

# I. Taukojumppaa

Liikkeet rauhalliseen tahtiin parin kanssa. Toinen lukee keskusradioon ja toinen jumppaa vieressä tehden käsketyt liikkeet. Tehkää rahallisesti niin että koulun pienimmätkin pysyvät vauhdissa mukana.

Runko:

1. Anteeksi keskeytys luokassa
2. Nyt on vuorossa päivän taukojumppa
3. Jumpan vetäjinä tänään toimii (nimet)
4. Aloitetaan! Kaikki ylös oman pulpetin ääreen seisomaan
5. Aluksi PYÖRITELLÄÄN HARTIOITA, laske hartiat alas ja pyörittele eteen ja taakse. ---HYVÄ!
6. TÄHTILIIKKEET, ensimmäisenä KEIKKUVA TÄHTI, mene tähtiasentoon, kurota toinen käsi kohti kattoa ja anna toisen kätesi liukua alas jalan viertä -- ja toinen puoli -- ja vielä toiselle -- ja viimeinen
7. KIERTYVÄTÄHTI, ota kädet ylös asento, nosta polveasi ylös ja kosketa sitä vastakkaisella kyynärpäällä. 10 kosketusta polviin.
8. MARJOJEN POIMINTA, poimi marja toisen jalkasi vierestä ja nosta se ylös hyllyn päälle -- toinen marja toisen jalan vierestä -- ja taas ylös hyllylle -- poimi vielä 5 marjaa molempien jalkojen vierestä
9. Sitten NYRKKEILIJÄ, iske 20 reikää ilmaan -- iskut lähtevät kasvojen edestä
10. Ja lopuksi hypitään vielä 10 hyppyä näkymättömällä hyppynarulla
11. \_\_\_\_\_? Keksi itse!
12. (molemmat sanoo) OIKEIN PALJON KIITOKSIA, ETTÄ JUMPPASITTE KANSSAMME. HAUSKAA PÄIVÄN JATKOA KAIKILLE JA ENSI VEEKKOLA JUMPATAAN TAAS!



# 2. Taukojumppaa

Liikkeet rauhalliseen tahtiin parin kanssa. Toinen lukee keskusradioon ja toinen jumppaa vieressä tehden käsketyt liikkeet. Tehkää rahallisesti niin että koulun pienimmätkin pysyvät vauhdissa mukana.

Runko:

1. Anteeksi keskeytys luokassa
2. Nyt on vuorossa päivän taukojumppa
3. Jumpan vetäjinä tänään toimii (nimet)
4. Aloitetaan! Kaikki ylös oman pulpetin ääreen seisomaan
5. Aluksi PYÖRITELLÄÄN LANTIOTA, kädet lanteilla ja polvet hieman koukussa, pyöritä ensin toiseen suuntaan -- ja sitten toiseen. ---HYVÄ!
6. PULPETTIPUNNERRUKSET, laita kätesi pulpetille ja siirrä jalkojasi hieman taakse päin niin että olet pienessä etunojassa -- punnerra alas ja ylös -- vielä alas, ylös -- ja viimeinen alas ja ylös
7. 10 HYPPYÄ, hyppää tasajalkaa ilmaan, mahdollisimman korkealle 10 kertaa
8. Sitten NYRKKEILIJÄ, iske 20 reikää ilmaan -- omalla tyylillä
9. ETEENPÄIN TAIVUTUKSET, taivuta itseäsi selkäsuorana lantiosta eteenpäin niin että kädet osuvat lattiaan -- selkä suorana ylös -- ja taas alas -- ja ylös -- tee näin vielä 3 kertaa
10. Ja lopuksi hypitään vielä 6 X -HYPPYÄ
11. \_\_\_\_\_? Keksi itse!
12. (molemmat sanoo) OIKEIN PALJON KIITOKSIA, ETTÄ JUMPPASITTE KANSSAMME. HAUSKAA PÄIVÄN JATKOA KAIKILLE JA ENSI VIIKOLLA JUMPATAAN TAAS!



# 3. Taukojumppaa

Liikkeet rauhalliseen tahtiin parin kanssa. Toinen lukee keskusradioon ja toinen jumppaa vieressä tehden käsketyt liikkeet. Tehkää rahallisesti niin että koulun pienimmätkin pysyvät vauhdissa mukana.

