

# Energiaa lasten päivään



1. **Jumppakissan venyttely.** Nosta jalka ja läpsäytä kädet yhteen jalan alta. Toista sama toisella jalalla. Tee 10 toistoa.



2. **Peppu heilumaan** Mene kyökkyyyn ja ylös twistaten (heiluta pylyä puolelta toiselle). Tee 10 toistoa.



3. **Tähti taivas** Jänne hyppyjä, kädet ylhäällä, sormet aukeavat (nyrkkiin-auki). Tee 10 hyppyä.



4. **Kissan aamuvenyttely** Kurkota kohti varpaita, sen jälkeen kurkota kohti taivasta. Toista vuoron perään 10 kertaa.



5. **Ravistelu** Ravistele jalkoja ja käsiä vuorotellen. 5 jalkoja, 5 kertaa käsiä.