

JUHANNUSAATTO

Juhannus on meillä herttainen,
kirkas taivas on sininen.

Pirtti on jo pesty puhtoinen.

Pihamaakin laastu on.

Koivujen lehvät portailla huiskii,
kesän juhlasta pihlaat kuiskii,

Metsiköstä kielot kannettiin,
sinikukat huoneisiin.

Arkityönsä väki lopettaa,
kaikki iltaa jo odottaa.

Kalliolle kokko kohoaa,
kunhan yö nyt ennättää.

Sielläpä silloin laulut ne soivat,
suuret, pienet karkeloivat.

Räiskytellen kokko palavi,
kesäyöhön sammuvi.

Sanat Maija Konttinen (1873 – 1849)
Kansansävel Jouluaatto on nyt herttainen

Jumppaohjeet istuen tai seisten

Istuen keinu pakaralta toiselle.
**Seisten tee painonsiirtoa jalalta
toiselle.**

Tee lakaisuliikettä, kädet kiinni
harjanvarteen ja harja heilumaan.

Pyöritä vuorotellen käsillä suurta
ympyrää sivulla.

Kurkota alas kohti varpaita, nosta
vartalo ylös.

Kurkista vuorotellen olan taakse,
pidä pää pystyssä ja hyvä ryhti.

Kosketa vuorotellen ristiin oikealla
kädellä vasenta polvea, vasemmalla
kädellä oikeaa polvea.

Seisten tehdessä voit samalla marssia.

Taputa molemmat kädet polviin,
taputa kädet yhteen.

Taputa kädet yhtä aikaa ristiin
olkapäille, taputa kädet yhteen. Toista.

Seisten tehdessä voit samalla niiailla.

