

VOIMISTELULAULU

(alkaa tuolijumppana)

sävel (1700-luvulta) sama kuin *Koska meitä käsketään* tai *Tuiki, tuiki tähtönen*

**Ylös, alas harteita ahkerasti liikuta,
ettet ennen aikojas voivottele vaivojas.
Ylös, alas harteita ahkerasti liikuta.**

**Pyöri, pyöri, pyöritä olkapäitä jäykkiä,
ettet ennen aikojas voivottele vaivojas.
Pyöri, pyöri, pyöritä olkapäitä jäykkiä.**

**Nosta polvi, toinenkin vuorotellen vilkkaasti,
ettet ennen aikojas voivottele vaivojas.
Nosta polvi, toinenkin vuorotellen vilkkaasti.**

**Kierrä, kierrä, kieputa selkärankaa tarmolla,
ettet ennen aikojas voivottele vaivojas.
Kierrä, kierrä, kieputa selkärankaa tarmolla.**

**Taakse, eteen harteita täytyy myöskin liikuttaa,
ettet ennen aikojas voivottele vaivojas.
Taakse, eteen harteita täytyy myöskin liikuttaa.**

**Pakaroita jännitä, älä heti hellitä,
ettet ennen aikojas voivottele vaivojas.
Pakaroita jännitä, älä heti hellitä.**

**Kanta, varvas koskettaa kepeästi lattiaa,
ettet ennen aikojas voivottele vaivojas.
Kanta, varvas koskettaa kepeästi lattiaa.**

**Nyt on aika nousta jo, linjojasi oikoa,
ettet ennen aikojas voivottele vaivojas.
Nyt on aika nousta jo, linjojasi oikoa.**

**Polvet notkuu koukista, vinkkelin verran korkeintaan,
ettet ennen aikojas voivottele vaivojas.
Polvet notkuu koukista, vinkkelin verran korkeintaan.**