

# Voimaa kehittävä pallojumppa

## Alkulämmittely:

- Nimen kirjoittaminen pallolla, molemmilla käsillä, kauno- ja tikkukirjaimin.
- Nilkkojen lämmittely ”kaasua polkien”, päkiät ja kantapäät lattiaan vuorotellen.
- Rintakehän avaus viemällä kädet auki sivulle, pallon vaihtaminen toiseen käteen edessä, katse seuraa palloa.
- Syvähengittelyt rauhallisesti.

noin  
10  
min

Voi tehdä  
istuen tai  
seisten.



1

## Voimaliikkeet:

2–3 x 10–15 toistoa per liike.

- Pallon ”puristelu” ja ”sämpylän pyöritys” reittä vasten, molemmilla käsillä. **Kuva 1**
- Seisten: Pallo huopaa ees-taas rinnan edessä. Peppu laskee vähitellen kohti tuolia 3:lla. **Kuva 2**  
Istuen: Sama liike käsillä. Pakaroiden jännitys yhteen ja rentoutus 3:lla.
- Pallokäsi ojentuu yläviistoon, vastakkainen jalka takaviistoon. Molemmat puolet. Voi keventää pitämällä varpaat lattiassa. **Kuva 3**
- Pallo kädessä polven nosto. Vastusta vastakkaisella pallokädellä polven nostoa.
- Istuen tuolilla: Pallo nilkkojen päälle. Molempien jalkojen nosto ylös polvet koukussa tai suorana.

noin  
20  
min

Voi tehdä  
istuen tai  
seisten.



2

## Loppuvenyttely ja -rentoutus:

- Ranteiden pyörytykset.
- Pallolla kosketus vastakkaiseen nilkkaan ja ukkovarpaaseen.
- Kyljet: Pallo kädessä, kurkota vuoren perään molemmilla käsillä ylös.
- Rinnan avaus viemällä käsiä rinnan edestä vartalon sivuille. Vaihda pallo kädestä toiseen edessä.
- Niskavenytys sivuille ja eteen, pallo kädessä.
- Olkapäiden pyörytykset.
- Lonkan koukistajat: Sivuttain tuolin reunalla istuen, toinen jalka edessä koukussa, toinen taakse vietyä, lantiota eteenpäin työntäen.
- Takareidet ja pohkeet: Tuolissa istuen ojenna toinen jalka maassa eteen, koukista nilkka, paina ylävartaloa kohti ojennettua jalkaa.
- Pakarat: Istu tuolilla ja nosta toinen jalka vastakkaisen polven päälle. Nojaa kevyesti eteenpäin ja tunne venytys pakarassa. Toista toisella jalalla.

noin  
10  
min



3

# Tasapainoa kehittävä pallojumppa

## Alkulämmittely:

- Nimen kirjoittaminen pallolla, molemmilla käsillä, kauno- ja tikkukirjaimin.
- Nilkkojen lämmittely ”kaasua polkien”, päkiät ja kantapäät lattiaan vuorotellen.
- Rintakehän avaus viemällä kädet edestä auki sivulle. Pallon vaihtaminen toiseen käteen edessä. Katse seuraa palloa.
- Syvähengittelyt rauhallisesti.

noin  
10  
min

Voi tehdä  
istuen tai  
seisten.



## Tasapainoliikkeet:

2–3 x 10–15 toistoa per liike.

- Pallon pyöritys jalan alla molempiin suuntiin, seisten tai istuen, pallo lattialla.
- ”Buddhalainen rukous”: Pallon puristus rinnan edessä, kyynärpäät sivuille auki. Seisaallaan voi samalla tehdä kyykyn. Istuen jalkoja vuoron perään suoristaen. **Kuva 1**
- Pallon kierrätys vyötärön ympäri: ”Vyöliike”, molempiin suuntiin. **Kuva 2**
- Pallolla kosketus vuoron perään pää-olkapää-peppu-polvet-varpaat, seisten tai istuen.

noin  
20  
min

Voi tehdä  
istuen tai  
seisten.

1

## Pallorentoutus:

Voi käyttää rentoutusmusiikkia, jota löytyy CD-levyinä kirjastosta tai YouTubesta tai Spotifystä: 3 hours relaxing music.

- Pareittain tai piirissä. Toinen istuu selin pariin. Toinen seisoo tai istuu parin takana.
- Parin selän silytys käsin.
- Pallolla pyörivää kevyttä liikettä parin hartioihin ja selkään rentouttavasti.
- Parin selän silytys käsin.
- Vaihto.



2