

KAVERIJUMPPA

TÄHÄN JUMPPAAN TARVITSET KAVERIN, JALKAPALLON TAI MUUN PEHMOISEN PALLON SEKÄ HIEMAN TILAA. KESÄLLÄ TÄMÄN JUMPPAN VOI TEHDÄ ULKONA!

1. Kaveripeili

Asettukaa seisomaan parin metrin päähän toisistanne, kasvot toisiinne päin. Yksi on johtaja, toinen ohjattava. Johtaja alkaa liikkua, toinen matkii ja toistaa liikkeet peilikuvana. Johtaja voi itse keksiä liikkeit. Leikkikää hetki näin ja vaihtakaa sitten rooleja.



Seuraa johtajaa, sokkona!

2.

Seisokaa kasvot toisiinne päin ja asettakaa kädet toistenne olkapäille. Toinen on johtaja, toinen seuraaja. Seuraaja pitää silmät

kiinni ja seuraa kaverin liikkeitä. Mutta nyt on jännää: Johtaja ei saa puhua ollenkaan! Johtaja ohjaa kaveriaan koskemalla olkapäihin. Johtaja voi kyykistyä, kävellä sivuttain, takaperin, etuperin, mennä sivulaukkaa

tai mitä ikinä mieleen tulee. Johtajan on kuitenkin muistettava, että jotkin liikkeet saattavat sattua. Leikkikää hetki näin ja vaihtakaa sitten osia.



3. Salakielijumppa

Keksikää ensin salakieli. Yksi merkki tarkoittaa aina yhtä liikettä. Merkit voivat olla vaikka tällaisia: Yksi taputus, käänny sivulle. Kaksi taputusta, käänny ympäri. Kolme taputusta, käy kyykyssä. Hau, käy maahan maassa. Vuf, hyppää ilmaan. Mitä ikinä mieleen tulee! Toinen on johtaja, toinen sulkee silmänsä ja lähtee varovasti eteenpäin. Ohjaaja antaa salakieliviestejä ja ohjaa niillä kaverin liikkeitä. Kuinka monta erilaista liikettä muistatte? Leikkikää hetki näin ja vaihtakaa sitten osia.



4. Pallon kierrätys

Seisokaa selät vastakkain niin, että välissänne on vähän tilaa. Toinen ottaa pallosta kiinni molemmilla käsillä ja antaa pallon sivukautta kaverille. Kaveri kierrättää pallon etukautta toiselle sivulle, ja antaa sen siellä takaisin. Pitäkää kädet mahdollisimman suorina koko ajan. Kierrättäkää palloa ensin yhteen suuntaan 10 kertaa, sitten toiseen suuntaan 10 kertaa. Kuinka nopeasti onnistutte pyörittämään?



A.



5. Pallohissi (A ja B)

Kierrätetään välillä palloa ylhäältä alas! Selät ovat yhä vastakkain. Antakaa nyt pallo kaverille molemmilla käsillä ensin pään yläpuolella (A), sitten kaveri palauttaa pallon molempien jalkojen välistä (B). Pallohissi kulkee ensin yhteen suuntaan 10 kertaa, sitten toiseen suuntaan 10 kertaa. Onnistuuko vielä vähän nopeammin?

B.



6.

Kasipallo

Jatkakaa samassa alkuasennossa kuin äsken, mutta ottakaa hieman lisää etäisyyttä. Kierrättäkää palloa kahdeksikon mallista rataa selkienne välissä! Toinen kavereista antaa pallon oikealta puoleltaan, ja toinen ottaa sen myös



oikealta puoleltaan, ja antaa vasemmalta. Vaihtakaa suuntaa. Tehkää molempiin suuntiin 10 toistoa.

7.

Pariykkyy

Tämä harjoitus haastaa molempien tasapainotaidot. Asettukaa selät vastakkain, käsikynkässä. Siirtäkää jalkoja hieman eteenpäin niin, että nojaatte toistenne selkään. Käykää kyykyssä, niin alhaalla kuin pääsette! Voitte jopa koittaa käydä istumassa maassa, ja nousta sieltä ylös niin, että kädet pysyvät koko ajan kynkässä! Käykää kyykyssä 8 kertaa.



8.

Pallon vaihto

Asettukaa lattialle istumaan vastakkain. Toinen ottaa pallon nilkkojen väliin, ja nostaa sen ilmaan. Tarkoituksena on antaa pallo kaverilta toiselle vatsalihaksia käyttäen. Yrittäkää pitää jalat ilmassa koko ajan! Liikkeen voi tehdä myös pienessä ryhmässä, jolloin pallo kiertää ympyrää kaverilta toiselle. Tehkää yhteensä 10 pallonvaihtoa.



Muista:

Lopuksi on vielä hyvä venytellä lihaksia kaverin kanssa!

Etureisivenytys

Seiso kaverin kanssa vierekkäin ja ota kaverista tukea. Nappaa toisesta nilkasta kiinni. Työnnä lantiota kevyesti eteenpäin. Venytä etureittä hetki, ja vaihda jalkaa. Voit käyttää apuna myös huivia tai nauhaa. Aseta se nilkan ympärille, ja vedä kevyesti nauhaa ylöspäin. Voit tehdä venytyksen myös kylkimaakuulla. Nappaa ylemmän jalan nilkasta kiinni, ja työnnä lantiota eteenpäin.



Kaverisilta

Seisokaa vastakkain, ja ottakaa toisenne hartioista kiinni. Lähtekää kumartamaan alaspäin samaan aikaan, pitäkää polvet ja selkä lähes suorana. Muodostakaa itsestänne silta! Venyttäkää näin hetken aikaa.



Soutuvenytys

Istukaa maahan vastakkain jalat suorana niin, että jalkapohjanne osuvat yhteen. Saatteko toisenne käsistä kiinni? Toinen parista voi vetää ensin käsiä itseään kohti niin, että kaverin takareidet ja selkä venyvät. Muista kuunnella kaveria - jos venytys sattuu, älä vedä niin kovaa. Jos asento tuntuu hankalalta, voitte liikkua lähemmäs toisiaanne, avata jalkoja ja muodostaa niistä timanttikuvion, ja venyttää sitten.

