

Lasten eläinjumppa



Sammakon loikat. Mene kyykkyyyn, kosketa käsillä lattiaa. Ponnista sen jälkeen korkealle ylös. Toista 10 krt.



Karhun vaellus. Liiku niin kuin karhut liikkuvat. Pidä jalat ja kädet suorana maassa. Liiku 10 askelta eteenpäin ja 10 askelta.



Koiran hännän heilutus. Mene konttaus asentoon ja heiluta peppua puolelta toiselle. Toista 10 krt.



Kissan selän pyöristys. Mene konttaus asentoon, pyöristä selkä aivan pyöreäksi, ja sen jälkeen vastapainoksi täysin notkolle. Toista 10 krt.



Kirahvin askeleet. Kulje varpaillaan kädet kurotettuna niin korkealle kuin mahdollista. Liiku 10 askelta eteenpäin ja 10 askelta, 3 krt.



Koira pissii. Mene konttaus asentoon. Lähde nostamaan jalkoja vuorotellen sivulle ylös. Tee 10 nostoa molemmilla jaloilla, 3 krt.



Jättiläisen tömistelyt, tömistele niin nopeasti jaloilla lattiaan kun vain voit. 10 tömistystä, 3 krt.