



HUIVIJUMPPA

Musiikiksi sopii esimerkiksi Massenetin Meditaatio (mielenrauhaa)-levyn kappaleet 2-3

- 1) Heiluta huivia edessä ylös–alas, ensin toisella ja sitten toisella kädellä.
- 2) Ota huivin molemmista päistä kiinni. Pidä kädet suorina vartalon edessä ja huivi tiukkana niiden välissä. Vie huivia ylös alas vuoroin pään päälle ja polviin.
- 3) Heiluta huivia vartalon edessä oikealta vasemmalle, ensin toisella ja sitten toisella kädellä.
- 4) Ota huivin päistä molemmin käsin kiinni. Pidä kynärpäät koukussa ja nosta huivia leuan alle, vie ensin ylös-alas, sitten suoraan eteen ja takaisin. Toista.
- 5) Ota huivin päistä molemmin käsin kiinni. Nosta huivia polvista leukaan.
- 6) Ravistele huivia edessä vuorotellen kummallakin kädellä.
- 7) Ota huivin päistä molemmin käsin kiinni. Tee vartalonkiertoja, viemällä huivia oikealta vasemmalle vartalon edessä.
- 8) Heiluta huivia vartalon sivulla edestä taakse; ensin toisella ja sitten toisella kädellä.
- 9) Ota huivin päistä molemmin käsin kiinni. Pyöritä käsiä niin, että huivi piirtää suurta ympyrää ilmassa, ensin toiseen ja sitten toiseen suuntaan.
- 10) Pyöritä huivia pään päällä/pään ympäri; vuorotellen kummallakin kädellä.
- 11) Ota huivin keskeltä kiinni, jotta tulee vähän lyhemmäksi. Sivele huivilla jalkoja ylhäältä alas ja alhaalta ylös rauhalliseen tahtiin. Tee sama toisella kädellä.
- 12) Ota huivin päistä molemmin käsin kiinni. Nosta huivi ylös ja laske alas niskan taakse, sitten ylös ja takaisin alas polviin.



- 13) Aseta huivin keskikohta polvien väliin. Purista polvia yhteen ja avaa rennoksi auki.
- 14) Istu tuolin reunalle, purista huivi polvien väliin ja nosta polvia ylös ja alas.
- 15) Heitä huivia ilmaan ja ota se kiinni.
- 16) Heilauta huivia ensin oikealla kädellä ilmaan, vaihda se takaisin tuotaessa vasempaan käteen ja heilauta huivia sillä. Heilauttele vuorokäsin.
- 17) Kierrätetään muutamaa huivia piirissä, kädestä käteen.
- 18) Kierrätetään huiveja piirissä heittämällä huivi ilmaan ja seuraava ottaa sen kiinni. (Korkeintaan joka toiselle huivi)
- 19) Heiluttele huivia kuten itse haluat ja katso miten se leijailee.

Sydänvaivojen huomioon ottaminen:

liikkeet 2 ja 9 tehdään käyttäen yhtä kättä kerrallaan