

Jouluinen kynttiläjumppa

Tuodaan valoa pimeään aikaan yhteisellä jumppalla kynttilöiden valossa. Jumppa kävelylenkin yhteydessä monipuolistaa liikunnan vaikutuksia. Nauttikaa yhdessä valon ja pimeyden kontrastin tuomasta tunnelmasta.

KESTO

- 15 min +

VALMISTELUT

- Ei valmisteluja

TOTEUTUS

- Lähdetään yhdessä pienten lyhtyjen tai taskulamppujen kanssa kävelylenkille.
- Pysähdytään matkan varrella puistoon tai metsään avaraan paikkaan.
- Asetutaan ympyrän muotoon ja laitetaan lyhdyt ym. ympyrän sisälle tuomaan valoa jumppahetkeen.
- Ohjaa seuraavat liikkeet ryhmäläisille. Voit antaa vaihtoehtoja helpotettuihin liikkeisiin.
- Virittäytykää jouluisen tunnelmaan seuraavien liikkeiden avulla.
 - **Kohti taivasta:** Kohota kädet vuorotellen taivasta kohti ja kurkottele yhä ylemmäs. Näkykö taivaalla tähtiä?
 - **Tähti-hetki:** Seisotaan X-asennossa, nosta toista jalkaa ilmaa ja kallista sivulle tähti-asentoon. Helpotusta liikkeeseen saat jättämällä kallistuksen pienemmälle ja kädet alas. Tunnetko olosi yhtä kevyeksi kuin taivaalla tuikkivan tähden?

- **Halaus-hetki:** Suorista kädet kauan toisistaan ja heilauta ne sitten halaus-otteeseen, sormet kurottelee vastakkaisen puolen lapaluuta. Heijaa käsiä puolelta toiselle. Joulufiilis tulee siitä, kun antaa arvostusta itselleen.
- **Yhteinen sydän:** Ota paria käsistä kiinni ja muodostakaa yhdessä sydämen mallinen asento. Yhdessä jaettu ilo on moninkertainen.
- **Keksikää** jokainen oma jouluinen jumppaliike ja ohjatkaa se toisille.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Lyhdyt tai yksittäiset led-kynttilät
- Myös taskulamput tai osalamput tuova valoa pimeässä

VINKIT

- Soittakaa rauhallista taustamusiikkia jumpan aikana esim. bluetooth-kaiuttimesta.
- Kynttiläjumppa soveltuu myös sisätiloissa tehtäväksi.

Nauttikaa yhdessä valon ja pimeyden kontrastin tuomasta tunnelmasta.