



## Marjanpoiminta \* mielikuvajumppa \* tuolijumppa



1. Lähdetään kävelemään polkua pitkin metsään.
  - Astellaan reippaasti paikallaan, kädet liikkuvat mukana.
2. Kurkistellaan, näkyykö marjoja.
  - Kumarrutaan pitkälle eteen ja nostetaan taas selkä suoraksi. Käännetään päätä kumartuessa vuorotellen kummallekin puolelle.
3. Ei näy vielä marjoja. On mentävä syvemmälle metsään. Kuljetaan hakkuualueen läpi ja joudutaan harppomaan kaatuneiden puiden ja oksien yli.
  - Otetaan isoja askeleita paikallaan ja nostetaan polvia korkealle.

4. Kurkistellaan uudelleen marjoja (kuten edellä).

5. Ei näy vielääkään. Ylitetään suo. Jalat meinaavat jäädä kiinni suon imuun.

- Nostellaan vuorotellen jalkoja hitaasti ilmaan kallistuen samalla sivulle niin, että myös pakara nousee hieman penkistä.



6. Suon laidassa on ryteikkö, jonka lävitse pitää päästä.

- Tehdään vuorotellen kummallakin kädellä suuri pyöräytys edestä sivulle, kuin siirrettäisiin oksia syrjään. Voidaan nostella jalkoja samalla.

7. Viimein näkyy marjoja! Mitä marjoja ryhmäläiset näkevät? Nostetaan marjaämpäri syliin ja ryhdytään poimimaan.

- Kumarrutaan eteen ja nostetaan kahdella kädellä ämpäri maasta syliin.
- Poimitaan marjoja niin, että vuorotellen kumpikin käsi kurottaa kohti lattiaa jalkojen välissä, poimii marjan ja nostaa sen sylissä olevaan ämpäriin.
- Poimitaan marjoja myös sivuilta niin, että kurotetaan kädellä saman puoleisen jalan ulkosyrjää kohti.



8. Hyttyset ilmestyvät häiritsemään marjan poimintaa. Osa yrittää pistää selästä.

- Huiskitaan käsillä ilmaa, kuin hätisteltäisiin hyttysiä.
- Läpsitään käsillä vastakkaisen olan yli selkään.



9. Suihkutetaan hyönteiskarkotetta iholle.

- Otetaan hyönteiskarkotepullo käteen ja suihkutetaan läpi koko kehon. Kumarrutaan myös jalkoihin ja kurotetaan selän taakse. Tehdään koko kierros ”pullo” kummassakin kädessä.

10. Hyttyset kaikkoavat viimein ja päästään taas poimimaan marjoja rauhassa.

- Poimitaan kuten edellä.

11. Alkaako tihuttaa vettä? Tunnustellaan käsillä, tuleeko pisaroita.

- Ojennetaan kädet eteen ja käännetään kämmenet vuoroin kohti taivasta ja kohti maata.

12. Taitaa vähän tihuttaa. Missäköhän päin koti on? Katsellaan ympärille ja mietiskellään.

- Käännellään päätä puolelta toisella kurkistellen suuntaa.

13. Ollaankin lopulta tultu tuttuun paikkaan melko lähelle kotia. Otetaan marjaämpäri kumpaankin käteen ja kokeillaan niiden painoa. Onko jo tarpeeksi marjoja? Kokeillaan jaksetaanko varmasti kantaa ämpärit.

- Kurotetaan vuorotellen kädellä kohti lattiaa ja ”nostetaan kumpaankin käteen marjaämpäri”
- Kädet roikkuvat sivuilla, kallistutaan keskivartalosta vuorotellen kummallekin sivulle (kylkirutistus). Selkä pysyy suorana.
- Nostellaan ”ämpäreitä” niin, että kädet ovat ensin kohti lattiaa, nostetaan kyynärpäitä ylös 90 asteen kulmassa. Nytkit osoittavat kohti lattiaa.

14. Sadepisaroita tulee jo vähän enemmän. Täytyy lähteä äkkiä kohti kotia. Vielä pitää rämpiä yhden pusikon läpi, jotta päästään maantielle. Kannatellaan ämpäreitä korkealla, etteivät marjat kaadu.

- Nostellaan polvia vuorotellen korkealle ilmaan. Kannatellaan samalla käsiä sivuilla. Kyynärpäät osoittavat sivulle olkapään korkeudella, nyrkit eteenpäin.

15. Nyt päästiin maantielle. Lähdetään kävelemään reippain askelin pitkin tien reunaa. Mitä kukkia näet kasvavan tien reunassa?

- Reipasta askellusta paikallaan

16. Yhtäkkiä sadekuuro yllättää. Täytyy laittaa ripeästi jalkaa toisen eteen!

- Kipitetään jaloilla nopeasti, kuin juostaisiin.

17. Pian ollaankin jo oman terassin katoksessa. Olipa vauhtia!

Ravistellaan pahimmat vedet pois ja pyyhkäistään tukkaa kuivaksi.

- Ravistellaan kehoa.
- Pyyhkäistään vuorokäsin päälakea.

18. Marjametsässä kyykkiminen on saanut selän vähän jumiin.

Otetaan vielä pari kunnon venytystä.

- Kumarrutaan alas pyöristäen selkä ja nouseaan sitten ylös avaten rintakehä auki.

19. Marjat on nyt poimittuna.

Mitä marjoja keräsit?

Mitä niille pitäisi seuraavaksi tehdä?

Mitä aiot niistä valmistaa?

