

## Mielikuvajumppa puhelimessa

# UUTISTENLUKIJA

Kaikki nämä liikkeet voi tehdä istuen puhelin toisessa kädessä.

Liikkeet tehdään tarinaa mukaillen oman kunnon sallimalla laajuudella.



	TARINA	LIIKE
1.	<p>Tässä tarinassa sinä olet uutistenlukija.</p> <p>Heräät aamulla hyvin levänneenä ja venyttelyt jäseniäsi.</p>	<p>Ojenna vapaa käsi ylös takaviistoon ja vastakkainen jalka vastakkaiseen suuntaan. Selkäkin venyy.</p> <p>Vaihda puhelin toiseen käteen ja venyttele nyt toista kättä ja toista jalkaa. Hitaasti ja rauhallisesti.</p>
2.	<p>Vaikka saat studiolla aina kampauksen ja meikin, et kehtaa lähteä pörrösi kanssa ihmisten ilmoille, joten kampaat itse vyötäisille asti ulottuvat hiuksesi.</p>	<p>Kampaa hiuksesi huolellisesti ja tee kampaavaa liikettä aina pääläeltä vyötärölle asti, ensin toisella ja sitten toisella kädellä.</p> <p>Kampaa lopuksi otsatukkasi otsalta taaksepäin kohti niskaa.</p>
3.	<p>Olet kiitollinen uutispäällikölle, joka lahjoitti sinulle erikoiskengät.</p> <p>Ei tarvitse kumarrella.</p> <p>Työnnät vain jalkaterän kenkään ja nostat. Kenkä asettuu sitä tukevammin, mitä enemmän työnnät kantapäätä eteenpäin.</p>	<p>Työnnä jalkaterä kenkään ja nosta jalka eteen suoraksi. Tee pientä pumppavaa liikettä kohti kattoa.</p> <p>Tee sama liike myös toisella jalalla.</p> <p>Lopuksi tee liike kummallakin jalalla yhtä aikaa.</p>
4.	<p>Talo tarjoaa aamupalan, joten lähdet suoraan töihin.</p> <p>Rauhallisen alkutahdin jälkeen joudut ottamaan vähän juoksu-askeleita, että ennätät bussille.</p>	<p>Nostelee polvia vuorotellen kuin kävelisit.</p> <p>Vapaa käsi heiluu samassa tahdissa.</p> <p>Tihennä tahtia, kun tulee kiire.</p>

5.	Oho! Tietyöt ovat edenneet ikävään vaiheeseen ja bussi keinuu kuin laiva myrskyssä. Voit joutua ottamaan tukea käsinojasta.	Istu tukevasti, mutta keinuttele ylävartaloa joka suuntaan.  Jää loppumatkaksi keinumaan pakaralta toiselle.
6.	Perillä toteat, että hissi on rikki. Joudut käyttämään portaita päästäksesi kolmannessa kerroksessa olevaan uutistudioon.	Nostelee polvia korkeammalle, aivan kuin kiipeäisit portaita.  Vaihda välillä puhelin toiseen käteen ihan vaihtelun vuoksi. Perille päästyäsi siirrä puhelin taas puhelinkäteesi.
7.	Valtion uuden säästöbudjetin vuoksi joudut huolehtimaan itse viittomakielisestä tulkkauksesta. Ensimmäinen uutinen kertoo erään toisen valtion äänestystuloksesta, joka on murskaava. Et tiedä, miten se viitotaan, mutta arvelet, että katsojat kyllä ymmärtävät, kun auot ja suljet nyrkkiäsi pontevasti (5+5+5+5...).	Auo ja sulje nyrkkiä niin, että aukaistessa sormet harottavat joka suuntaan ja kätesi on kuin tuikkiva tähti.  Vaihda välillä puhelin toiseen käteen, niin voit välillä tulkata puhelin-kädelläkin.  Laita sormet niin haralleen kuin saat.
8.	Aira Samulin on julkaissut 100-vuotisjuhlatanssinsa etuajassa, koska hänen kalenterinsa on ko. juhlavuotena jo täynnä. Selkotulkkaukset tanssista tärkeimmät kohdat.	Nostelee puhelinkäden kynnänpäätä sivulle rytmikkäästi: ylös-alas-ylös-alas... Lisää liikkeeseen vastakkaisen jalan kantapään nostelu samaan tahtiin. Pidä päkiä lattiassa.  Älä unohda Airan innostavaa ilmettä.  Vaihda puhelin toiseen käteen ja tee samat liikkeet peilikuvana.
9.	Tanssi jatkuu ja tulee haastava kertosäe.	Pidä puhelimesta kiinni ja siirrä se vastakkaiselle korvalle. Vie nyt vapaa käsi vastakkaiselle reidelle. Kädet menevät siis ristikkäin. Tee sama liike peilikuvana eli:

		Vaihda puhelin ensin toiseen käteen ja vie vastakkaiselle korvalle. Vie vapaa käsi vastakkaiselle reidelle. Palaa alkuasentoon ja hytkyttele lopuksi koko vartaloasi musiikin mukana.
<b>10.</b>	Työkaverit ovat päättäneet jekuttaa sinua eikä sääkartta ilmesty näkyviin. Joudut itse esittämään pilvettömältä taivaalta paistavaa aurinkoa.	Nosta vapaa käsi suorana kohti kattoa. Piirrä kädellä suurta kaartta sivulta toiselle. Hymyile leveästi. Loistat kuin Naantalin aurinko.
<b>11.</b>	Viimeisenä on vuorossa uutisten loppukevennys.	Vaihda puhelin toiseen käteen, mutta pidä se samalla korvalla. Ota vapaaksi jääneellä kädellä kiinni nenästäsi. Toista liike peilikuvana.
<b>12.</b>	Kamerat sammuvat.	Onnittele itseäsi vielä hyvin tehdystä työstä taputtamalla vapaalla kädellä vastakkaiselle olkapäälle. Sitten sama liike peilikuvana.
<b>13.</b>	Työpäiväsi sujui mainiosti ja loppupäivä on vapaata. Päätät käyttää sen juttelemalla ystävän kanssa puhelimesta.	Ota rento asento ja kerro kuulumisia.

