



## Sateenvarjojumppa

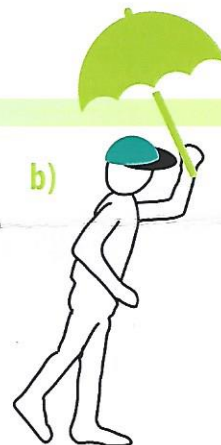
- Jumppavälineeksi sopii tavallinen sateenvarjo.
- Tee liikkeet 5–10 kertaa rauhallisesti oman kuntosi mukaan.
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi.
- Pidä pieni tauko jokaisen liikkeen välissä.
- Jumppaa säännöllisesti.



**1. Seiso hartioden levyisessä haara-asennossa** polvet ja jalkaterät samansuuntaisesti. Pidä sateenvarjosta kiinni molemmin käsin vartalon edessä. Kyykisty ja tuo samalla sateenvarjo eteen. Voit tehdä liikkeen myös nousemalla penkiltä ylös. Haastavammassa liikkeessä voit nousta seisoma-asennossa vielä varpaille.



**2. Seiso pienessä haara-asennossa.** Vie oikea jalka taakse polvi suorana ja pidä muu vartalo paikallaan. Voit ottaa vasemmalla kädellä tukea sateenvarjosta tai penkistä (a) tai haastavammassa liikkeessä nostaa sateenvarjon yläviistoon (b). Tee sama toiselle puolelle.



**3. Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa.** Pidä avatusta sateenvarjosta kiinni oikealla kädellä. Lähde viemään sateenvarjoa etukautta ympäri piirtäen sateenkaarta mahdollisimman pitkälle takaviistoon. Katse seuraa mukana. Tuo käsi rauhallisesti takaisin eteen. Tee sama vasemmalla kädellä. Toista rauhallisesti vuorotellen kummallakin kädellä. Liikkeen voi tehdä myös istuen.



**EXTRA.** Kokeile onnistutko pitämään sateenvarjoa pystyssä kämmenellä. Ota tarvittaessa askelia tai tasapainoile vartalolla.