

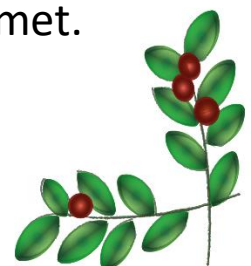
TIP-TAP -SORMIJUMPPA

Liikkeiden aikana puhelimen voi pitää kädessä ja vaihtaa sen tarvittaessa kädestä toiseen tai välillä laittaa pöydälle.

Toista jokaista liikettä muutaman kerran.



1. Lämmittele sormia: avaa nyrkkiä sormet haralleen ja rutista takaisin piukkaan nyrkkiin. Yksi nyrkki kerrallaan tai yhtä aikaa. Samaan tahtiin ja vuorotellen. Itseen päin ja ulospäin.
2. Laita kämmenet vastakkain ja hankaa toisiinsa nopein liikkein.
3. Paina jokaisella sormella vuorotellen lujasti saman käden peukaloa. Etene ensin etusormesta pikkurilliin ja sitten takaisin. Ensimmäin kumpikin käsi itsekseen, sitten oikean käden sormilla vasempaan peukaloon ja lopuksi vasemman käden sormilla oikeaan peukaloon.
4. Pyöritä ranteita ensin myötäpäivään ja sitten vastapäivään. Pyöritä yhtä aikaa toista rannetta myötäpäivään, toista vastapäivään. Vaihda suuntaa. Koita vielä pyörittää eri tahdissa.
5. Kyynärpäät koukussa, käsivarret edessä käännä kämmenet ylöspäin. Taivuta ranteita sisäänpäin ja purista kädet samalla nyrkkiin. Taivuta ranteita ulospäin ja ojenna sormet.
6. Ravistele rentoja kämmeniä kevyesti.



7. Laita kädet ristiin ja työnnä käsiä suoraksi eteen. Tee suurin käsin pientä ympyrää vuorotellen kumpaankin suuntaan.
8. Pidä kädet edessä ristissä ja suorana edessä. Vedä oikealla kädellä vastustelevaa vasenta kättä niin, että se tuntuu vasemman olkapään takana. Sama toisin päin: vedä vasemmalla kädellä oikeaa kättä.
9. Laita kämmenet vastakkain. Käännä etusormet keskenään ristiin ensin toisin päin ja sitten toisin päin. Käännä sitten keskisormet ristiin jne.
10. Taputa kädet yhteen, taputa kämmenselät yhteen, taputa kädet polviin, taputa kädet ristiin polviin, taputa kädet olkapäille, taputa kädet ristiin olkapäille ja alusta taputa kädet yhteen... Hyvä!

Kaikki edelliset liikkeet sopivat tehtäviksi mihin aikaan vuodesta tahansa. Joulun aikaan jumppa lopetetaan tonttuleikkiin:

11. Lopuksi on tutun tonttuleikin aika. Soihdut sammuu, kaikki väki nukkuu... tip tap, tip tap, tipe, tipe, tip, tap, tip, tip, tap!

