



# Sylvin taukojumppa 1

**Jumppaa kahden minuutin  
ajan liikkeitä toistellen.**

 UKK-instituutti



# Alkuhötkyttely

- Tee pienessä haara-asennossa paikalla seisten joustoja polvista ylös-alas.
- Pidä hartiat rentoina.



# Kädet ylös

- Nosta molemmat kädet suorina yhtä aikaa, vuoroin suoraan ylös, viistoon oikealle ja sitten viistoon vasemmalle.
- Muista hengittää liikkeiden aikana.



# Rinta rottingille

**Rintakehän avaus:**

- vie kädet yhdessä selän taakse
- vedä hartiat taakse, lapaluut lähelle rintarankaa ja päästä kädet rennoiksi vartalon viereen.

**Tee sama uudelleen.**

# Halataanpa itseämme

Ota halausote hartioiden ympäri, sormenpäät lapaluihin asti.

- Pyöristä yläselkä, taivuta pää eteen.
- Hengitä syvään.
- Vaihda halausote välillä.



# Lisää taukojumppia

[www.ukkinstituutti.fi/jarjestoille](http://www.ukkinstituutti.fi/jarjestoille)

Taukoliikuntasarja vuodelta 2002, piirroksset Timo Kokkila

 UKK-instituutti