

## SVOLI TV-JUMPPA SYKSY 2008 SVOLI KUNTOJUMPPA

TUNNIN SUUNNITTELU JA OHJAUS: MARI DEPNER

Tunnin kohderyhmä ja tavoite: Svoli Kuntojumppa on kunnon jumppaa aikuisille. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä lihaskuntoa.

### Musiikin merkinnät

I = fraasi = 8 iskua

4 = neljä iskua

### **Lämmittely**

KT Tunstall, Suddenly I see 3:22

I Oikea hartia edestä taakse ympäri	I 32 x osa 4
I Vasen hartia edestä taakse ympäri	I
I Molemmat hartiat ympäri	I
	I
I 20 x osa 1	
I Askel viereen + menosuunnan hartia ympäri	I
I	I
I	I
I	I
4 Jalat yhteen + hartiat ympäri	4 Hartiat ympäri
I 16 x osa 2	
I Painonsiirto	
I	
I	
I 16 x osa 1	
I Askel viereen + menosuunnan käsi suorana	
I ympäri	
I	
I 16 x osa 3	
I Askel viereen + menosuunnan käsi suorana	
I ympäri	
I	
I 16 x osa 4	
I Painonsiirto + käden työntö suorana	
I vastakkaiselle puolelle ja vartalon kierto	
I	
I 32 x osa 5	
I Haarakyykky + soutu alhaalta	
I	
I	
I	
I	
I	

## Rangan ja olkanivelten liikkuvuus

Duffy, Mercy

| 2 x hartiat ympäri perusasennossa

|

| 16 x osa 1 = hiihtojousto

| Perusasennosta polvista jousto, kädet

| heilahtaa vartalon vierestä toinen eteen,

| toinen taakse

| 6 x osa 2 = hiihtojousto+venytys

| 2 x kuten edellä + kädet suorina ylös,

| toinen edestä, toinen takaa

|

|

|

|

| 1 x osa 3 = vartalosvingi

| 3 x osa 4 = selkä notkolla alas, pyöreänä

| ylös

|

| 16 x osa 5 = painonsiirto ja melonta

|

|

|

| 8 x osa 1

|

| 4 x osa 2

|

|

|

| 1 x osa 3

| 3 x osa 4

|

|

| 16 x osa 5

|

|

|

| 8 x osa 1

|

| 4 x osa 2

|

|

|

| 1 x osa 3

| 6 x osa 4

|

|

|

|

|

| 16 x osa 5

|

|

|

| 24 x osa 1

|

|

|

|

|

| Hartiat ympäri

## Reisien ja pakaroiden lihaskunto

Brightboy, Fanity Fair 3:21

| 6 x haarakyykky, rytmitys 2-2

|  
|  
|

|  
|

| 2 x haarakyykky, rytmitys 4-4

|  
|  
|

| Vaihda jalat peräkkäin  
| (askelkyykkyasentoon)

| 4 x kyykky jalat peräkkäin  
| rytmitys 2-2

|  
|

| 2 x kyykky jalat peräkkäin  
| rytmitys 4-4

|  
|

| 4 x kyykky jalat peräkkäin  
| rytmitys 3 joustoa alhaalla-1ylös

|  
|

| Käännä takaisin keskelle  
| Käännä toiselle puolelle a-kyykky asentoon

| 4 x kyykky jalat peräkkäin  
| rytmitys 2-2

|  
|

| 2 x kyykky jalat peräkkäin  
| rytmitys 4-4

|  
|

| 4 x kyykky jalat peräkkäin  
| rytmitys 3 joustoa alhaalla-1ylös

|  
|

| 4 x haarakyykky

| rytmitys 2-2

|  
|

| 2 x haarakyykky

| rytmitys 4-4

|  
|

| 8 x haarakyykky

| rytmitys 3 joustoa alhaalla-1ylös

|  
|

|  
|

|  
|

|  
|

| Jalat yhteen

4 Hartiat ympäri

**Keskivartalon, rinnan, olkapäiden ja  
ojentajien lihaskunto**

Kim Herold, Social butterfly 3:40

Konttausasennossa 4 x osa 1	4 x osa 1
vastaraajojen ojennus	

4 x osa 2	4 x osa 2
vastaraajojen ojennus-loitonuus-keskelle-	
alas	


4 x osa 3 = punnerrussarja	4 x osa 3
punnerrus leveällä otteella-käsillä kävely	
yhteen-auki	


4 x osa 1	4 x osa 1

4 x osa 2	4 x osa 2


4 x osa 3	Peppu kantojen päälle, venytys taakse


## Vatsalihakset

Coldplay, Viva la Vida 4:01

I Istuen polvet koukussa nosta toinen jalka irti	
I Nosta toinen jalka irti maasta	
I Nosta toinen käsi irti, ojenna suoraksi eteen	
I Nosta toinen käsi irti, ojenna suoraksi eteen	
I 8 x vuorojalan varpaiden kosketus lattiaan	4 x kierto oikealle =
	ylös-kierto-keskelle-alas
I Jalat maahan, hae keskivartalon tuki	
I 6 x vuorokäden liu'utus taakse ylävartaloa	
I kiertäen	
	4 x kierto vasemmalle =
	ylös-kierto-keskelle-alas
I Kylkilankku	
I 4 x kylkilankussa käden vienti suorana pään	8 x perusnosto
I yli	
I Toisin päin kylkilankku	
I 4 x kylkilankussa käden vienti suorana pään	
I yli	
I Selinmakuulle, hae keskivartalon tuki	
I 8 x selinmakuulla "perusnosto"	

## Venyttely

Enya, Now we are free 4:12

| Seisten lonkan koukistajat

|

| Toinen puoli

|

| Kädet suorina sivukautta ylös

| Paina kädet kyynärpäät koukussa keskeltä  
alas

| Tuo kädet kyynärpäät koukussa keskeltä

| hartiatasoon ja venytä ”jousipyssy” ensin

4 toiselle ja sitten toiselle puolelle

| Reiden etuosien venytys seisten

|

| Toinen puoli

|

4

| Joogan trikonasana

|

| Toinen puoli

|

| Ylävartalon rennot heilautukset

| puolelta toiselle (rangan kierto)

|

|

| Tuo kädet kyynärpäät koukussa edestä ylös

| Työnnä kädet suoriksi kohti kattoa

| Kylkivenytys

| Toinen puoli

| Niskahartiaseudun venytykset

|

|

|