

Koko perheen taukojumppa



Lapsi ryömii aikuisen haarojen alta ja tämän jälkeen aikuinen ryömii lapsen haarojen alta. Toistakaa 10 kertaa.



Lapsi seisoo aikuisen varpailla / jalkapöydällä. Aikuinen yrittää kävellä eteenpäin 10 askelta.



Lapsi ratsastaa aikuisen selänpäällä kuin hevosella. Lapsi voi harjoitella tasapainoa myös polvillaan selän päällä.



Kottikärry. Toinen parista menee maahan makaamaan mahalleen. Pari ottaa maassa makaavan nilkoista kiinni ja maassa oleva pari lähtee kävelemään käsillä eteenpäin.



Kuperkeikka. Mene alkuasentoon. Laita pää ja kädet maahan sekä leuka rintaan. Ponnista jaloilla vauhtia. Tee kuperkeikkoja haluamasi määrä.

Sama vauhdikkaana kuvasarjana.

