

## Hyvää huomenta jumppa



**Auringon nousu.** Nosta kädet ylös suoraksi ja laske sivukautta alas. Toista liike 10 kertaa.



**Täti Moonika.** Laita kädet lantiolle ja jalat hartioiden leveydelle. Lähde pyörittämään lantiolla isoa ympyrää. Pidä jalkapohjat koko ajan kiinni maassa. Tee 5 kertaa oikean kautta ja vaihda suuntaa. Tee sitten 5 kertaa vasemman kautta.



**Supermies.** Ojenna jalka taakse ja vastakkainen käsi eteen. Pidä sormet nyrkissä. Voit hakea katseella kiintopisteen edestä tasapainon ylläpitämiseksi. Vaihda toiste päin. Tee yhteensä 10 kertaa.



**Eteen kurkotus.** Seiso ja kurkota käsillä kohti varpaita. Yritä pitää jalat mahdollisimman suorina. Nouse rauhallisesti ylös. Toista liike 10 kertaa.



**Helikopteri.** Seiso haara-asennossa suorana. Lähde ensin taivuttamaan yläkroppa eteen. Lähde koskettamaan sormilla vuorotellen vastakkaista jalkaa. Kun toinen käsi koskettaa jalkaa, niin toinen käsi ojentuu ylöspäin. Katse menee aina ylhäällä olevan käden suuntaan. Kiinnitä huomio keskivartalon kierto. Tee liike 10 kertaa.