

# Selkäjumppa

Liian väkivälin käyttöön  
 on syytä kiinnittää erityistä  
 huomiota. Tärkeää on  
 huomioida myös  
 selkärangan  
 vahvistaminen.

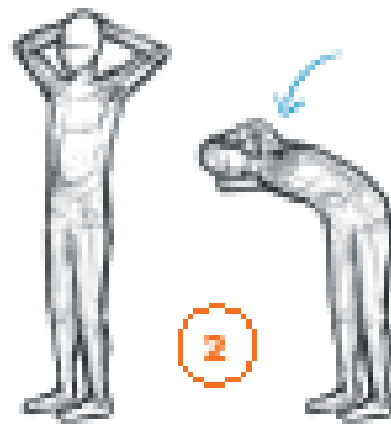
Liian voimakas ja nopea  
 liike voi aiheuttaa selkärangan  
 vaurioita. Tärkeää on  
 huomioida myös  
 selkärangan  
 vahvistaminen.

LIIKKEET OVA! BOHNOO  
 PIRROKSE! EME BOHNOO



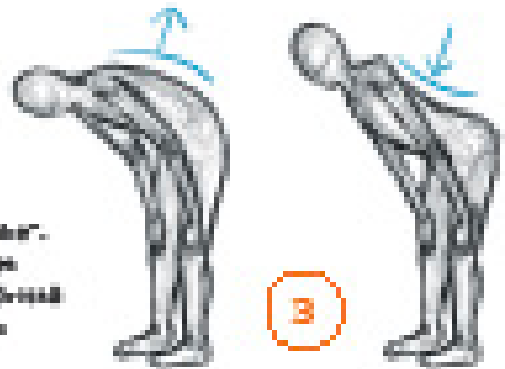
1

1. Kädet nostetaan  
 ylös ja sivulle  
 selkärangan  
 vahvistamiseksi.



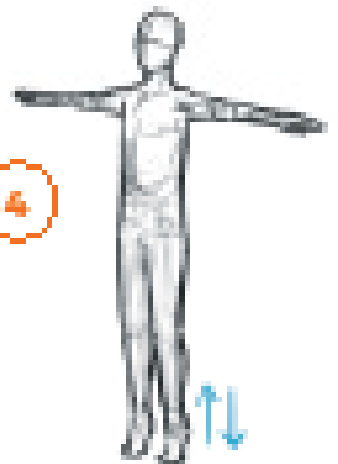
2

2. "Käärme" -asento, jolloin selkä on suorassa.



3

3. "Käärme" -asento, jolloin selkä on suorassa.



4

4. Kädet nostetaan  
 ylös ja sivulle.

5. Selkärangan vahvistaminen.

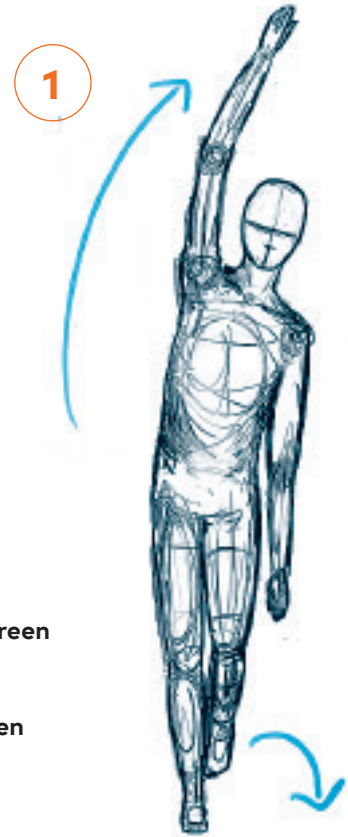
# Taukojumppa

Maaliskuun kerhoissa kuhina käy ja taukojumpalla saatte kokoontumisiin lisää tekemistä.

