

HAROLDIN AAMUJUMPPA

Harold pitkää kaulaansa ylös venyttää ja päättään hitaasti pyörittää.

(Seisotaan ja venytetään kaula pitkäksi ja pyöritellään päätä varovasti puolelta toiselle)

Oikeaa jalkaansa eteen ja taakse heiluttaa, samaan tahtiin taputtaa.

Vasempaa jalkaansa eteen ja taakse heiluttaa, tahtiin taputtaa.

(Heilutellaan jalkaa eteen ja taakse. Kun jalka on edessä, käsien taputus edessä ja jalan ollessa takana, käsien taputus selän takana)

Harold sorkkansa taivaaseen kurkottaa, sitten maata kohti kumartaa. Jälleen sorkkansa taivaaseen kurkottaa ja maata kohti kumartaa.

(Nostetaan ensin kädet ylös ja sitten kurotetaan käsillä varpasiin.)

Jalkojaan nostaa ja tömistää, samalla käsiänsä pyörittää.

(Marssitaan tömistellen ja pyöritellään käsiä)

Vielä jalalta toiselle vuorotellen hyppelee. Yhdellä jalalla taitavasti tasapainottelee.

(Hypellen paino toiselta jalalta toiselle. Seistään yhdellä jalalla.)

Kasvot vääntää, ilmeilee. Lopuksi leveästi hymyilee.

(Tehdään erilaisia ilmeitä kasvoilla ja lopetetaan jumppa hymyssä suin)

