

# Aivojumppa



**1. Kädet polvilla. Vie kädet ristiin vastakkaisille olkapäille ja palauta takaisin polville.**

**Toista liikettä laskemalla 1-10.**



**2. Kädet olkapäillä. Vie kädet ristiin vastakkaisille polville ja palauta kädet olkapäille.**

**Toista liikettä laskemalla takaperin 10-1.**



**3. Kosketa vastakkaisella kädellä nousevaa polvea. Toista liike molemmin puolin.**

**Rytmitä liikettä luettelemalla kuukaudet tammikuusta joulukuuhun ja joulukuusta tammikuuhun.**



**4. Muodosta molempien käsien peukalolla ja etusormella L-kirjain. Vaihda liikettä muodostamalla molempien käsien sormilla O-kirjain. Toista liikettä sanoen ääneen sormilla muodostettu kirjain.**

**Lisää vaikeutta: Muodosta oikean käden sormilla O-kirjain ja vasemman käden sormilla L-kirjain. Tee sama harjoitus vuorotahtiin.**

**LOL -> LOT OF LOVE** ❤️❤️❤️