



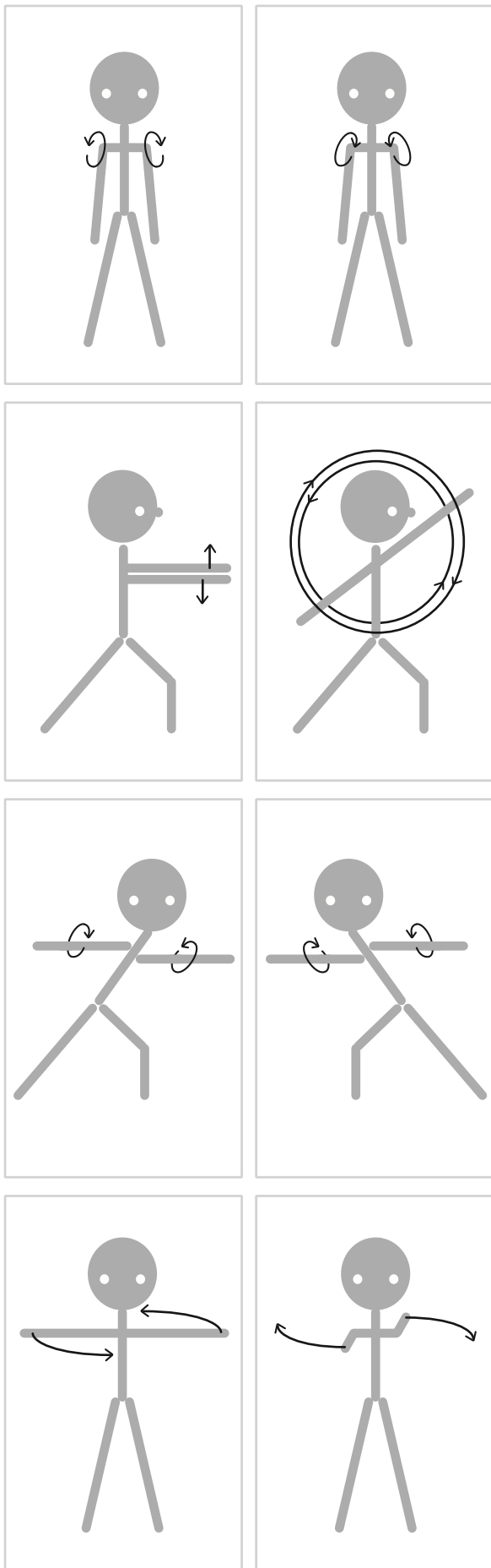
**TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella



Maahanmuuttajien kotoutumisen
edistämisen terveyden ja
hyvinvoinnin keinoin

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



SELKÄJUMPPAOHJEET

1. HARTIOIDEN PYÖRITYS

- Seiso lantion leveydessä haara-asennossa.
- Nosta olkapäät ylös ja pyöräytä ne taakse.
- Toista 10 kertaa molempiin suuntiin.

2. KÄSIPROPELLI

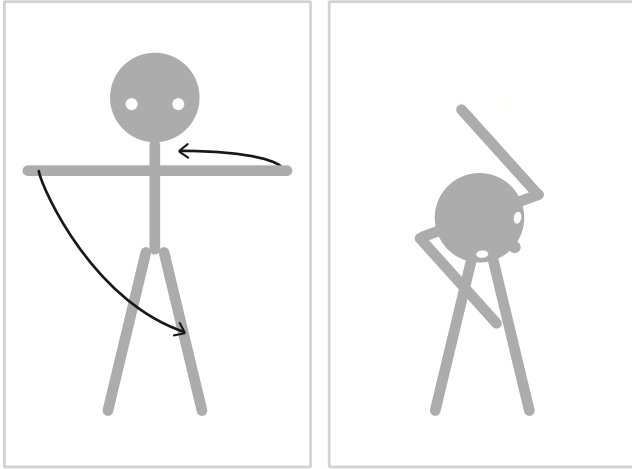
- Seiso lantion leveydessä haara-asennossa.
- Pyöritä oikea käsivarsi taakse ja vasen käsivarsi eteen samaan aikaan.
- Toista 5 kertaa, vaihda suunta ja toista 5 kertaa.

