

# Kotijumppa

**Ohjeet: 1 min / liike, tee 2-3 kierrosta**

## **Alkulämmittely:**

1. Marssi paikallaan, heiluta reippaasti käsiä.

2. Tee hiihtoliikettä käsillä, heilauta käsiä vuorotellen ja tasatyönöillä eteen ja taakse. Jalat joustaa mukana.

3. Astu askel viereen ja palaa takaisin + avaa käsiä samalla auki-kiinni.



### **Liike 1. Leveä kyykky + kurotus**

Tarkista varpaat ja polvet samaan suuntaan, kurkota kyykyn jälkeen korkealle.



### **Liike 2. Punnerrus/Vauhtipunnerrus seinää vasten**

(Vinkki: Voit myös hakea haastetta punnertamalla vauhdilla seinästä)



### **Liike 3. Tasapainoile yhdellä jalalla ja tee rintauintiliikettä käsillä**



### **Liike 4. Vatsalihakset pyöräillen**

Tiivistä napa. Pidä alaselkä kiinni lattiassa ja ylävartalo rentona.





### **Liike 5. Selkälihakset, vast. käsi + jalka**

Vedä napa sisään, pidä katse lattiassa. Nosta vast. jalka ja käsi ilmaan. Palauta ja vaihda toinen puoli.



### **Tasapainotehtävä:**

kävele "kuvitteellista" viivaa pitkin varpailla etuperin ja peruuttaen.

**Ps. Voit hyödyntää tämän jumpan jälkeen venyttelyliikkeet erillisestä ohjeesta!**