

Jumppaa vauvan kanssa

1. **Hyvää huomenta liike.** Ota hartioiden levyinen haara asento ja pitele vauvaa sylissä rinnalla, tue niskaa. Taivuta ylävartaloa eteen. Pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana. Nouse sitten takaisin ylös. Tee 10 toistoa.



2. **Kyykky.** Vauva sylissä. Ota leveä haara-asento. Lähde kyykkäämään alas. Kiinnitä huomio polvi – varvas linjaan. Polven tulee kyykistyessä peittää varpaat. Pidä selkä suorana. Tee 10 toistoa.



3. **Askelkyykky.** Ota vauva syliin ja seiso suorana lähtöasennossa. Astu toisella jalalla askel eteenpäin ja ojenna kädet samalla suoraksi eteen. Tuo jalka sitten takaisin toisen viereen ja toista sama toisella jalalla. Kiinnitä huomio siihen, ettei polvi ylittäisi varvaslinjaa (polvi 90 asteen kulmassa). Tee 10 toistoa.



4. **Selän ja jalkojen nostot.** Asetu vauvan kanssa vatsalleen lattialle niin, että päät ovat vastakkain vauvan kanssa. Lähde nostamaan jalkoja vuorotellen ylös. Samalla, kun nostat toisen jalan, kosketa vauvan kättä. Tee 10 toistoa.



5. **Lantion nostot.** Makaa selällään maassa jalkapohjat kiinni lattiassa. Vauva istuu tai makaa lantion päällä. Lähde nostamaan lantiota ylös. Laskeudu rauhallisesti alas. Tee 10 toistoa. Tee koko ohjelma läpi 3 kertaa.

