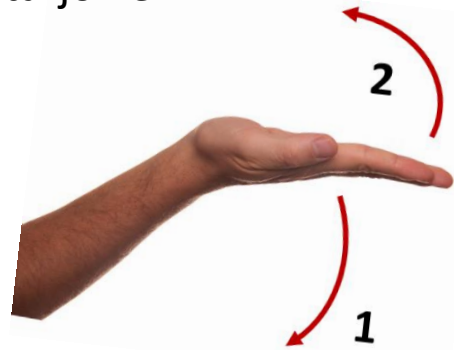




SENIORITOIMINNAN YHTEISJUMPPA istuen tai seisten

**Toista jokaista liikettä vähintään kymmenen kertaa.
Tee laajoja, liioiteltuja, pehmeitä ja soljuvia liikkeitä.**

1. Ojenna käsivarsi suoraksi eteen kuin tarjoillen.
Liike lähtee kämmenselkä edellä.
Vuorotellen molemmat kädet.



2. Sama liike vastakkaiseen suuntaan:
kuin kauhoisit vettä.
Vuorotellen molemmat kädet.

3. Kurkota eteen kuin pyyhkäisisit pöydän pintaa.
Vuorotellen molemmat kädet.



4. Räpsyttele käsiä korvien korkeudella kuin roiskisit vedet pois sormista.

5. Nostele käsiä vuorotahtiin kohti kattoa.

6. Tee haisuliike: vie kädet nyrkissä alhaalta sylistä ylös kohti olkapäitä tasatahtiin.



7. Marssi polvia reippaasti nostaan.

8. Tee yhtä aikaa molemmilla jaloilla keinuva liikettä kanta-päkiä-kanta... kuin polkisit polkuompelukonetta.

9. Venytä kylkiä rauhallisesti yläviistoon kurkottaen.
Vuorotellen kumpikin kylki.



10. Ota napakka halausote itsesi ympäri ja tee pientä kiertoa puolelta toiselle tai lempeää heijausta.



11. Sormet harallaan vispaa käsiä korvien korkeudella (= viittomakielinen aplodi).

12. Kohota käsi suorana edessä ylös peukalo edellä ja laske alas.
Vuorotellen kumpikin käsi.



13. Juoksuta sormia pöydän pintaa pitkin eteen-taakse tai jos seisot, nyrkkeile eteenpäin.

14. Avaa kädet yhtäikaa hartioilta ulos sivulle ja takaisin.

15. Nosta leukaa ylös, vie hartioita taakse ja lapaluita yhteen.
Rauhallisesti näin kaksi kertaa rinta rottingille ja rennoksi. 😊

*Jumppa sopii tehtäväksi laulun
Arvon mekin ansaitsemme tahdissa.*

Toistokertoja on 2, 4 tai 8 näin:

- 1. säkeistö liikkeet 1 - 4,*
- 2. säkeistö liikkeet 5 - 8*
- 3. säkeistö liikkeet 9 - 11*
- 4. säkeistö liikkeet 12 - 15*