

# HAPPIHYPPelyn TASAPAINO- JA MUISTIJUMPPA - liikkeet

## SUORITUSOHJE:

- Liikkeet suoritetaan rauhalliseen tahtiin
- Jokaisessa liikkeessä on mahdollisuus ottaa tukea ja jättää käsillä tekeminen pois
- Jokainen suorittaa liikkeet oman kykynsä mukaan
- Käsien ja jalkojen erisuuntainen ja/tai eritahtinen liikuttaminen on loistavaa muistijumppaa



**HAPPIHYPPELY**

LIIKE 1.



PAINONSIIRROT

1. Keinutaan hitaasti puolelta toiselle
2. Kädet heiluu mukana

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Jos halutaan lisähaastetta, liike pysäytetään hetkeksi yhdelle jalalle

LIIKE 2.



KÄSI ETEEN-SIVULLE

1. Heilautetaan toinen käsi eteen - toinen sivulle
2. Sama toisinpäin

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Joustetaan polvista heilautuksen aikana
- Seisotaan pienessä haara-asennossa

LIIKE 3.



PAINON SIIRROT ETEEN-TAAKSE

1. Keinutaan eteen taakse toinen jalka edessä toinen takana
2. Tehdään ensin toinen jalka edessä ja sitten toinen

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Lisähaastetta halutessa, pieni pysäytys aina yhdelle jalalle





LIIKE 4.



KYYKKY + RÄPYTYS

1. Tehdään pieniä hallittuja kyykkyjä
2. Räpytetään käsiä koko ajan sivulla

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Ojennusvaiheessa ojennetaan myös lantio

LIIKE 5.



POLVEN JA KÄDEN NOSTO

1. Nostetaan vasen käsi ja oikea polvi
2. Nostetaan oikea käsi ja vasen polvi

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Tarvittaessa voi ottaa tukea
- Käden noston voi jättää pois

LIIKE 6.



JALAN HEILAUTUS ETEEN-  
TAAKSE

1. Heilautetaan samaa jalkaa eteen ja taakse 30 sekunnin ajan
2. Heilutetaan käsiä rytmikkäästi mukana

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Tehdään molemmat puolet
- Tarvittaessa voi ottaa tukea



LIIKE 7.



VARPAAT-KANNAT

1. Nouse pöydille
2. Keinutetaan liike kantapäille

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Tarvittaessa voi ottaa tukea

