

Taukojumpalla liikettä työpäivään!

Muodosta taukojumppa työpäivääsi liittyvistä sanoista. Esimerkiksi sanasta "palaveri" muodostuvat liikkeet: **(P)** 8 x Punnerus seinää vasten, **(A)** 10 x Hartioiden pyörittelyt, **(L)** 1 x Eteentaivutus seisten, **(A)** 10 x Hartioiden pyörittelyt, **(V)** 8 x Lantion pyörittelyt seisten, **(E)** Rintalihasvenytys seinää vasten oik. + vas, **(R)** 3 x Erilainen ilme kasvoille "kasvojumppa" ja **(I)** 8 x Käsien kuljetus selän taakse yhteen.

Mikäli jokin liike on sinulle vieras, löydät siihen ohjeita google-haulla. Liikkeissä ei tarvita välineitä.

A = 10 x Hartioiden pyörittelyt

B = 12 x Kyykky

C = 12 x Varjonyrkkeily käsillä

D = 10 x Polven ojennus istuen oik. + vas.

E = Rintalihasvenytys seinää vasten oik. + vas.

F = 8 x Sormet nyrkkiin ja auki

G = 10 x Vuorokäsin kädellä kurotus ylös

H = 12 x Polvennosto paikallaan seisten

I = 8 x Käsien kuljetus selän taakse yhteen

J = Lonkankoukistajavenytys askelkyykky asennossa oik. + vas.

K = 10 x Varpaille nousu seisten

L = 1 x Eteentaivutus seisten

M = 10 x Hyvää huomenta -liike

N = 8 x Käsien nostot sivukautta ylös

O = 10 x Rintarangan pyöristys ja avaus seisten "lavat erilleen ja yhteen"

P = 8 x Punnerus seinää vasten

Q = 10 x Istuen pakaroiden puristaminen yhteen

R = 3 x Erilainen ilme kasvoille "kasvojumppa"

S = 10 x Askelkyykky vuorojaloin

T = 6 x Pään pyörittely eri liikesuuntiin

U = 8 x Nousu penkiltä istumasta seisomaan

V = 8 x Lantion pyörittelyt seisten

W = 2 x 20 sek tasapainoilu yhden jalan varassa

X = 6 x Jalkaterien pyörittelyt

Y = 8 x Ranteiden pyörittelyt

Z = 6 x Seisten vartalon taivutus sivulle "kylkivenytys"

Å = 6 x Käsien pyörittelyt suorana seisaallaan

Ä = 8 x Hartioiden rutistus korviin

Ö = Pohjavenytys seinää vasten oik. + vas.

Liikkeelle! 