

Talvijumppa

Talvijumppaa voi tehdä niin sisätiloissa, kuin ulkona kävelylenkin yhteydessä. Talvijumppa-videota katsellessa inspiroidu talvisista luontokuvista ja tee samalla jumppaliikkeitä seisten tai istuen.

KESTO

- 3 min +

VALMISTELUT

- Etsi älylaitteellasi video YouTubeasta hakusanalla Virtuaalinen talvijumppa.

TOTEUTUS

- Laita video pyörimään älylaitteeltasi, katsele talvisia kuvia ja tee samalla jumppaliikkeitä seisten tai istuen.
- Liikkeet voi ohjata osallistujille myös ilman videota esimerkiksi kävelylenkin yhteydessä tai sisätilassa kerhotapaamisessa.
 - **Askella** nostamalla jalkoja reippaasti ylös.
 - **Hiihdä** tasatyönöin ja vuorokäsin samalla koukistaen polvista.
 - **Tee luistelukykyä**, siirrä paino leveässä haara-asennossa puolelta toiselle ja samalla heilauta käsiä koukussa olevan jalan puolelle.

- **Heitä lumipalloja.** Poimi ensi lunta kurottaen kädellä lattialle ja ojenna käsi eteen niin kuin heittäisit lumipalloa. Toista liike molemmilla käsillä.
- **Tee lumienkeleitä.** Ota sivuaskel haara-asentoon ja vie kädet ylhäällä yhteen. Voit kokeilla askeltamisen lisäksi myös haara-hyppyjä.
- **Kokeile potkukelkkailua.** Ota tarvittaessa tukea tuolista. Ojenna toinen jalka eteen ja potkuliikkeellä koukista jalkaa kantapää kohti peppua.
- Liikkeet ja videon katselun voi toistaa useampaan kertaan.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Riittävästi tilaa jumppaliikkeiden tekoon.
- Tuolin, jos haluat tehdä liikkeet istuen tai ottaa tukea tuolista.
- Videon katseluun älylaite, jossa on verkkoyhteys.

VINKIT

- Talvijumpan voi toteuttaa yksin, yhdessä ystävän kanssa, yhdistyksen kerhossa, liikuntaryhmässä tai etäryhmässä.

Inspiroidu talvisista
luontokuvista
ja tee samalla
jumppaliikkeitä.