

ARKIHUOLESI KAIKKI HEITÄ

Arkihuolesi kaikki heitä,
mieles` nuorena nousta suo!
Armas joulu jo kutsuu meitä
taasen muistojen suurten luo.
Kylmä voisko nyt olla kellä,
talven säästä kun tuoksahtaa
lämmin leuto ja henkäys hellä,
rinnan jäitä mi liuottaa?

Syttyi siunattu jouluntähti,
yöhön maailman raskaaseen,
hohde määrätön siitä lähti,
viel` on auvona ihmisten;
kun se loistavi lasten teille,
päilyy järvet ja kukkii haat,
kuusen kirkkahan luona heille
siintää onnelan kaukomaat.

Sanat Alpo Noponen (1862 – 1927)
Sävel Leevi Madetoja (1887 – 1947)

Joulujumppa

Suuret kaaret

Käsien pyöritys

Halausote ja hetkutus

Halausote ja kierrot

Suuret kaaret

Käsien avaus sivuille 2 x

Kurkotus ja pyyhkäisy 4 x



LIIKKEIDEN OHJEISTUS

Arkihuolesi...

Piirrä oikealla kädellä suuri kaari vasemmalta pään yli oikealle puolellesi ja sama liike sitten vasemmalla kädellä eli kaari oikealta vasemmalle.

Armas...

Pyöräytä oikeaa kättä laajalla liikkeellä etukautta taakse.
Pyöräytä vasenta kättä laajalla liikkeellä etukautta taakse.
Ylävartalo ja katse saa kääntyä aina käden suuntaan.

Kylmä...

Ota tiukka halausote itsesi ympäri ja tee pientä hetkutusta puolelta toiselle.

lämmin...

Edelleen halausotteessa kierrä ylävartaloa rauhallisesti puolelta toiselle. Yläkropan kierto tapahtuu navasta ylöspäin. Lantio pysyy paikoillaan.

Syttyi...

Piirrä oikealla kädellä suuri kaari vasemmalta pään yli oikealle puolellesi ja sama liike sitten vasemmalla kädellä eli kaari oikealta vasemmalle.

hohde...

Avaa molemmat kädet kyynärpäät edellä sylistä sivuille takaviistoon, niin, että lapaluut menevät yhteen ja rinta taipuu rottingille

2 kertaa

kun se...

Vie ojennettu oikea käsi pitkältä vasemmalta kurkottaen vaakatasossa pitkälle oikealle puolelle ikään kuin suurta pöytäpintaa pyyhkien. Tee sama toisinpäin eli vasemmalla kädellä oikealta vasemmalle.

4 kertaa

