

MIELI LIIKKEELLE



LÄMMITTELY

Ota ryhdikäs istuma- tai seisoma-asento. Tuo molemmat kädet nyrkkiin vartalon eteen. Purista toinen käsi nyrkkiin ja avaa toisen käden sormet auki. Vaihda toisin päin. Lisää vauhtia.

VASTAKKAINEN KÄSI JA JALKA

Ota ryhdikäs seisoma-asento. Kosketa vuorokäsin vastakkaisella kädellä vastakkaisen jalan nilkkaa vuorotellen vartalon etu- ja takapuolella. Liikkeen voi halutessaan tehdä ainoastaan vartalon etupuolella.



PEUKALO JA PIKKUSORMI

Ota ryhdikäs istuma- tai seisoma-asento. Tuo molemmat kädet nyrkkiin vartalon eteen kämmenselkä ulospäin. Osoita toisen käden peukalolla sivulle poispäin kehon keskiosasta ja toisen käden pikkusormi osoittaa peukaloa kohti. Vaihda toisinpäin. Peukalo ja pikkusormi osoittavat aina samaan suuntaan.

V-KIRJAIN JA OSOITUS

Ota ryhdikäs istuma- tai seisoma-asento. Tee toisen käden etu- ja keskisormella V-kirjain ja toisella kädellä osoita kohti V-kirjainta peukalolla ja etusormella. Vaihda toisinpäin.



OSOITUS JA YMPYRÄ

Ota ryhdikäs istuma- tai seisoma-asento. Tee toisen käden peukalolla ja etusormella ympyrä ja osoita toisella kädellä suoraan eteenpäin peukalolla ja etusormella. Vaihda toisinpäin.

NENÄ-KORVA

Ota ryhdikäs istuma- tai seisoma-asento. Ota toisella kädellä kiinni nenästä ja toisella vastakkaisesta korvasta. Päällimmäinen käsi ottaa kiinni korvasta. Vaihda käsien paikkaa reippaalla tahdilla niin, että joka kerta päällimmäinen käsi on kiinni korvassa.



TAPUTUS JA SILITYS

Ota ryhdikäs istuma- tai seisoma-asento. Taputa vasemmalla kädellä vasemman jalan reittä. Silitä sitten oikealla kädellä oikean jalan reittä. Sen jälkeen yhdistä nämä eli taputa vasemmalla kädellä ja silitä oikealla samanaikaisesti. Vaihda toisinpäin.



TAPUTUS JA YMPYRÄ

Ota ryhdikäs istuma- tai seisoma-asento. Tee oikealla kädellä isoa ympyräliikettä vatsan päällä. Taputa sitten vasemmalla kädellä päätä. Sen jälkeen yhdistä nämä eli oikea käsi tekee ympyrää vatsan päällä ja vasen käsi taputtaa päätä samanaikaisesti. Vaihda toisinpäin.

PÄÄ-OLKAPÄÄ-LANTIO-REISI

Ota ryhdikäs seisoma-asento. Kosketa toisella kädellä vuorotellen päätä, olkapäätä, lantiota ja reiden ulkosyrjää ja tee toisella kädellä liikesarja samanaikaisesti päinvastaiseen suuntaan eli kosketa vuorotellen reiden ulkosyrjää, lantiota, olkapäätä ja päätä. Jatka tätä liikesarjaa edestakaisin molemmilla käsillä. Lisää halutessasi vauhtia.

