

HAPPIHYPPelyn TUOLIJUMPPA - Rintakehä liikkuvaksi liikkeet

SUORITUSOHJE:

- Tehdään jokaista liikettä 1 minuutti
- Tehdään ohjelma kahteen kertaan läpi
- Mikäli on mahdollisuus tehdä musiikin tahtiin, suomalainen tanssimusiikki kuten valssi, tango sekä rauhallinen fox osuvat rytmillisesti hyvin liikkeisiin

TÄRKEITÄ ASIOITA OHJAAJAN HUOMIOIDA:

- Liikkeiden rauhallinen suorittaminen
- Kädet voivat käydä hartialinjan yläpuolella, mutta käsiä ei pidetä siellä yhtäjaksoisesti pitkään
- Jokainen osallistuja tekee kykyjensä mukaan ja siitä kannattaa mainita jokaisella kerralla



HAPPIHYPPELY

LIIKE 1.



KEINUNTA JA KURKOTUS

1. Kurkota selkä suorana pitkälle eteen
2. Keinahda taakse vieden kädet myös taakse

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Keskivartalotuki

LIIKE 2.



KÄDEN KIERTO

1. Kierretään käsi etukautta mahdollisimman pitkälle
2. Kierretään käsi auki takaviistoon kyynärpää koukussa

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Käsi olkapäänlinjan alapuolella

LIIKE 3.



KIERTO SIVULTA TOISELLE ETUKAUTTA

1. Taivutetaan vartalo sivulle
2. Kierretään pitkältä etukautta, läheltä lattiaa, toiselle sivulle
3. Kierretään etukautta taas takaisin

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Pidetään pakarot tiukasti kiinni penkissä



LIIKE 4.



POLVEN NOSTO

1. Polven nostot vuorojaloin
2. Käsien liikkussa rytmikkäästi mukana

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Vältetään nojaamasta selkänojaan
- Keskivartalotuki

LIIKE 5.



POLVEN OJENNUS-KOUKISTUS

1. Pidetään polvea ylhäällä käsillä tukien
2. Ojennetaan ja koukistetaan polvea

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Keskivartalotuki ja hyvä ryhti

LIIKE 6.



VARPAAT-KANNAT

1. Ojennus varpaille
2. Vaihto kannoille

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Vältetään selkänojaan nojaamista
- Keskivartalotuki



LIIKE 7.



KEINUNTA SIVUTTAIN

1. Keinutaan puolelta toiselle

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Kädet voi pitää myös alhaalla
- Liike haastaa tasapainoa

LIIKE 8.



SELÄN PYÖRISTYS-OJENNUS

1. Nojataan selkä suorana etuviistoon
2. Pyöristetään ja ojennetaan yläselkää

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Alavatsassa hyvä pito

LIIKE 9.



SOUTULIIKE

1. Kurkotetaan pitkälle eteen
2. Vedetään kädet taakse ja ojennetaan selkä

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Taka-asennossa puristetaan lapoja yhteen, kyynärpäät alhaalla

