta", pidä selkä suorana.

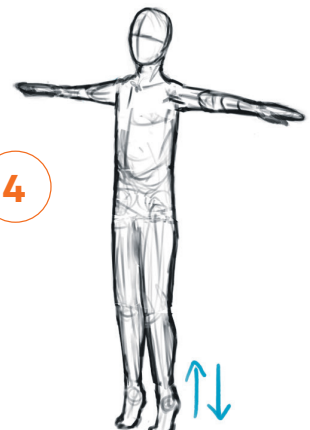


3. "Kissaliike", nojaa kädet reisiin, pyöristä ja notkista selkä.



3

4. Nouse varpaille 10 kertaa, kädet sivulla.



4

Nautinnollista selkäliikuntaa!

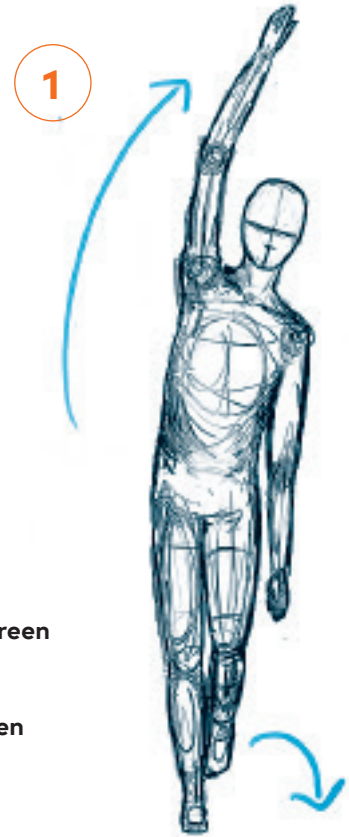
Taukojumppa

Maaliskuun kerhoissa kuhina käy ja taukojumpalla saatte kokoontumisiin lisää tekemistä.

Kutsumme kaikkia mukaan liikuttamaan niveliä ja venyttelemään lihaksia. Liikkeet ovat helppoja, saavat veren kiertämään ja sopivat tehtäväksi yhdistysten kerhoissa. Tee harjoituksia seisten tai istuen, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä mahdollisemman laajasti ja niin monta kerta, kun tuntuu hyvältä.

LIIKKEET **EVA RÖNKKÖ**
PIIRROKSET **ENE RÖNKKÖ**

1. Askel viereen askellusta, nosta vastakkainen käsi ylös



2. Jousta käsiä sivulla 2 kertaa koukussa ja 2 kertaa suorana, tee monta toistoa



3. Nosta polvi sivulle ja jousta polvea pienellä liikkeellä ylös ja alas



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

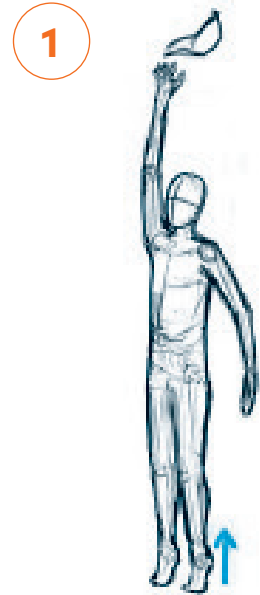


Serviettijumppa

Huhtikuun taukojumpassa käytämme lautasliinoja ja näin se sopii mainiosti yhdistysten kahvihetken jälkeen.

Kutsumme kaikkia liikuttamaan, ojentamaan selkäranka, vetreyttämään niveliä ja venyttelemään lihaksia. Liikkeet ovat helppoja, saavat veren kiertämään. Tee harjoituksia seisten tai istuen, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä mahdollisemman laajasti ja niin monta kertaa, kuin tuntuu hyvältä..

LIIKKEET **EVA RÖNKKÖ**
PIIRROKSET **ENE RÖNKKÖ**



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



2

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



3

3. Anna servietti jalkojen välistä kädestä toiseen sekä takakautta että etukautta.



4

4. Nouse varpaille ja vaihda servietti ylhäällä kädestä toiseen. Vie paino kantapäille ja vaihda liina selän takaa kädestä toiseen.

Nautinnollista taukoliikuntaa!

