

## **KOORDINAATIOHARJOITUKSIA + AIVOJUMPPAA**

- Voit tehdä harjoitukset seisten tai tuolilla istuen
- Pidä kuitenkin ryhdikäs asento
- Tee liikkeet ensin hitaasti ja jos ne tuntuvat sujuvan, nopeuta tahtia

### **KÄDET REISIEN PÄÄLLÄ**

- Aseta kädet reisien päälle
- Käännä kädet yhtä aikaa kämmenet ylöspäin ja jälleen alaspäin
- Toista liikettä hetken aikaa
- Vaihda käsien asennot niin, että oikean käden kämmen on alaspäin ja vasemman ylös. Vaihda kämmenet toisin päin.
- Kädet tekevät samaa liikettä, eri tahtiin
- Toista liikettä hetken aikaa

### **KÄSIEN NOSTO**

- Nosta molemmat kädet hartioiden korkeudelle eteen
- Siirrä kädet sivulle
- Laske kädet alas
- Toista liikettä hetken aikaa
- Vaihda käsien tahtia seuraavasti
- Oikea käsi nousee eteen, vasen pysyy alhaalla
- Oikea käsi siirtyy sivulle, vasen käsi nousee eteen
- Oikea käsi laskeutuu alas, vasen käsi siirtyy sivulle
- Oikea käsi pysyy alhaalla, vasen käsi siirtyy alas
- Toista liikettä hetken aikaa
- Vaihda suuntaa niin, että vasen aloittaa nousemalla ensin eteen
- Vasen siirtyy sivulle, oikea käsi nousee eteen
- Vasen käsi siirtyy alas, oikea käsi siirtyy sivulle
- Vasen käsi pysyy alhaalla, oikea käsi siirtyy alas
- Toista liikettä hetken aikaa

### **KÄDET JA JALAT**

- Jalat; oikea jalka eteen, vasen jalka taakse, vaihda jalkojen paikkaa
- Samaan aikaan kädet: vasen käsi eteen, oikea käsi taakse, vaihda käsien paikkaa
- Toista liikettä, vastakkainen käsi ja vastakkainen jalka liikkuvat samaan tahtiin
- Mikäli tämä sujuu hyvin, vaihda jalkojen liike seuraavasti
- Jalat menevät auki ja yhteen, kädet jatkavat eteen ja taaksepäin
- Toista liikettä hetken aikaa