



TAUKOJUMPAN AIKA!

**PYÖRITÄ OLKAPÄITÄSI YHTÄ MONTA KERTAA KUIN
NIMESSÄSI ON KIRJAIMIA.**

**KÄY KYYSYSSÄ YHTÄ MONTA KERTAA KUIN JALASSASI
ON VARPAITA.**

**HYPPÄÄ YLÖSPÄIN NIIN MONTA KERTAA KUN VAIN
JAKSAT JA YRITÄ KOSKEA PILVIÄ JOKAISELLA HYPYLLÄ.**



**SULKEKAA SILMÄNNE;
KUUNNELKAA JA TUOKSUTELKAA.**

**MITÄ ÄÄNIÄ YMPÄRILTÄ KUULUU JA MILLE YMPÄRISTÖ
TUOKSUU?**



PUUPUNNERRUS

**SEISO PIENEN MATKAN PÄÄSÄ PUUSTA JA ASETA KÄDET
PUUN RUNKOA VASTEN, SORMET YLÖSPÄIN. KOUKISTA
KÄSIVARSIASI NIIN, ETTÄ RINTAKEHÄ KOSKETTAA
PUUTA. TYÖNNÄ ITSESI TAAS ALKUASENTOON. TOISTA
KYMMENEN KERTAA.**



**ASETU ISTUVAAN ASENTOON SELKÄ VASTEN PUUTA.
RUPATTELE MUKAVIA KAVERIN KANSSA JA KISAILKAA
KUMPI JAKSAA ISTUA TÄSSÄ PIDEMPÄÄN.**



**MUODOSTA YHDESSÄ ERILAISIA KUVIOITA KÄSILLÄ,
JALOILLA JA VARTALOLLA.
TEHKÄÄ AINAKIN SEURAAVAT KUVIOT:
NELIÖ, YMPYRÄ, KOLMIO JA TÄHTI.**

OSAATKO MUODOSTAA OMAN NIMEN KIRJAIMET?



**LEIKKIKÄÄ HIPPIA PUIDEN LÄHEISYYDESSÄ.
HALAAMALLA PUUTA OLET TURVASSA.
LOPUKSI KAIKKI VOIVAT HALATA HETKEN PUUTA.**



ASKELKYYKKY

**SEISO HYVÄSSÄ RYHDISSÄ. OTA PITKÄ ASKEL ETEEN JA
KYYKISTY NIIN, ETTÄ TAKIMMAISEN JALAN LONKKA
OJENTUU JA POLVI KOSKETTA A MELKEIN MAATA.
PONNISTA TAKAISIN YLÖS JA ASTU SEURAAVA ASKEL
TOISELLA JALALLA.
OTA YHTEENSÄ 10 ASKELTA ETEENPÄIN TÄLLÄ TAVALLA.**



METSÄJOOGAA.

- **ETEENTAIVUTUS: OJENNA YKSI JALKA SUORAKSI PUUTA VASTEN JA TAIVUTA PÄÄ POLVEEN**
 - **TUOLI: OTA PUUN RUNGOSTA KUNNON OTE, KOUKISTA POLVET AIVAN KUN ISTUISIT ALAS JA LÄHDE VETÄMÄÄN PUUTA.**
 - **TAAKSETAIVUTUS: SELKÄ PUUTA PÄIN, NOSTA KÄDET PÄÄN YLÄPUOLELLE, TAIVUTA TAAKSEPÄIN JA LÄHDE KÄVELEMÄÄN KÄSILLÄ RUNKOA PITKIN ALASPÄIN.**
 - **SEISOVA PUOLIKUU: KYLKI PUUHUN PÄIN JA TAIVUTA SIVULLE PUUN RUNKOA KOHDEN, YRITÄ SAADA MOLEMMAT KÄDET RUNKOON KIINNI.**
 - **KÄSILLÄSEISONTA: SEISO SELKÄ PUUHUN PÄIN JA LAITA KÄDET MAAHAN. KÄVELE JALOILLA PUUTA YLÖSPÄIN.**



**MATKIKAA ERILAISTEN LUONNOSSA ELÄVIEN ELÄINTEN
LIKKUMISTYYLEJÄ JA ÄÄNTELYITÄ.
MITEN KARHU LIIKKUU?
ENTÄ LINTU?
MITEN ORAVA LIIKKUU?
TAI PUPU?
OSAATKO LOIKATA KUTEN SAMMAKKO?**



**LASKEKAA YHTEEN KAIKKIEN MUKANA OLEVIEN
SORMET.
TEHKÄÄ NIIN MONTA X-HYPPYÄ KUIN SAITTE SORMISTA
LASKETTUA.**