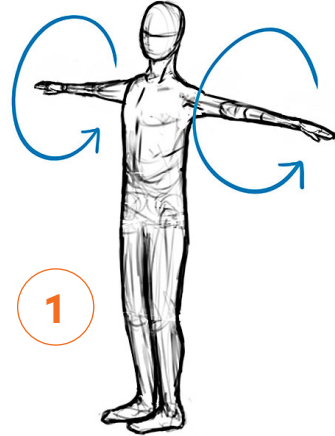


Ympyröitä

Syyskuun saavuttua kerhot käynnistyvät taas. Taukojumpassa tarjoamme tällä kertaa erilaisia ympyröitä. Liikkeet ovat helppoja, mutta saavat veren kiertämään. Tee harjoituksia seisten tai istuen, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä mahdollisemman laajasti ja niin monta kertaa, kun tuntuu hyvältä. Keksikää lisää ympyröitä!.

LIIKKEET **EVA RÖNKKÖ**
PIIRROKSET **ENE RÖNKKÖ**

1. Nosta kädet sivulle ja tee ympyröitä, vaihda suuntaa.

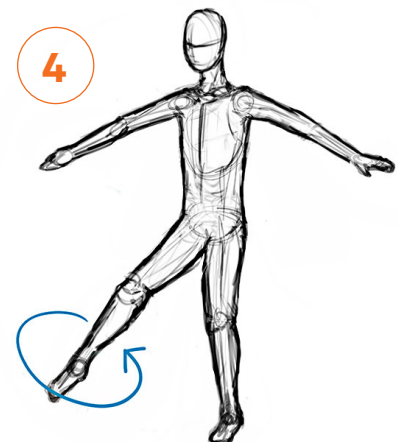


2. Kädet lanteilla, jalat pienessä haarassa. Tee lantiolla isoja ympyröitä, vaihda suuntaa.

3. Kädet polvilla, tee polviympyröitä molempiin suuntiin.



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



Syyspuuhaa

Kullankeltaiset lehdet ovat puissa ja syksyn tuoksu ilmassa. Taukojumpassa tarjoamme kerhoihin syyspuuhan jumppaa. Liikkeet ovat helppoja, saavat veren kiertämään. Tee harjoituksia seisten tai istuen, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä mahdollisimman laajasti ja niin monta kertaa, kun tuntuu hyvältä. Keksikää lisää syys töitä!

LIIKKEET **EVA RÖNKKÖ**
PIIRROKSET **ENE RÖNKKÖ**



1

1. Poimi omenia korkeista puista ja eri suunnilta.



2

2. Ota maasta perunasäkki ja nosta hyllylle.



3. Haravoi pihasta lehtiä pitkillä vedoilla.

3



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

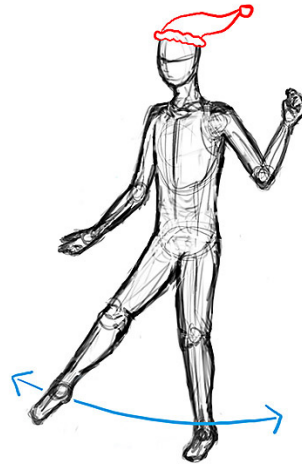
4

Joulujumppaa

Joulu on jo ovella ja juhlan taikaa ilmassa.

Taukojumpassa tarjoamme kerhoihin jouluista jumppaa. Liikkeet ovat helppoja, saavat veren kiertämään. Tee harjoituksia seisten tai istuen, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä mahdollisemman laajasti ja niin monta kerta, kun tuntuu hyvältä. Keksikää lisää jouluisia liikkeitä!

LIIKKEET **EVA RÖNKKÖ**
PIIRROKSET **ENE RÖNKKÖ**



1

1. Koristele kuusi joulutähdellä. Laita monta tähteä ja molemmilla käsillä.

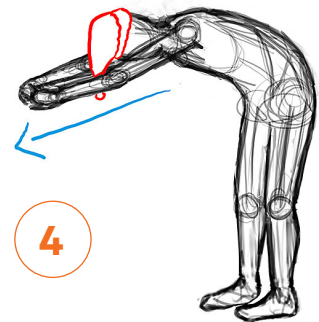
2

2. Tanssi kuusen ympärillä, heitä jalkaa vuorotellen ristiin.



3

3. Kyykkää alas ja nosta lattialta isoja paketteja.



4

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