

ON REIPPAALLA PUNAPOSKI

**1. On reippaalla punaposki,
kun lenkillä käy.**

**On pirteä, punaposki,
ei huolia näy.**

**Käsvarret ne kulkua
rytmittää näin.**

**Käsvarressa heijastin
heiluu se näin.**

**2. Miks siis sisälle sä jäisit
vain löhöämään?**

**Miks siis viltin alle jäisit
vain köllöttämään?**

**Hei, ystävät, lenkillä
tavataan taas!**

**Hei, ystävät, ulkoillen
voimia saa!**

Sanat Anu Lintilä

Uusmaalainen kansansävelmä:

On neidolla punapaula

Tuolijumppa

Marssi reippaasti laulun tahdissa
kädet heiluvat mukana.

Jatka jaloilla kevyttä marssia.

Tee käsivarsilla isoa vuorohiihto-
liikettä: toinen käsi heilahtaa taakse
ja toinen eteen marssin tahdissa
vaihdellen.

Venytä molempia käsivarsia
kurkottaen eteen.

Avaa rintakehä, suorista selkä
ja vie käsivarret auki sivuille.

Keinu pakaralta toiselle ja nosta
vuorotellen toinen jalka ilmaan.
Rytmitä molemmin käsin liikettä
heilahtaen vartalon edestä sivulta
toiselle keinunnan tahtiin.

Sitten ulkoilemaan!