3. SIVULLE KUROTUS JA KIERTO

- Seiso lantion leveydessä haara-asennossa.
- Käsivarret ovat vaakatasossa vartalon sivuilla.
- Kurkota oikealle samalla kiertäen kämmeniä oikealle.
- Kurkota vasemmalle samalla kiertäen kämmeniä vasemmalle.
- Toista 10 kertaa molemmilla puolilla.

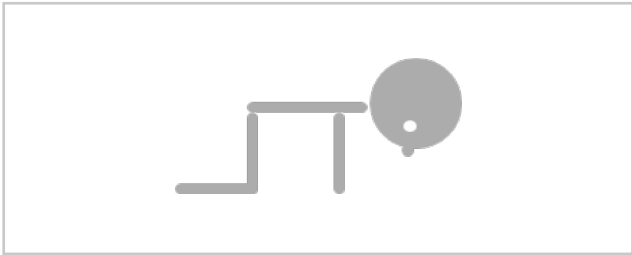
4. RINTARANGAN KIERTO

- Seiso lantion leveydessä haara-asennossa.
- Käsivarret ovat vaakatasossa vartalon sivuilla.
- Kierrä oikea käsivarsi eteen, vasen käsivarsi taakse samaan aikaan vuorotellen.
- Pidä lantio paikoillaan.
- Toista 10 kertaa molemmilla puolilla.



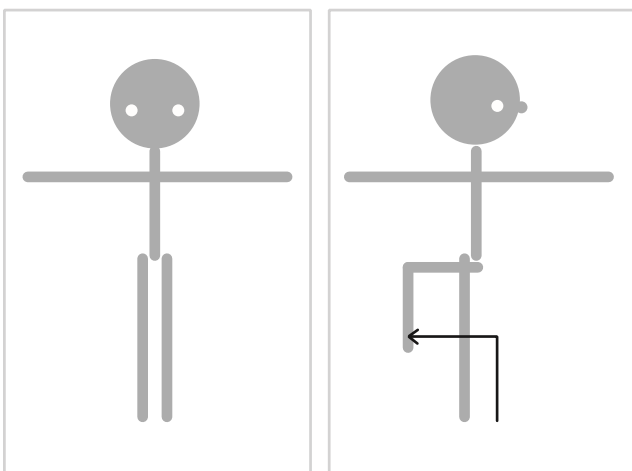
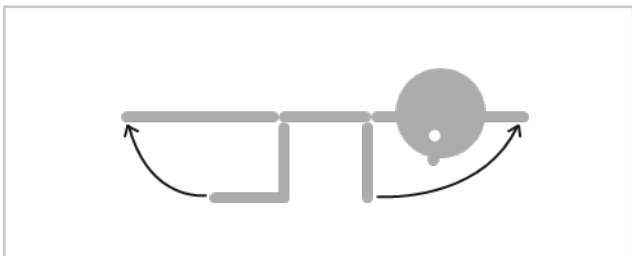
5. VASTAKKAINEN KÄSI + POLVI

- Seiso lantion leveysessä haara-asennossa.
- Käsivarret ovat vaakatasossa vartalon sivuilla.
- Kosketa oikealla kädellä vasenta polvea ja vasemmalla kädellä oikeaa polvea.
- Pidä käsivarret suorana.
- Toista 10 kertaa molemmilla puolilla.



6. KÄSI + JALKA NOSTO

- Aloita konttaus asennosta.
- Nosta oikea käsi ja vasen jalka ylös samaan aikaan.
- Pidä selkä suorana.
- Toista 10 kertaa molemmilla puolilla.



7. LANNERANGAN KIERTO

- Aloita selinmakuulla.
- Nosta oikea polvi vatsan päälle ja pidä vasen jalka suorana lattialla.
- Vie oikea polvi vasemmalle kohti lattiaa.
- Pidä käsivarret lattiassa.
- Toista 2 kertaa molemmilla puolilla.