

Tuolijumppaan on helppo osallistua – vinkkejä liikkeiden keksimiseen

1 <https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/aihe/tuolijumppa>

Seuraavilla harjoitteilla pyritään kehittämään asiakkaiden motorisia taitoja. Oma kehotietoisuutta pyritään vahvistamaan, koska oma kehon hahmotus on perusta kaikelle muulle toiminnalle. Oman kehon hahmottamisen lisäksi pyritään vahvistamaan kunkin kykyä hahmottaa tilaa ja itseään suhteessa siihen. Harjoitteet sinänsä eivät vaadi runsasta välineistöä. Enemmänkin työskennellään omaa kehoa välineenä käyttäen. Mielikuvien käyttö motivoi usein harjoitukseen osallistumista.

- jalkojen tömistely lattiaan
- jalkojen/nilkkojen pyörittäminen
- jalkojen ylös nosto; joko polvet 90 asteen kulmassa/suorassa
- käsien taputus/ravistelu
- ranteiden pyöritys
- lantion keinutus
- lantion pyöritys
- polvilla kyynärpäiden kosketus; oikea kyynärpää-oikea polvi, oikea kyynärpää- vasen polvi jne.
- käsivarsien ojentaminen pään päälle, sivuille, alas, ristiin jne.
- vartalon tavuttaminen sivulta toiselle
- käsien puristaminen nyrkkiin ja avaaminen
- kasvojen alueella silmien avaaminen suuriksi, puristaminen pieniksi
- suu suureksi-pieneksi
- kasvot suuriksi-pieniksi

2 <https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/aihe/mielikuvajumppa>

Rakenna tarina, jonka aikana liikkeitä tehdään sen mukaan, kuin kertomus etenee. Kaikki liikkeet tehdään vuorotellen molemmilla käsillä/jaloilla. Tarina voidaan rakentaa yhdessä niin, että jokainen vuorollaan lisää jonkin liikkeen. Välillä tarina kerrataan ja muistellaan, miten se menikään

- Hiusten kampaaminen
- Kukkien poimiminen
- Pullataikinan vaivaaminen
- Vihtominen
- Puun sahaaminen
- Ikkunan peseminen
- Kahvimyllyn pyöritys
- Soutaminen
- Virvelin heitto
- Hiihdon sauvatyö
- Haravoiminen
- Kirnuaminen
- Pianon soittaminen
- Lypsäminen
- Viulun soittaminen
- Aurinkovoiteen levitys
- Seinän maalaaminen
- Hyttysten tappaminen yläselästä, nilkoista, alaselästä...
- Omenoiden poiminta
- Sienten tai marjojen poiminta