

1. Kunnan kotijumppa

Tee liikkeet rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessä. Toista jokaista liikettä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen. Voimistele päivittäin!

Vahvat jalat ja hyvä tasapaino lisäävät liikkumisvarmuutta ja ehkäisevät kaatumisia.

Marssien tai hissuttaen



Marssi reippaaseen tahtiin nostaen polvia reilusti ylös tai juokse hissuttaen paikalla tilaa hyväksi käyttäen. Anna käsien liikkua eteen taakse suunnassa vartalon vieressä, kyynärpäät koukussa kuin juoksijalla.

Marssi/hissuttele eri nopeuksilla: oma normaali vauhti, nopeammin, niin nopeasti kuin pystyt. Marssi/hissuttele liikkuen samalla eteenpäin, taaksepäin, itsesi ympäri.

Sateenkaari



Piirrä rauhallisesti vapaalla kädellä sateenkaari viemällä käsi alhaalta etukautta suorana ylös ja takakautta alas. Piirrä useita sateenkaaria kummallakin kädellä. Seuraa katseella sateenkaaren liikettä. Sulje välillä silmäsi.

Liike haastaa tasapainoa enemmän, jos seisot kavenetussa asennossa: jalat yhdessä tai jalat "samalla viivalla."

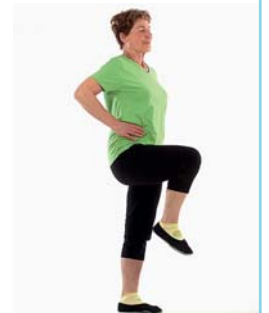
Nuorallakävelijä



Kävele nauhaa pitkin. Käänny ja kävele takaisin. Tee harjoitus myös kävelemällä taaksepäin. Harjoitus on vaikeampi, kun pidennät askelta.

Myös maton reuna on hyvä "nauha". Liike haastaa tasapainoa enemmän, jos askeleita ottaessasi käännät päätä rauhallisesti puolelta toiselle.

Kukonaskel



Nosta oikea jalka ylös koukussa ja ojenna polvi suoraksi. Koukista polvi ja laske jalka alas. Tee muutamia toistoja ja vaihda jalkaa.

Liike haastaa tasapainoa vielä enemmän, jos liikettä tehdessäsi käännät päätä rauhallisesti puolelta toiselle tai suljet toisen silmäsi

Askelkyykky



Astu oikealla jalalla reilu askel eteen. Laskeudu suoraan alas ja ponnista takaisin ylös. Tee sama vasemmalla jalalla.