



LEHTIJUMPPA istuen

Jokaisella osallistujalla on oma aikakauslehti (sanomalehti sotkee helposti).

Lämmittely

1. Kierrä lehti rullalle ja auki neljä kertaa.

2. Rullataan lehti ja hätistellään sillä hyönteisiä.

Ohjaaja kertoo, missä hyönteiset ovat ja osallistujat huiskivat niitä lehdellä.

- karpänen olkapäällä
- polvella
- toisella polvella
- kiipeää säärtä pitkin
- sormen päällä
- paarma surraa pään yläpuolella
- puree pakarasta
- hyttynen inisee korvan juuressa
- pistää selästä
- toiselta puolelta
- muurahaiset kiipeävät jalkoja pitkin



3. Jokainen avaa lehden sattumanvaraisesta kohdasta ja alkaa lukemaan ääneen

- tavallisella äänellä
- nopeasti
- kovalla äänellä
- kuiskaten
- kimeällä äänellä
- matalalla äänellä
- hyvin hitaasti ja selkeästi

**Toista kaikkia liikkeitä muutaman kerran ryhmän kunnan mukaan.
Lehti on rullalla kaikissa liikkeissä.**

1. Tartu rullan toisesta päästä kiinni ja kurota ylös kuin yrittäisit koskettaa lehdellä kattoa. Tee vuorokäsin.
2. Tartu rullan toisesta päästä kiinni. Avaa jalat hieman haralleen ja kurota lehdellä lattiaa jalkojesi välissä. Tee vuorokäsin.
3. Kurota lehdellä kohti vastakkaisen jalkaterän ulkosyrjää. Toista vuorokäsin.
4. Tartu rullan molemmista päistä kiinni. Ojenna lehti vaakasuorana eteen ja käännä edessä pystysuuntaan, kääntele edestakaisin.
5. Pidä rullan molemmista päistä kiinni. Ojenna kädet eteen ja vedä sitten lehteä kohtisuoraan itseäsi kohti niin, että kynärpäät osoittavat koko ajan sivuille.
6. Ota rulla oikeaan käteen ja kosketa kevyesti lehdellä vasemmalla puolella istuvan kaverin olkapäätä. Vaihda kättä ja kosketa toisella puolella istuvan kaverin olkapäätä.
7. Ota rullasta yhdellä kädellä kiinni. Kuvittele, että se on painava. Koukista käsi polvelta kohti kainaloa. Purista kunnolla ylhäällä. Tee vuorokäsin.
8. Aseta rulla syliin reisien päälle ja pidä sen molemmista päistä kiinni. Nosta rullaa kohti leukaa niin, että kynärpäät osoittavat koko ajan sivuille.
9. Ota rullan toisesta päästä kiinni, nosta vastakkaista jalkaa ja pujota lehti reiden ali. Ota toiselta puolelta vastaan. Nosta toinen jalkaa ja toista.
10. Ota rullan toisesta päästä kiinni, nosta vastakkaista jalkaa ja pyri koskettamaan lehdellä varpaitasi. Toista molemmin puolin.
11. Vie lehtirulla selkäsi taakse ja ota toisella kädellä vastaan. Tee muutama kerta toiseen suuntaan ja vaihda sitten suuntaan.
12. Tartu lehtirullaa molemmista päistä, pidä pystysuunnassa edessäsi. Kierrä ylävartaloa vuorotellen kummallekin puolelle niin, että rulla säilyy pystyasennossa.
13. Avaa lehti ja löyhyttele sillä itseäsi ja vierustovereita.