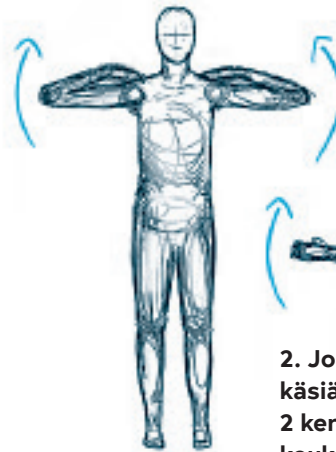
Kutsumme kaikkia mukaan liikuttamaan niveliä ja venyttelemään lihaksia. Liikkeet ovat helppoja, saavat veren kiertämään ja sopivat tehtäväksi yhdistysten kerhoissa. Tee harjoituksia seisten tai istuen, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä mahdollisemman laajasti ja niin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

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

1. Askel viereen askellusta, nosta vastakkainen käsi ylös



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



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



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

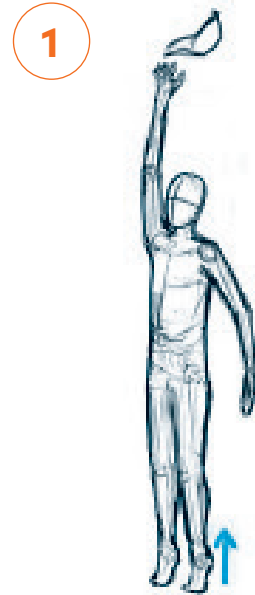


# Serviettijumppa

Huhtikuun taukojumppassa 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**



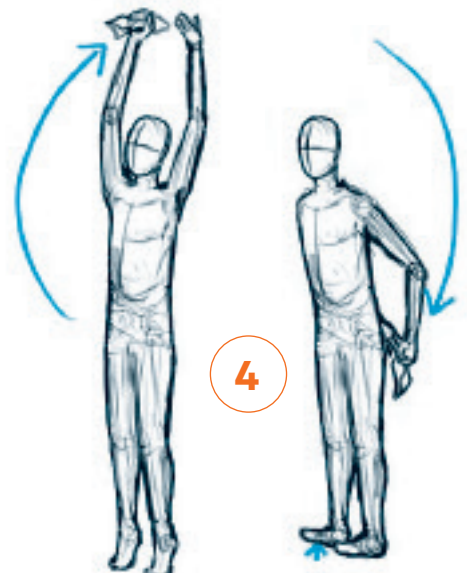
1. Heitä servietti ylös vuorokäsillä mahdollisemman korkealle. Lisää väliin käsien taputus.



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



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



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

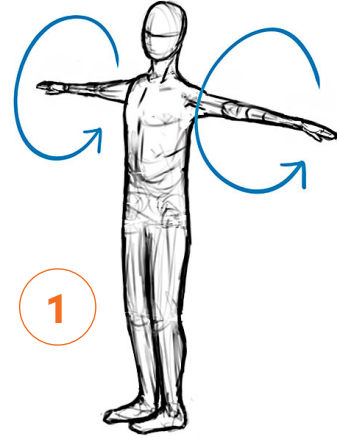
Nautinnollista taukoliikuntaa!

# 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.

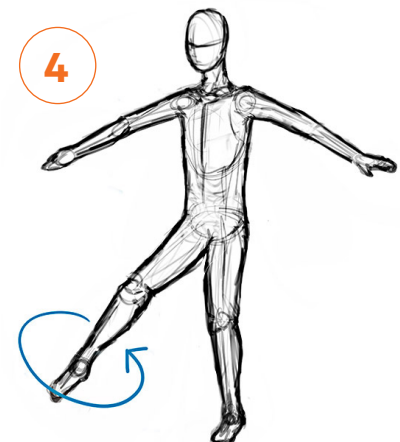


2. Kädet lanteilla, jalat pienessä haarassa. Tee lantiolla isoja ympyröitä, vaihda suuntaa.

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 mahdollisimman laajalle ja korkealle.



4