

# JOONASJUMPPA 2

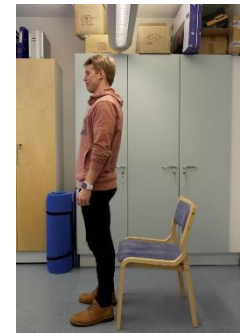
Lämmittele ensin noin 5-10 min.

Harjoitus sisältää kolme kolmen liikkeen patteria (A, B ja C). Tee yksi patteri läpi 2-3 kertaa ja pidä sitten pieni tauko. Siirry sitten seuraavaan patteriin. Tee jokaista liikettä 10-20 kertaa. Pidä tarvittaessa taukoa myös liikkeitten välissä. Jumppaan tarvitset tuolin avuksi.

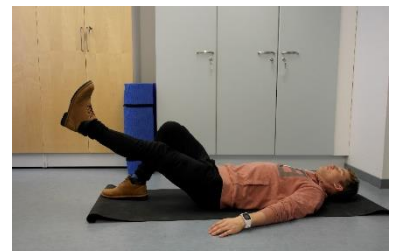
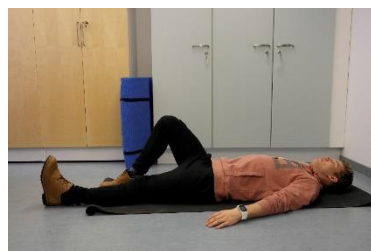
## A1 POLVENNOSTO



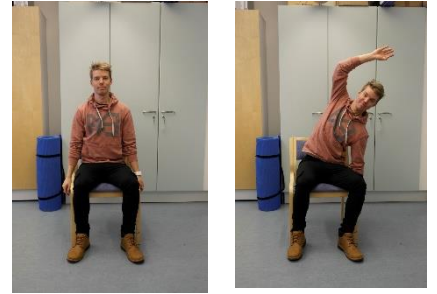
## A2 TUOLILTA YLÖSNOUSU



## A3 JALANNOSTO SELINMAKUULLA



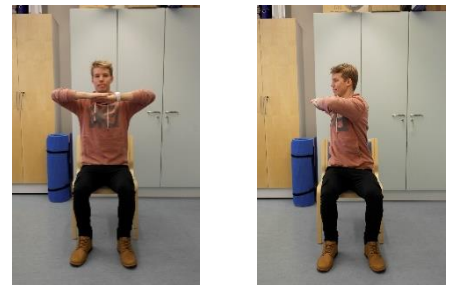
B1 SIVUTAIVUTUS (pidä jalkapohjat maassa)



B2 KEINUNTA (toinen jalka irtoaa maasta)



B3 VARTALON KIERTO



---

C1 JALAN OJENNUS ISTUEN



C2 KÄSIEN VIENTI SUORANA YLÖS VAAKATASOSTA



C3 SOUTU (vie kädet suoraksi eteen ja koukista sieltä  
kätet vieden kyynärpäitä taakse niin että lapaluut lähenee  
toisiaan, koita pitää hartiat alhaalla)

