

Kumisaapasjumppa



Kumisaapas-marssi

🕒 3 minuuttia

Aloita reippaalla marssilla. Nosta polvia mahdollisimman ylös. Anna käsien heilua vartalosi vierellä. Kuinka korkealle saat nostettua saappaan?



Kumisaapas-marssi kierrolla

🕒 3 minuuttia

Hidasta marssia. Kierrä vartaloa ja käsiä nousevaa jalkaa kohti. Anna myös katseen kääntyä. Mitä kaunista näet ympärilläsi?



Kumisaapas-näpätys

🕒 3 minuuttia

Ota ryhdikäs seisoma-asento. Nosta toista saappaasta vartalon edessä ja hipaise saappaan sisäsyrrää vastakkaisella kädellä. Tee vuorojaloin, pidä hyvä ryhti. Montako hipaisua ehdit tehdä 3 minuutin aikana?



Kumisaapas-näpätys taakse

🕒 3 minuuttia

Ota ryhdikäs seisoma-asento. Nosta toista saappaasta selän takana ja hipaise saappaan sisäsyrrää vastakkaisella kädellä. Anna koko vartalon ja katseen kääntyä. Tee liike vuorojaloin, pidä hyvä ryhti. Montako hipaisua ehdit tehdä 3 minuutin aikana?



Kumisaapas-tuulimylly

✓ 20 kiertoa

Ota leveä haara-asento. Kallista itseäsi selkää suorana eteenpäin. Kosketa toisella kädellä vastakkaisen saappaan kärkeä ja ojenna toinen käsi ja katse kohti taivasta. Tee sama toiselle puolelle. Montako pilveä näet taivaalla?



Kumisaapaskyykky ja vartalon ojennus

✓ 20 kyykkyä

Ota leveä haara-asento. Kyykkää niin kuin istuisit matalalle kannolle. Tarkista, että polvet ja saappaan kärjet osoittavat samaan suuntaan. Kyykyn jälkeen ojenna itsesi ja vie toinen jalka suorana taakse kantapään johtaessa liikettä. Nosta samalla kädet kohti pilviä. Tee uusi kyykky ja tee ojennus toisella jalalla. Kuinka matalalle kannolle istuudut kyykätessäsi?



Kumisaapas-taiteilu

🕒 3 minuuttia

Piirrä hiekkaan suora viiva kepillä tai etsi jokin muu suora viiva maasta. Ota ryhdikäs seisoma-asento, aseta saappaat viivalle peräkkäin. Etene niin, että etummaisen saappaan kantaosa osuu takana olevan saappaan kärkeen. Pidä ryhti hyvänä ja katse eteenpäin. Onnistuuko sama takaperin?