



Sormijumppa

Kerro ohjeet soittajalle: Voit tehdä liikkeet istuen. Toista jokaista liikettä muutaman kerran. Laita puhelin korvalle tai pöydälle aina liikkeitä tehdessäsi tai laita kaiutin päälle.

Kerro soittajalle kummalla kädellä/jalalla liikkeet tehdään, laskekaa yhdessä.

1. Lämmittele sormia avaamalla nyrkistä sormet haralleen ja rutistamalla ne sitten takaisin piukkaan nyrkkiin. Voit tehdä liikettä joko yhdellä tai kahdella kädellä yhtä aikaa. Kokeile tehdä liikettä saman tahtisesti tai eritahtisesti.
2. Laita kämmenet vastakkain ja hankaa niitä toisiinsa nopein liikkein.
3. Paina jokaisella sormella vuorotellen lujasti saman käden peukaloa. Etene ensin etusormesta pikkurilliin ja sitten takaisin. Ensin kumpikin käsi erikseen, sitten yhtä aikaa.
4. Pyöritä ranteita ensin myötäpäivään ja sitten vastapäivään. Pyöritä sitten samanaikaisesti toista rannetta myötäpäivään, toista vastapäivään. Vaihda suuntaa. Koita vielä pyörittää eri tahdissa.
5. Ravistele rentoja kämmeniä kevyesti.
6. Laita kädet ristiin ja työnnä käsiä suoraksi eteen. Tee sitten pientä ympyrää vuorotellen kumpaankin suuntaan.
7. Pidä kädet edelleen 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.
8. Laita kämmenet vastakkain. Käännä etusormet keskenään ristiin ensin toisin päin ja sitten toisin päin. Käännä sitten keskisormet ristiin jne.
9. Lopuksi taputa ensin kämmeniä yhteen ja sitten kämmenselkiä yhteen. Taputa kädet polviin, taputa kädet ristiin polviin, taputa kädet olkapäille, taputa kädet ristiin olkapäille ja aloita vielä kerran alusta. Lisää vauhtia halutessasi.