

Kuminauhajumppa

Toista liikkeitä 5–10 kertaa.

HARTIOIDEN NOSTO:

Aseta kuminauha jalkojen alle ja ota käsillä hyvä ote sen molemmista päistä. Nosta hartiat ylös ja laske ne hallitusti takaisin alas.

YLÄSELÄN LIIKE:

Laita kuminauha kaksin kerroin ja ota nauhan päistä kiinni. Nosta kädet suoraksi ylös. Vedä kuminauha niskan taakse venyttäen samalla nauhaa sivuille. Vie kädet takaisin ylös.

SAHAUSLIIKE:

Aseta kuminauha vasemman jalan alle ja tartu sen toiseen päähän oikealla kädellä. Tue vasen käsi vasempaan reiteen ja nojaa eteenpäin. Vedä oikea kynärpää koukkuun taaksepäin. Palauta käsi hitaasti alas. Tee sarja molemmilla käsillä.

RINTALIHAKSET:

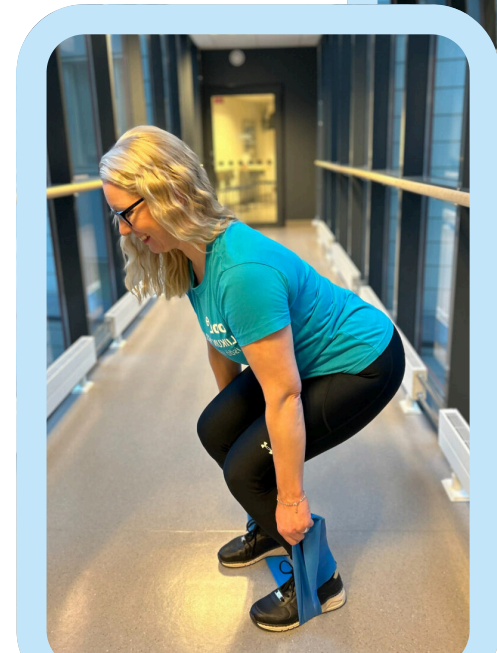
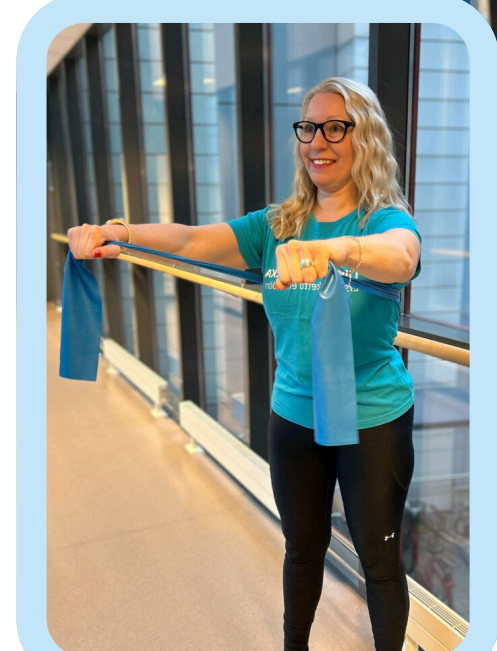
Aseta kuminauha yläselän taakse, lapaluiden päälle. Ota kiinni nauhasta niin, että rystyset ovat ylöspäin. Vie kädet suoraksi eteen ja palauta ne hitaasti alkuasentoon.

KYLJEN SUPISTUS:

Aseta kuminauha jalkojesi alle ja ota käsillä molemmista päistä kiinni. Taivuta ylävartaloasi vasemmalle, jolloin nauha kiristyy oikealla puolella. Palaa hitaasti pystyasentoon jarruttaen liikettä. Toista liike toiselle puolelle. Jatka vuorotellen.

KYYKKY:

Seiso kuminauhan päällä, jalat hartioiden leveydellä. Ota kiinni kuminauhojen päistä ja kiristä nauha tiukaksi. Kyykisty pitäen polvet ja jalkaterät samassa linjassa ja nouse hallitusti ylös.



Jumppavideon löydät TESSI-hankkeen soittolistalta YouTubesta:

