

JUHANNUSLAULUT JA JUMPPALIIKKEET

Laulu ja liike virkistää kehoa ja mieltä.

Istu tuolilla, jossa ei ole käsinojia. Lisää haastetta saat, kun teet liikkeit seisten. Laula ja jumppaa.

HEILU, KEINU, KORKEALLE!

Heilu, keinuni, korkealle!

Nythän on juhannusilta.

Mesimarja maistaa ja tuomi tuoksuu
ja kuulas on taivahan silta.

Heilu, keinuni, korkealle!

Linnut ne laulavat häitä.

Minä olen nuori kuin päivänkukka,
en muistele suruja näitä.

Heilu, keinuni, korkealle!

Rintani riemuja laulan.

Kedon helyt kullalle kuiskien poimin
ja solmin sen vihreän paulan.

Sanat Larin Kyösti eli Karl Gustaf Larson (1873-1948)

Sävel Oskar Merikanto (1868-1924)

Sanat on julkaistu Suomen Kirjailijaliiton luvalla, joka sisältää käyttäjille luvan tulostaa sanat.

Heiluta käsiä vartalon sivuilla
yhtä aikaa edestä taakse
(sauvojen tasatyöntö).

Heiluta molempia käsiä
vartalon edessä
yhtä aikaa oikealta
vasemmalle, vasemmalta
oikealle.

Heiluta käsiä vartalon sivuilla
vuorotahtiin oikea eteen
vasen taakse (vuorohiihto).

Kurota käsiä vuorotellen
korkealle kohti kattoa.

Käsivarret sivuilla auki ja
kosketa sormilla rintakehää,
pidä kyynärpäät sivuilla
olkapään tasolla ja avaa
uudelleen.

Ui kissaa pyörittäen käsiä
toistensa ympäri rinnan
edessä. Vaihda suuntaa.



JUHANNUSAATTO

Juhannus on meillä herttainen,
kirkas taivas on sininen.

Pirtti on jo pesty puhtoinen.

Pihamaakin laastu on.

Koivujen lehvät portailla huiskii,
kesän juhlasta pihlaat kuiskii,

Metsiköstä kielot kannettiin,
sinikukat huoneisiin.

Arkityönsä väki lopettaa,
kaikki iltaa jo odottaa.

Kalliolle kokko kohoaa,
kunhan yö nyt ennättää.

Sielläpä silloin laulut ne soivat,
suuret, pienet karkeloivat.

Räiskytellen kokko palavi,
kesäyöhön sammuvi.

Sanat Maija Konttinen (1873 – 1849)
Kansansävel Jouluaatto on nyt herttainen

Jumppaohjeet istuen tai seisten

Istuen keinu pakaralta toiselle.
Seisten tee painonsiirtoa jalalta toiselle.

Tee lakaisuliikettä, kädet kiinni harjanvarteen ja harja heilumaan.

Pyöritä vuorotellen käsillä suurta ympyrää sivulla.

Kurkota alas kohti varpaita, nosta vartalo ylös.

Kurkista vuorotellen olan taakse, pidä pää pystyssä ja hyvä ryhti.

Kosketa vuorotellen ristiin oikealla kädellä vasenta polvea, vasemmalla kädellä oikeaa polvea.

Seisten tehdessä voit samalla marssia.

Taputa molemmat kädet polviin, taputa kädet yhteen.

Taputa kädet yhtä aikaa ristiin olkapäille, taputa kädet yhteen. Toista. Seisten tehdessä voit samalla niiailla.

