

Esimerkkiliikkeitä lapsen kanssa jumppaan Mikäli halua kokonaisvaltaisen harjoituksen, niin tee kaikkia liikkeitä 3x10 toistoa. Tee kuitenkin oman kunnan mukaan, liikkeitä voi myös soveltaa.	
 	Askelkyökky Ota lapsi syliin tai reppuselkään ja pidä keskivartalo tiukkana. Astu askel eteenpäin ja ponnista etummaisen jalan takareidellä ja pakaralla takaisin ylös. Tee vuorotellen molemmilla jaloilla. vaikutus: pakarot, reidet, keskivartalo
 	Kierto sivulle Ota leveä haara-asento, tartu lasta kainaloista ja nosta toiselle puolelle, voit kyykistyä hieman samalla jaloista. vaikutus: vatsalihakset, reidet, olkapäät
 	Punnerrus Asetu etunoja-asentoon polvet voi olla maassa tai ilmassa. Lähde viemään rintakehää kohti lasta, punnerra ylös lähtöasentoon. vaikutus: rintalihakset, hauikset, ojentajat

 	Lantionnosto Asetu selinmakuulle jalat koukkuun. Aseta lapsi makaamaan vatsan päälle. Lähde nostamaan lantiota ylöspäin ja purista pakaroita yhteen. Palauta takaisin lähtöasentoon. vaikutus: pakarot, alaselkä, takareidet
 	Eteentaivutus Ota lapsi syliin ja hieman lantiota leveämpi haara-asento. Kumarru selkä suorana eteenpäin pitäen tiukasti lapsesta kiinni. vaikutus: takareidet, alaselkä, keskivartalo
 	Kurkotus ylös Nosta lapsi suorille käsille ylös. Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana. Palauta takaisin maahan. Voit kyykistyä hieman jaloista. Mikäli haluat lisätä haastetta, niin tee ensin kyykky ja sitten ylös nostaminen. vaikutus: olkapäät, keskivartalo, hauikset, reidet