



Sylvin taukojumppa 3

**Jumppaa kahden minuutin
ajan liikkeitä toistellen.**

 **UKK-instituutti**



Sylvi twistaa

- Keinuta pakaralta pakaralle.
- Kierrä ylävartaloa keinunnan tahdissa.

Mietiskelyvenytys

- Istuen pyöristä selkä reisien päälle (kädet jalkojen sivulla) tai pöydän päälle (kädet suorina pöydällä).
- Hengitä rauhallisesti ja anna selän pitkien ojentajalihasten venyä.





Kumarrus

- Seiso toinen jalka ojennettuna eteen, kantapää lattiassa ja nilkka koukistettuna. Pidä kädet selän takana yhdessä.
- Kallista vartaloa selkä suorana eteenpäin. Tunne lihaskireys reiden takaosassa.

Aaltoliike

- Seiso pienessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa.
- Pidä toinen käsi vastakkaisen reiden päällä: ojenna polvet suoriksi ja siirrä paino toisen jalan varaan.
- Vie samalla molemmat kädet ylös takaviistoon painonsiirron puolelle. Tee sama toiselle puolelle.



Lisää taukojumppia

www.ukkinstituutti.fi/jarjestoille

Taukoliikuntasarja vuodelta 2002, piirrokset Timo Kokkila

 UKK-instituutti