Runko:

1. Anteeksi keskeytys luokassa
2. Nyt on vuorossa päivän taukojumppa
3. Jumpan vetäjinä tänään toimii (nimet)
4. Aloitetaan! Kaikki ylös oman pulpetin ääreen seisomaan
5. Aluksi JALKALÄPSYT, nosta toinen jalka korkealle ja lyö kädet yhteen jalan alla -- vaihda jalkaa ja lyö kädet yhteen -- vielä 3 kertaa molemmille puolille ---HYVÄ!
6. TWISTIKYYKYT, mene twistaten kyykkyyyn ja nouse ylös 6 kertaa
7. OJENTAJAPUNNERRUKSET, käänny selin pulpettia kohti, laita kätesi pulpetille ja siirrä jalkojasi hieman pulpetista pois päin niin että olet pienessä nojassa -- punnerra alas ja ylös -- vielä alas, ylös -- ja viimeinen alas ja ylös
8. Sitten YLÄFEMMAT, käy lyömässä kämmenet yhteen viiden eri ihmisen kanssa
9. SEISO YHDELLÄ JALALLA, vaihda jalkaa hyppäämällä -- pysy – pysy – pysy – vaihda jalkaa hyppäämällä – älä heilu – pysy vielä – ja vieläkin – vaihda jalkaa – viimeiset hetket --- ja laske jalat maahan
10. Lopuksi hypitään vielä 10 HIIHTOHYPPYÄ mahdollisimman isosti ja vikkellästi
11. \_\_\_\_\_? Keksi itse!
12. (molemmat sanoo) OIKEIN PALJON KIITOKSIA, ETTÄ JUMPPASITTE KANSSAMME. HAUSKAA PÄIVÄN JATKOA KAIKILLE JA ENSI VIKKOLLA JUMPATAAN TAAS!



# Pausjumba

Gör rörelser lugnt med ett par. En läser till radio och den annan jumpar. Gå framåt lugnt så att skolans minsta hänger med.

Läs:

1. Ursäkta mig för avbrottet
2. Nu är det dags för en pausjumba
3. Instruktorerna i dag är (namner)
4. Vi börjar! Stig upp bredvid bänken
5. Först BENKLAPPAR, lyft upp ett ben och klappa händerna ihop – byt ben och klappa händer ihop – 3 gånger mer för båda benen – BRA!
6. TWISTKNÄBÖJ, dansa twist och gör knäböj 6 gånger
7. TRICEPARMHÄVNINGAR, vänd bakåt mot bänken, sätt händerna på bänken och rör fötter ute, så att du luter på bänken – böj och räta armar – igen böj och räta – en gång till böj och räta
8. Då GE FEMMOR, gå och klappa händerna ihop med fem olika människor
9. STÅ PÅ EN FOT, hoppa när du byter foten – stanna – stanna – stanna – byt fot – svaja inte – ännu stanna – litet mer – byt fot – sista sekunder – fötterna tillbaka till golvet
10. Sist gör 10 SLALOMHOPP så snabbt och stort som möjligt
11. \_\_\_\_\_? Tänk ut själv!
12. (båda säger) TACK SÅ MYCKET ATT NI PAUSJUMPADE MED OSS. HA EN TREVLIG DAG OCH VI JUMPAR IGEN PÅ NÄSTA VECKA!



# Take a break

Do the movements quite slowly with a pair. One of you reads the instructions out loud to tannoy and the other does the excersices. Make sure you're not too quick, so that the smallest students can keep up.

Read aloud:

1. Sorry about the interruption
2. It's time to take a break from schoolwork
3. Your instructors today are (names)
4. Let's begin! Stand up next to your desk
5. First LEGCLAPS, lift one leg up high and clap your hands together under the leg -- lift the other leg and clap -- 3 times more for both sides -- GOOD!
6. TWISTCROUCHES, dance twist while crouching and stand up 6 times
7. TRICEP PUSHUPS, turn your back to your desk, place your hands on the desk and move your feet away from the desk so that you are leaning -- bend your elbows so that you go down and push up -- go down and push up -- again down and up -- one more time down and up
8. Then HIGH FIVES, clap your hands together with five different persons
9. STAND ON ONE FOOT, change foot by jumping -- stay -- stay -- stay -- change foot by jumping -- stand still -- hold on -- keep going -- a bit more -- change foot -- last few seconds -- lower your foot
10. Not much to go: 10 SKIINGJUMPS as widely and fast as you can
11. \_\_\_\_\_? Make this one up yourself!
12. (both say) THANK YOU VERY MUCH FOR TAKING A BREAK WITH US. HAVE A NICE DAY!

