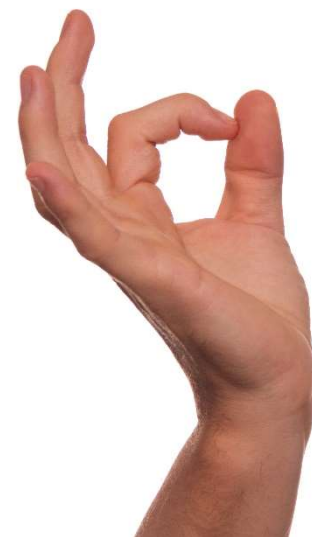
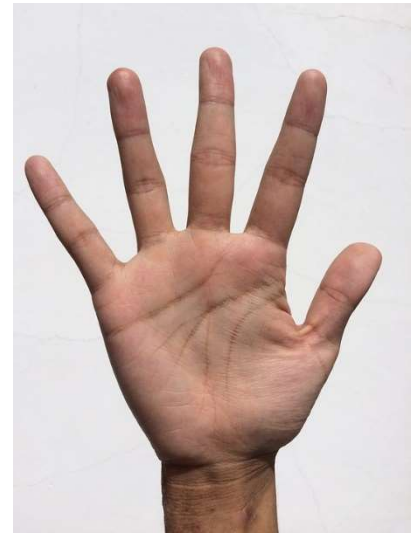




## KÄSI- JA AIVOJUMPPA

1. Rasvataan vieruskaverin kädet käsirasvalla.  
Hierotaan kunnes rasva on imeytynyt.
2. Lämmitetään käsiä hankaamalla niitä nopeasti yhteen niin, että kuuluu suhahduksia; ensin edessä... sitten vuorotellen kummankin korvan vieressä.
3. Venytetään käsiä eteenpäin pöytää pitkin.  
Vedetään takaisin pöydän reunaan.  
Toistetaan muutama kerta.
4. Venytetään toinen käsi eteen, pidetään toinen reunalla. Vaihdetaan yhtä aikaa toinen käsi eteen, toinen reunalle. Toistetaan muutama kerta.
5. Puserretaan kädet nyrkkiin ja aukaistaan sormet haralleen. Luetellaan samassa rytmissä ääneen kuukaudet ensin oikeassa järjestyksessä, sitten takaperin.
6. Laitetaan toinen käsi nyrkkiin ja toinen auki. Vaihdetaan yhtä aikaa toinen nyrkkiin toinen auki. Luetellaan samassa rytmissä ääneen kuukaudet ensin oikeassa järjestyksessä, sitten takaperin.
7. Tehdään kummallakin kädellä yhtä aikaa: painetaan jokaisella sormella vuorotellen peukaloa.  
Ensimmäinen etusormesta pikkurilliin ja sitten takaisin.
8. Keinutellaan kämmeniä pöytää tai polvia vasten ylös- alas, sivulta-sivulle.



9. Taivutetaan ranteita sisäänpäin ja puristetaan kädet samalla nyrkkiin.  
Taivutetaan ranteita ulospäin ja ojennetaan sormet.

10. Ravistellaan ranteita kevyesti.

11. Kierretään ranteita vuorotellen kevyesti kohti pikkusormia ja kohti peukaloita.

12. Kämmenet vastakkain ristitään ensin etusormet molemmin puolin, sitten keskisormet jne.

13. Asetetaan kämmenet pöytää tai polvia vasten. Nostetaan vuorotellen jokaista sormea ilmaan, niin että muut pysyvät kiinni alustassa.

14. Haaste: nostetaan yhtä aikaa keskisormia ja pikkusormia muiden pysyessä kiinni alustassa. Sitten nimettömät ja etusormet. Sitten peukalot ja keskisormet.



Lopuksi kaikki laittavat kämmenet pöydälle. Ohjaaja lähettää viestin läpäyttämällä pöytää ensin toisella kädellä, sitten toisella. Viestin pitäisi lähteä kulkemaan järjestyksessä niin, että jokainen vuorollaan läpäyttää pöytää ensin toisella ja sitten toisella kädellä.

Kun edellinen viesti vielä kulkee, ohjaaja voi lähettää toisen ja kolmannenkin.

Voidaan myös laittaa kämmenet ristikkäin pöydällä, jolloin pitää jo vähän miettiä kummalla kädellä läpäyttää ensin, että viesti kulkee oikein.

