

## Aakkosjumppa

- A = Askelkyykky, 5 per jalka  
B = Burpee, 5 toistoa  
C = Kyykky, 15 toistoa  
D = Dippi, 10 toistoa  
E = Etunojapunnerrus, 10 toistoa  
F = Varpaillenousu, 20 toistoa  
G = Seinäpito, 15 sekuntia  
H = Haarahyppyjä, 15 toistoa  
I = Istumaannousu, 10 toistoa  
J = Jalkojen nosto päinmakuulla, 10 toistoa  
K = Kyykky, 10 toistoa  
L = Lantionnosto, 10 toistoa  
M = Mittarimato, 5 toistoa  
N = Nyrkkeily, 20 sekuntia  
O = Ojentajat eli tuoli-/penkkidippi, 10 toistoa  
P = Pohkeet eli varpaillenousu, 15 toistoa  
Q = Vatsarutistus, 20 toistoa  
R = Nyrkkeily, 15 sekuntia  
S = Seinäpito, 20 sekuntia  
T = Timanttipunnerrus, 5 toistoa  
U = Mittarimato, 5 toistoa  
V = Vatsarutistus, 15 toistoa  
W = Istumaannousu, 15 toistoa  
X = Dippi, 10 toistoa  
Y = Yhden jalan hyppyjä, 5 per jalka  
Z, Å, Ä, Ö = Lankku, 45 sekuntia

Mitä liikkeitä

oma nimesi

sisältää?

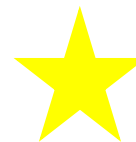
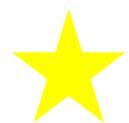
Jumppaa nimesi

läpi! Jatka:

Hyvää joulua,

piparkakku, uusi

vuosi...



## Alfabetsumppa

- A = Armhävning, 10 upprepningar
- B = Burpé, 5 upprepningar
- C = Knäböj, 10 upprepningar
- D = Dips, 10 upprepningar
- E = Ett bens hopp, 5 per ben
- F = Planka, 15 sekunder
- G = Godmorgon rörelse, 15 upprepningar
- H = Höftlyft, 15 upprepningar
- I = Skridskohopp, 10 upprepningar
- J = Burpé, 5 upprepningar
- K = Knäböj, 15 upprepningar
- L = Godmorgon rörelse, 10 upprepningar
- M = Magmuskelövningar, 15 upprepningar
- N = Vägghåll, 20 sekunder
- O = Höftlyft, 15 upprepningar
- P = Planka, 20 sekunder
- Q = Vadpress, 15 upprepningar
- R = Ryggmuskelövning, 10 upprepningar
- S = Skidhopp, 15 upprepningar
- T = Armhävning, 20 upprepningar
- U = Dips, 15 upprepningar
- V = Vadpress, 20 upprepningar
- W = Ett bens knäböj, 5 per ben
- X = X-hopp, 15 upprepningar
- Y = Ett bens hopp, 5 per ben
- Z, Å, Ä, Ö = Planka 45 sekunder

Vad innehåller  
ditt namn för  
rörelser? Jumpa  
igenom ditt  
namn! Fortsätt:  
God jul,  
pepparkaka, gott  
nytt år...

