



# JOULUHERKKUJEN KARISTUS

## tuolijumppa



*Ohjaaja, huomioi ohjeiden humoristinen sävy. Nauru jumpan aikana on erittäin sallittua. Muista katsekontakti vuorotellen jokaiseen jumppaajaan. Kannustava hymy, nyökäytykset ja tsemppaukset motivoivat liikkumaan.*



- Aloitetaan kinkusta: keinahdetaan kankulta toiselle reippaasti keinuen. Kaikki syöty kinkku karisee omilta pakaroilta.
- Marssitaan reippaasti: kaikki luumuhyveet ja hedelmäkakut sulavat.
- Vatsan kohdalle lienee kertynyt runsaasti herkkuja. Kuopaistaan vatsan kohdalta ylimääräiset kalorit ja heitetään ne pitkälle eteen. Sama liike toisella kädellä. Toistetaan monta kertaa. Kaloreita voi heitellä ylös, alas, oikealle, vasemmalle jne.
- Selän taakse on kertynyt runsaasti piilokaloreita. Niitä kurkotellaan ensin niskan takaa ja sen jälkeen alaselän puolelta. Liike toistetaan vuorotellen molemmilla käsillä. Myös piilokalorit voi heittää menemään.
- Joulusuklaat ovat kertyneet vyötärölle. Pinnistetään napaa kohti selkärankaa ja rentoutetaan vatsa. Toistetaan liike useaan kertaan.
- Venytetään kylkeä pitkäksi kurottaen kättä kohti kattoa ja heilutetaan korkealle hei-hei-jouluherkuille. Liike toistetaan molemmilla puolilla useaan kertaan.
- Kipristellään varpaita suppuun ja harotetaan varpaita. Joulukerkkujen rasvat tirsкуvat varpaiden välistä. Mitäpä rasvaisia herkkuja jouluna yleensä syödään?
- Sama liike toistetaan sormilla. Puristetaan sormet tiukkaan nyrkkiin ja harotetaan sormia niin, että rasvaherkut sulavat ja tihkuvat pois sormien välistä.
- Ravistellaan käsiä niin, että sormenpäistä ylimääräiset sokeriherkut sinkoilevat. Ravistellaan jalkoja niin loputkin kinkkukastikkeet häipyvät.
- Lopuksi taputetaan reipasta liikkujaa: olkapäille, reisiin, sääriin, vatsaan, selkää, kevyellä liikkeellä poskiin ja pääläelle.