

JUHANNUSILTA JUMPATEN JA LAULAEN

Laulu ja liike virkistävät kehoa ja mieltä.
Istu tuolilla, jossa ei ole käsinojia. Lisää haastetta saat,
kun teet liikkeet seisten. Laula ja jumppaa.

HEILU, KEINU, KORKEALLE!

Heilu, keinuni, korkealle!
Nythän on juhannusilta.
Mesimarja maistaa ja tuomi tuoksuu
ja kuulas on taivahan silta.

Heilu, keinuni, korkealle!
Linnut ne laulavat häitä.
Minä olen nuori kuin päivänkukka,
en muistele suruja näitä.

Heilu, keinuni, korkealle!
Rintani riemuja laulan.
Kedon helyt kullalle kuiskien poimin
ja solmin sen vihreän paulan.

Sanat Larin Kyösti eli Karl Gustaf Larson (1873-1948)
Sävel Oskar Merikanto (1868-1924)

Heiluta käsiä vartalon sivuilla
yhtä aikaa edestä taakse
(sauvojen tasatyöntö).

Heiluta molempia käsiä
vartalon edessä
yhtä aikaa oikealta
vasemmalle, vasemmalta
oikealle.

Heiluta käsiä vartalon sivuilla
vuorotahtiin oikea eteen,
vasen taakse... (vuorohiihto).

Kurota käsiä vuorotellen
korkealle kohti kattoa.

Käsivarret sivuilla auki ja
kosketa sormilla rintakehää,
pidä kynärpäät sivuilla
olkapään tasolla ja avaa
uudelleen.

Ui kissaa pyörittäen käsiä
toistensa ympäri rinnan
edessä. Vaihda suuntaa.