



## **TARINARENTOUTUS HIIHTORETKI**

### **Pareittain tehtävä rentoutusharjoitus**

Toinen parista istuu. Hän voi sulkea silmänsä ja vain nauttia. Toinen parista asettuu seisomaan hänen tuolinsa taakse.

Ohjaaja lukee tarinan rauhallisesti ja näyttää kunkin liikkeen aina malliksi. Jos joukossa on huonompikuuloisia, tehtävät on hyvä näyttää myös kirjallisesti. Liikkeet kohdistuvat hartioihin ja selkään.



### **NAPSUTTELE SORMILLA KUIN SOITTAISIT PIANOJA**

Hiihtäminen talvisessa luonnossa virkistää kehon ja mielen. Puiden oksilta tipahtelee lunta hartioille, kun oikaisen kuusikon välistä.

### **TAPUTTELE AVOKÄMMENIN**

Ylämäessä joudun ottamaan haarakäynnin. Pehmeässä lumessa tallaaminen nostaa hien pintaan.

### **PYÖRITTELE AVOKÄMMENIN**

Sitten koittaa ihana alamäkiosuus. Kepeästi suihkien annan suksien liittää ja tuulen suhista korvissa.

### **NIPISTELE KEVYESTI**

Pysähdyn katsomaan maisemaa ja huomaan, että kuusikosta vaatteisiini on tarttunut havunneulasia, joita poimin pois.

### **LIU'UTA AVOKÄMMENIÄ SELKÄÄ PITKIN ALHAALTA YLÖS**

Kotimatka ei ole enää pitkä. Kevein tasatyönöin annan suksien liittää pellon poikki kotiin.

### **SIVELE SELKÄÄ PITKIN VEDOIN, SITTEN MYÖS KÄSIVARRET**

Ennen kuin nostan sukset seinän vierelle, tulee niistä sivellä lumet pois. Ja sitten vielä hiihtonuttukin lumesta puhtaaksi. Sisällä kutsuu kupponen kahvia ja maistuva voileipä.