



Autojumppa

Perheliikuntatuokio jumppasalissa tai nurmikolla;
välineenä jumppa-alusta ja musiikki.



1. Istutaan ”alusta-autojen” kyydissä ja lauletaan tai loruillaan

- Loru: Autolla ajetaan varo-varovasti, ettei kaatuisi kallis lasti. Suoraa tietä, suoraa tietä, mäkiä on matkan varrella. Pois kaikki lapset alta! Tie näyttää mutkaisalta. Mittari näyttää yhdeksää kymppiä, jarrut on epäkunnossa.
- Lapsi istuu aikuisen sylissä. Kurvaillaan isompia ja pienempiä mutkia, lopuksi jarrutetaan; heilutaan eri suuntiin.

2. Juostaan salin viivoja pitkin Batman-musiikin soidessa.

- Musiikin loppuessa tehdään moottorin tarkistus, öljytään jarruja, pumpataan renkaita yms. jumpaten parin kanssa. Moottorin tarkistus voi olla vuorokyykky parin kanssa; käsistä kiinni, nojataan taakse ja vuorotellen alas ”kurkistamaan konepellin alle”.
- Kun musiikki jatkuu, jatketaan matkaa.

3. Kävellään parin kanssa yhdessä jumppatilassa

- Loru: Auto ajoi kilparataa, mittari näytti kahta sataa, yksi pyörä putosi pois. Kun loru loppuu, istutaan maahan.
- Lorun loppuessa aikuinen ”korjaa” lapsensa; nostelee käsiä ja jalkoja, pyörittää tai vetää lasta maassa ohjaajan ohjeiden mukaisesti.

4. Leikitään jumppa-alustoiden kanssa:

- Liikutaan salissa alustan reunoista kiinni pitäen – kiemurrellen.
- Hypitään ja loikitaan alustoiden yli.
- Pudistetaan ”mattoa”; heitetään alustaa.
- Kieritetään ensin aikuinen, sitten lapsi alustan sisään.

- Vedetään lasta alustan kyydissä istumassa.
- Tehdään alustoista autotalleja; aikuinen seisoo alustan päällä kyykky-asennossa kattona.

5. Akrobaattitemppuja alustoilla

- Aikuisen vatsa- ja selkälihastreeni
- Lapsi istuu polvien tai alaselän päällä kannustaen aikuistaan.



6. Rytmiharjoitus

- Loru: Tampere–Helsinki–Jyväskylä–Vaasa
- Muodostetaan jonoja, joiden pitää toistella loru eri nopeuksilla ja liikkua sen rytmissä.

7. Loppuverryttely pörinät

- Leikki: ruutulippu-seis.
- Ohjaajalla on paperista tehty ruutulippu.
- Ruutulippu ylhäällä: juostaan kaikki samaan suuntaan salia ympäri.
- Ruutulippu alhaalla: maahan ”palloksi”.
- Ruutulippu pyörii: vaihdetaan suuntaa.
- Aikuiset juoksevat mukana kädet lastensa olkapäillä, ohjaillen lapsia törmäyksiltä. □