

Perheen yhteinen jumppa



Vartalon kierto. Seiso selät vastakkain parin kanssa. Lähde kiertämään vartaloa, ja läppäse kaverin kanssa kädet yhteen. Tee kierto kummallekin puolelle. Tee kierto 10 kertaa



Lankku. Mene lankku asentoon, varpaat tai polvet lattiassa, vastakkain parin kanssa. Kätele paria vastakkaisilla käsillä vuorotellen. Pidä keskivartalo tiukkana niin, että selkä ei pääsisi notkolle. Toista 10 kertaa.



Pari kyykky. Seiso kasvot vastakkain parin kanssa ja ottakaa toisianne käsistä kiinni. Lähtekää laskeutumaan alas kyykkyyn. Kiinnittäkää huomio siihen, että polvet pysyisivät varpaiden kanssa samansuuntaisina. Tee 10 kertaa.



Silta: Aikuinen menee kulmanojaan (karhukävelyasento eli jalkapohjat ja kämmenet lattiassa, peppu ylhäällä) ja lapsi ryömii "sillan" alta. Vaihtakaa osia, lapsi tekee sillan ja aikuinen ryömii alta. Tehkää yhteensä 10 kertaa. Tehkää koko ohjelma läpi 3 kertaa.