

Puutarhajumppa

Lähdetään yhdessä ihastelemaan kasveja ja kukkia lähiseudun puistoon tai kasvitieteelliseen puutarhaan. Jumpataan yhdessä kukkaloiston ympäröimänä.

KESTO

- 30 min +

VALMISTELUT

- Ei valmisteluja

TOTEUTUS

- Tehdään virtaavia liikkeitä tuulen huminassa.
 - Jaloilla painonsiirto puolelta toiselle leveässä haara-asennossa ja anna käsien heilahtaa liikkeen mukana alhaalta sivuille.
 - Jatka painonsiirtoa jaloilla ja kurkota samalla käsillä vuorotellen sivulta toiselle.
 - Rullaa selkä pyöreänä alaspäin, anna pään ja käsien roikkua alhaalla. Heilauta sitten käsiä puolelta toiselle ja rullaa rauhallisesti nikama nikamalta selkä takaisin pystyasentoon.
- Aistitaan kasvien ja kukkien läheisyys tehden samanaikaisesti kehoa avaavia liikkeitä. Tee nämä liikkeet lähellä puita, jos mahdollista.
 - **Jousipyssy-liike:** Ota ”jousipyssy” käteen ja pidä käsiä vaakatasossa edessä. Vedä jousi taakse vuoro-käsin ja avaa rintakehä viemällä toinen käsi suorana taakse ja katse seuraa ojentuvaa kättä. Jos mahdollista kosketa ojentuvalla

kädellä puuta. Tai kiertoliikkeessä aseta kädet ristiin, alavartalo paikallaan, kierrä ylävartaloa puolelta toiselle.

- **Hyvää huomenta -liike:** Kumarra eteenpäin kädet ristissä rinta-kehällä, selkä suorana, polvet hieman koukussa ja keskivartalo tiukkana. Kurkota kädellä vastakkaisen puolen nilkkaan.
- Jos mahdollista tee liike nojamalla samanaikaisesti puuhun.
- Istahtakaa jumppahetken jälkeen ja antakaa kehon rentoutua keskittymällä omaan hengitykseen. Keskittykää myös siihen mitä kuulette, haistatte ja näette.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Säänmukaiset ja joustavat vaatteet
- Vesipullo ja istuinalusta, pidemmälle retkelle eväät

VINKIT

- Ajoittakaa retki ajankohtaan, jolloin puutarhan kukinta on kauneimmillaan.

Lähdetään yhdessä ihastelemaan kasveja ja kukkia lähiseudun puistoon tai kasvitieteelliseen puutarhaan.