



## **TARINARENTOUTUS TALVIPÄIVÄ KOTIPIHASSA**

### **Pareittain tehtävä harjoitus**

Toinen parista istuu. Hän voi sulkea silmänsä ja vain nauttia. Toinen parista asettuu seisomaan hänen taakseen. Ohjaaja lukee tarinan rauhallisesti ja näyttää kunkin liikkeen aina malliksi. Jos joukossa on huonompikuuloisia, tehtävät on hyvä näyttää myös kirjallisessa muodossa. Rentoutus kohdistuu selkään ja hartioihin.



### **NAPSUTTELE SORMILLA KUIN SOITTAISIT PIANO**

Ihana raikas talvipäivä kutsuu tunkkaisesta sisäilmasta ulos. Hiippailen hiljaa paikalle, josta näkyy lintulauta. Siellä tiaiset ja punatulkut napsivat siemeniä nokallaan.

### **TAPUTTELE AVOKÄMMENIN**

Kauan ei voi pakkassäässä olla paikallaan, kun täytyy lähteä liikkeelle. Tepastelen hetken ympäri pihaa katsellen jälkiä lumessa.

### **PYÖRITTELE AVOKÄMMENIN**

Talvinen tuisku on kasannut ihania valkoisia nietoksia ympäri pihamaata.

### **LIU'UTA AVOKÄMMENIÄ SELKÄÄ PITKIN ALHAALTA YLÖS**

Otan lumikolan ja puhdistan lumen pois pihasaunan ja puuliiterin poluilta.

### **NIPISTELE KEVYESTI**

Pakkanen alkaa reippaasta liikunnasta huolimatta nipistellä.

### **SIVELE SELKÄÄ JA KÄSIVARSIA PITKIN VEDOIN**

Ennen sisälle menoa keksin tehdä vielä lumienkelin hankeen. Siinä se nyt minun lumienkelini toivottaa kaikki vieraat tervetulleiksi. Puhdistan lumet pois vaatteista ja astun virkistyneenä sisälle.

### **PARIT VAIHTAVAT PAIKKAA JA ISTUJA SULKEE SILMÄNSÄ.**