**Tuolijumppa ohjeet**

**Melonta**

Vie kädet yhdessä eteen ja tee melonta liikettä vuorotellen jalkojen molemmin puolin

**Selän / rintarangan avaus**

Vie molemmat kädet pitkälle eteen ja pyöristä yläselkää. Sen jälkeen vie molemmat kädet sivuilta taakse ja avaa rintakehä kunnolla

**Kurotukset sivuille**

Kurota kädellä pitkälle toiselle sivulle(Vasemmalla kädellä oikealle, oikealla kädellä vasemmalle) Pyri saamaan venytys kylkeen ja selkään

**Hiihtoliike**

Toinen käsi pitkälle eteen ja toinen taakse vuorotellen

**Hiihto tasatyönnöin**

Nosta molemmat kädet ylös ja jonka jälkeen viet molemmat kädet alakautta taakse.

**Marssi**

Nosta polvi vuorotellen ja tömistä lattiaa kunnolla. Tärinä vahvistaa luita

**Kanta eteen**

Ojenna vuorotellen jalkaa ja vie kantapää eteen.

Marssiin ja kanta eteen liikkeeseen voit myös lisätä taputukset. Vuorotellen taputus käsillä ja taputus reisiin

**Marssi sivulle**

Aloita jalat yhdessä. Nosta oikea polvi ja vie jalka sivulle, jonka jälkeen nosta vasen polvi ja vie se sivulle. Tuo takaisin keskelle vuorotellen

**Kanta sivulle**

Sama liike kuin marssi sivulle mutta vie kantapää sivulle niin pitkälle kuin saat

**Varpaille nousu**

Varvista vuorotellen molemmilla jaloilla ja ojenna nilkkaa niin paljon kuin pystyt

**Polven ojennus**

Ojenna vuorotellen molempien jalkojen polvia niin suoraksi kuin saat

**Kyynärpää polveen**

Nosta vasenta polvea ja tuo oikean käden kyynärpää polvea kohti. Tee sama myös toiselle puolelle

**Käsi eteen ja taakse**

Ojenna toinen käsi pitkälle eteen ja vedä sen jälkeen taakse, läheltä kylkeä ja kyynärpää edellä. Tee toinen käsi ensiksi ja vaihda jonkin ajan jälkeen toinen käsi

**Kylkivenytys**

Nosta toinen käsi ylös ja taivuta vartaloa sivulle.

**Polvenosto ja kosketus jalkaan**

Nosta polvia vuorotellen ja kosketa kädellä jalan sisäsyrjää. Tee vuorotellen molemmin puolin

**Punnerrukset ylös**

Ojenna kädet vuorotellen ylös

**Veto ylös**

Kumarra hieman eteenpäin ja ojenna kädet lattiaa kohti. Vedä vuorotellen kyynärpäitä ylöspäin

Seisten tehtävät liikkeet

**Reiden loitonnus**

Seiso suorana ja loitonna toinen jalka sivulle ja tuo rauhassa takaisin. tee molemmin puolin

**Pakarapotku**

Seiso suorana ja ojenna toinen jalka suorana taaksepäin. Pidä selkä suorana

Loppuverryttely /venyttely

**Hartioiden pyörittelyä**

**Halaus ja käsien vienti taakse**

**Kurotukset sivuille**

**Takareisi venytys**

Laita toinen jalka hieman eteen kantapää maahan varpaat ylöspäin. jalka voi olla hieman koukussa Pidä selkä suorana ja kumarra eteenpäin kunnes tunnet takareidessä venytyksen

**Pakara venytys**

Pidä toinen jalka koukussa ja laita toinen jalka polven päälle. Pidä selkä suorana ja kumarra eteenpäin kunnes tunnet pakarassa venytyksen

**Etureisivenytys**

Istu tuolin etureunassa. Laita toinen jalka mahdollisimman paljon koukkuun. Jos saat laita jalka tuolin alle. Nojaa varovasti taaksepäin kunnes nojaat selkänojaan. Jos haluat tehostaa venytystä etureidessä jännitä pakaroita.