

# Talvijumppa

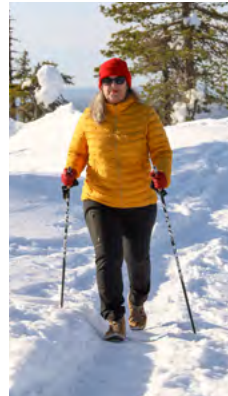
Harjoitus lisää liikkuvuutta, lihasvoimaa, kestävyyttä, tasapainoa ja liikenopeutta. Liikumalla saat kehon lämpimäksi ja mielen virkeäksi. Jumppavälineenä ovat suksi- tai kävelysauvat. Tee liikkeitä molemmille puolille yhtä monta kertaa.

- Kun liikut talvella ulkona, tarvitset kunnon kengät ja lämpimät vaatteet.



## 1. Lumienkelin siivet

- Seiso tukevasti haara-asennossa.
- Hengitä keuhkot täyteen tuoden kädet sivukautta ylös.
- Hengitä ulos tuoden kädet takaisin alas.



## 2. Lumipolulla

- Kävele lumista polkua aktiivisesti sauvoja käyttäen.
- Haastetta lisää, kun polku mutkittelee ja siinä on nousuja ja laskuja.



## 3. Tasahiihto lumella

- Seiso jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan.
- Vie käsiä yhtä aikaa eteen ja taakse käyttäen laajoja liikeratoja.
- Jouta polvista.



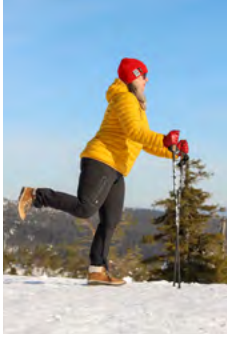
## 4. Vuorohiihto lumella

- Seiso jalat yhdessä.
- Vie käsiä vuorotaihtin eteen ja taakse käyttäen laajoja liikeratoja.
- Jouta polvista.



## 5. Luistelu/luisteluhiihto

- Seiso jalat yhdessä. Tue sauvoihin.
- Pidä toinen jalka tukevasti maassa ja työnnä toisella jalalla kaksi kertaa takaviistoon kuin luistelisit.



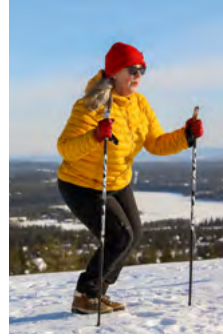
### 6. Potkukelkka

- Seiso jalat yhdessä. Ota tuki sauvoista.
- Pidä toinen jalka tukevasti maassa ja potkaise toisella jalalla kaksi kertaa taaksepäin kuin ottaisit vauhtia potkukelkalla.



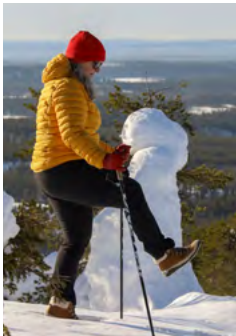
### 7. Luistelukyökky

- Seiso jalat yhdessä. Ota tuki sauvoista.
- Astu toisella jalalla reilu askel sivulle. Laskeudu alas toisen jalan varaan ja ponnista takaisin ylös.



### 8. Pujottelu

- Seiso jalat yhdessä, polvet koukussa. Ota tuki sauvoista.
- Jousta rytmikkäästi polvista ylös ja alas.



### 9. Hankikävely

- Kävele lumisessa maastossa tai lumihangessa askelpituutta vaihdellen.
- Käytä sauvoja aktiivisesti ja nostele jalkoja korkealle.
- Haasta itsesi kävelemään ilman sauvojen tukea.



### 10. Talviuinti

- Seiso ryhdikkäässä asennossa.
- Liu'uta kädet yhdessä suoriksi eteen.
- Käännä kämmeniä sivuille ja piirrä iso sydän tuomalla kämmenet sivukautta rinnan eteen yhteen.



### 11. Lumipallojen heittoa

- Yksin: Heitä lumipallo suoraa ylös. Kun otat palloa kiinni, jousta jaloista. Koeta saada pallo kiinni rikkomatta sitä.
- Parin kanssa: Heittäkää palloja toisillenne.