



Mielikuvajumppa istuen tai seisten **LAIVAMATKA**

Istuessa käytä tukevaa tuolia ilman käsitukia.
Seisoessa ota tarvittaessa tukea.



1. **Lähdetään kävelemään kohti satamaa.** > Kävele tai marssi istuen tai seisten.
2. **Saavutaan laiturille. Edessä on pieni laiva. Siihen nouseaan korkeita portaita.**
> Nostelee polvia. Seisoessa voi tarvittaessa ottaa tukea.
3. **Aallot keinuttavat laivaa, vaikka se on vielä kiinni laiturissa.** > Seiso vuoroin oikealla ja vuoroin vasemmalla jalalla. Nosta jalkaa suorana sivulle ja tuo takaisin; vuorotellen. Jos istut, ojenna jalat suoraksi ja vie sivuille vuorotellen.
4. **Laiva lähtee liikkeelle ja huojuu kovasti.** > Istu tuolin etureunalla, ota oikealla jalalla iso askel sivulle ja tuo takaisin keskelle. Sama toisella jalalla toiselle puolelle.
5. **Muistat kaulassasi roikkuvat kiikarit. Katselet niillä ympärillesi ja ylös.**
> Nosta kuvitteelliset kiikarit silmille ja katsele niillä joka puolelle: vasemmalle ja oikealle, ylös ja alas.
6. **Laiva saapuu kauniin saaren rantaan ja väki purkautuu hiekkarannalle.**
> Ojenna selkä, laske hartiat alas ja kävele reipasta tahtia.
7. **Aurinko on kuumentanut rantahiekan polttavaksi. Riisut kengät ja mielesi tekee kävellä veteen.** > Nosta vuorotellen varpaat ylös ja kantapäät ylös aaltojen tahtiin edestakaisin.
8. **Päätät pulahtaa uimaan. Vesi on mukavan viileää.** > Tee rintaintiliikettä.
9. **Kurkotat kaulan pitkäksi ja viitot rannalla olevalle ystävälle, että tulisi uimaan. Hän ei meinaa huomata.** > Vilkuttele vuorotellen kummallakin kädellä isoa kaartaa.
10. **Kaikki retkeläiset siirtyvät rantakiville kuuntelemaan oppaan selostusta.**
> Hengitä syvään raikasta meri-ilmaa. Kuuma aurinko ja kesäinen tuuli vievät kaikki huolesi mennessään.
11. **Kylläpä aika hurautti nopeasti. Laiva tuuttaa jo lähtöäänä. Sinulle tulee kiire ehtiä laivaan.** > Tömistelee jalkoja lattiaan kuin juoksisit. Kätet heiluvat mukana.
12. **Aallokko keinuttaa taas pientä laivaa ja retkeläiset heiluvat samassa tahdissa.**
> Keinuttelee ylävartaloasi mahdollisimman suurissa rauhallisissa kaarissa.
13. **Laiva saapuu rantaan ja retki on päättynyt. Olet mielissäsi, että tulit lähteneeksi mukaan** > Kiedo kätet ympärillesi. Halaa itseäsi ja silittele käsivarsia.

