

Pukkila-jumppa sopii moniin tilanteisiin

alku-, väli- tai loppukevennykseksi:

- kokousten väliajoille
- pitkien automatkojen tauoille
- vierailuille, kun kysytään mistä olette (kaikki muistavat jumpan jälkeen)
- kouluille, päiväkodeille, seurakunnan ryhmille
- kesä- ja talvitapahtumiin, perhe- ja yritysjuhliin
- yhdistysten toimintaan, urheilutapahtumiin....

Pukkila-jumppa

Venytellen virkeyttä – keskittyen kevyempi mieli

- Huoneentaulu myös aamun aloitukseen -

Pukkila-jumppa sopii kaiken ikäisille ja kaiken kuntoisille. Tee seitsemän kirjaimen sarja kertaalleen tai toista sitä useamman kerran. Keskity kirjaimen muotoon - nautinnollisesti ja hyvinkin hitaasti jäseniä venyttäen. Vältä äkki- liikkeitä ja kiirettä. Laske jokaisen liikkeen aikana seitsemään tai keskity kirjaimiin P-U-K-K-I-L-A.



P

Seiso suorana ja aseta oikea käsi niskan taakse. Aseta vasen käsi puoliympyrän muotoon niin, että sormenpäät osuvat rennosti lantioon. Venytä käsivartta olkapäästä ulospäin, jotta saat sen ihan säännölliseen kaareen. Käännä oikean käden kyynärpäätä etupuolelta kohti vasenta kättä ja venytä. Voit vaihtaa toisinpäin muutama venytyksen jälkeen.



U

Mene kyykkyyyn ja vedä päätä olkapäiden väliin. Nosta kädet ylös ja venytä niitä mahdollisimman pitkäksi. Muodosta samalla käsistä U-kirjain. Jos kyykkyasento tuottaa vaikeuksia, muodosta silloin pystyasennossa Y-kirjain. Tilanteen salliessa voi käydä vatsalleen makuulle ja nostaa jalkoja ja käsiä ylöspäin U-kirjaimen muotoon.



K

Seiso suorassa ja venytä kädet mahdollisimman ylös. Nosta vasen jalka kello viiden suuntaan ja vasen käsi kello yhteen. Notkeimmat saattavat saada käden ja jalan kello kolmeen, mutta se ei enää näytä K-kirjaimelta.



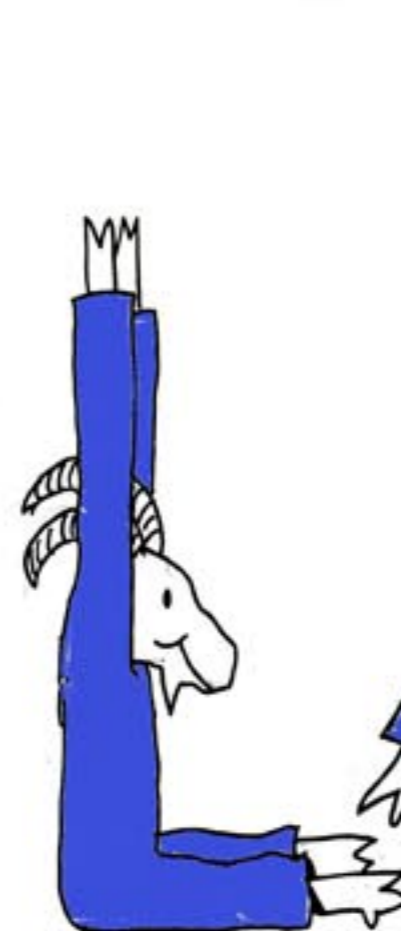
K

Tee toinen K-kirjain samalla tavalla, mutta peilikuvana.



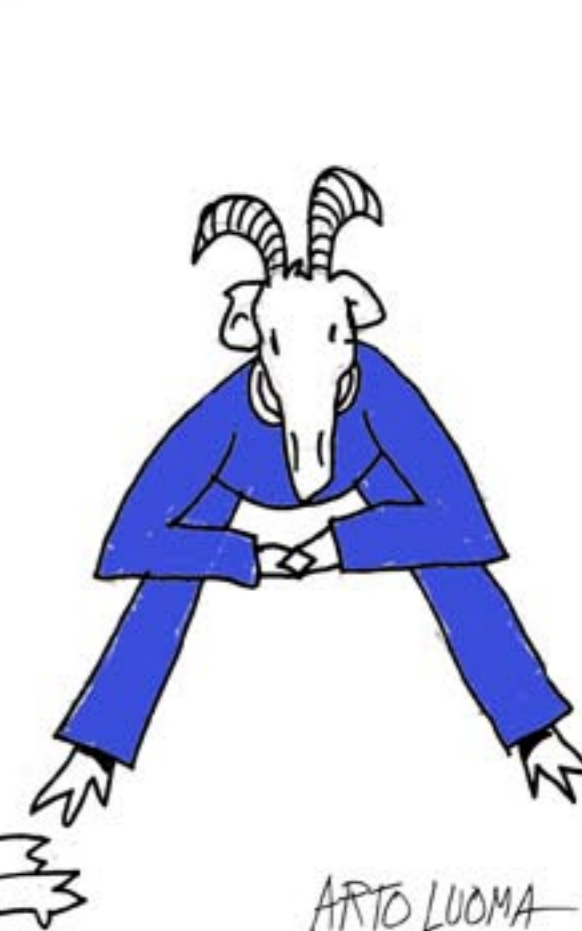
I

Ota sama alkuasento kuin K-kirjaimessa. Yritä olla mahdollisimman pitkä, venytä käsiä ylöspäin, ylöspäin ja vieläkin ylöspäin niin, että jalat tuntuvat irtoavan maasta.



L

Istu lattialla, maassa tai tuolilla. Ojenna jalat suoraan eteenpäin ja nosta kädet ylös. Venytä käsiä ylöspäin ja yritä istua mahdollisimman suorassa kulmassa. Kursiivin L-kirjaimen saat, kun venytät vartaloasi lantiosta ylöspäin suorana eteenpäin. Pidä jalat suorana.



A

Ota mahdollisimman leveä haara-asento. Taivuta ylävartalo eteenpäin. Aseta käsivarret reisiin tukien niin, että ne muodostavat vaakasuoran viivan kyynärpäistä lähtien. Pidä sormenpäät yhdessä. Nyt voit venyttää jalkoja siirtämällä painoa jalalta toiselle. Keinuta myös käsiä vasemmalta oikealle niin, että niiden asento säilyy ja sormet ovat yhdessä.

Copyright
Art&Free/Pukkila Graafinen
www.pukkilagraafinen.fi
22.4.2010