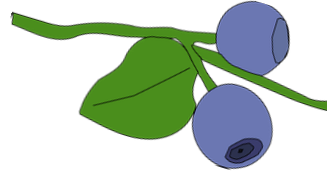


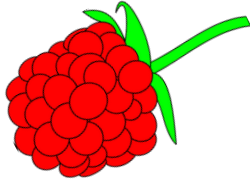


Marjanpoiminta



Kerro ohjeet soittajalle: Tee liikkeet istuen, rauhallisesti ja kiirehtimättä. Toista liikkeitä 5–10 kertaa. Laita puhelin korvalle tai pöydälle aina liikkeitä tehdessäsi tai laita kaiutin päälle.

1. Lähdetään kävelemään polkua pitkin metsään → astellaan reippaasti istuen paikallaan, kädet liikkuvat mukana.
2. Kurkistellaan, näkykö marjoja → kumarrutaan varovasti hieman eteenpäin ja noustaan taas pyöristäen selkä suoraksi. Käännetään päätä kumartuessa vuorotellen kummallekin puolelle.
3. Ei näy vielä marjoja. On mentävä syvemmälle metsään. Kuljetaan hakkuu alueen läpi ja joudutaan harppomaan kaatuneiden puiden ja oksien yli → nostetaan vuorotellen polvia korkealle.
4. Suon laidassa on ryteikkö, jonka lävitse pitää päästä → tehdään vuorotellen kummallakin kädellä suuri pyöräytys edestä sivulle, kuin siirrettäisiin oksia syrjään. Samalla voidaan nostella jalkoja.
5. Viimein näkyy marjoja! Nostetaan marjaämpäri syliin ja ryhdytään poimimaan → Nostetaan kahdella kädellä ämpäri maasta syliin. Poimitaan marjoja sivuilta niin, että kurotetaan varovasti ensin oikealla sitten vasemmalla kädellä saman puoleisen jalan ulkosyrjää kohti.
6. Hyttyset ilmestyvät häiritsemään marjan poimintaa. Osa yrittää pistää selästä → Huiskitaan käsillä ilmaa, kuin hätisteltäisiin hyttysiä. Läpsitään käsillä vastakkaisen olan yli selkään.
7. Suihkutetaan hyönteiskarkotetta iholle → Otetaan hyönteiskarkotepullo käteen ja suihkutetaan läpi koko kehon myös jalkoihin ja selkään.



8. Alkaako tihuttaa vettä? Tunnustellaan käsillä, tuleeko pisaroita → ojennetaan kummatkin kädet eteen ja käännetään kämmenet vuoroin kohti taivasta ja kohti maata.
9. Taitaa vähän tihuttaa. Missäköhän päin koti on? Katsellaan ympärille ja mietiskellään → käännellään päätä puolelta toisella kurkistellen joka suuntaan.
10. 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 → Kallistu varovasti keskivartalosta vuorotellen kummallekin sivulle (kylkirutistus). Selkä pysyy suorana.
11. 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, niin että kyynärpäät osoittavat sivulle olkapään korkeudella.
12. Nyt päästiin maantielle. Lähdetään kävelemään reippain askelin pitkin tien reunaa → Reipasta askellusta paikallaan.
13. Pian ollaankin jo oman terassin katoksessa. Olipa vauhtia! Ravistellaan pahimmat vedet pois ja pyyhkäistään tukkaa kuivaksi → Ravistellaan kehoa. Pyyhkäistään vuorokäsin päälakea.
14. Marjametsässä kyykkiminen on saanut selän vähän jumiin. Otetaan lopuksi vielä pari kunnon venytystä → Kumarrutaan alas pyöristäen selkä ja nouseaan sitten ylös avaten rintakehä auki.

Marjat on nyt poimittuna. Mitä marjoja keräsit? Mitä niille pitäisi seuraavaksi tehdä? Mitä aiot niistä valmistaa?