

# Aivojumppa

Toista liikkeit 10 kertaa.



**1. Laita sormet auki ja nyrkkiin vuorotellen.**



**2. Pidä toinen käsi auki ja laita toinen nyrkkiin vuorotellen.**



**3. Pidä kämmenet polvilla ja jalat yhdessä. Käännä kämmenet auki ja avaa jalat.**



**4. Laita vasen käsi oikealle olkapäälle ja oikea käsi vasemmalle polvelle. Vaihda vasen käsi oikealle polvelle ja oikea käsi vasemmalle olkapäälle.**



**5. Kosketa pinsettiotteella peukalolla muita sormia vuorotellen.**