

### **TIPUTANSSI istuen (musiikkina esim. Kai Hyttisen laulama tiputanssi)**

Istu tuolissa, jossa ei ole käsinoja, jotta pystyt liikuttamaan käsiäsi vaivattomasti.

Jos tarvitset tukea ylös noustessa, ota tuoli tueksi eteen tai sivulle. Voit jumpata myös niin, että saat tukea edessä olevasta pöydän reunasta.

Ota hyvä istuma-asento, jalat tukevasti lattiassa, selkä suorana, ajattele itsesi pitkäksi ja ryhdikkääksi! Istu tuolissa hyvin, ei liian takana eikä liian kaukana!

Tee liikkeet kahteen kertaan ja ota rytmi musiikista! **TEE liikkeet ISOSTI!**

#### **A-osio**

Kädet ovat lähellä vartaloa, kyynärpäistä koukussa:

- (tipun nokka) napsauta sormet ja peukalo yhteen x 2,
- (siivet) vie kädet sivulle vaakatasoon ja takaisin kylkiin x 2,
- nouse ylös seisomaan ja taputa kädet yhteen x 2,
- (tipun nokka) napsauta sormet ja peukalo uudestaan yhteen x 2,
- (siivet) vie kädet sivulle vaakatasoon ja takaisin kylkiin x 2,
- istu takaisin tuolille ja taputa kädet yhteen x 2...toista tätä sarjaa, kunnes musiikki muuttuu...

#### **B-osio**

Marssi istuen, polvia mahdollisimman ylös nostaen...tai marssi jalat auki...tai nosta polvia ylös ja taputa polven alle.

Toista A- ja B-osioita vuorotellen musiikin loppuun saakka!

### **TIPUTANSSI seisten (musiikkina esim. Kai Hyttisen laulama tiputanssi)**

Varaa itsellesi riittävästi tilaa ympärillesi! Voit tehdä liikkeet rauhallisemmin kahteen kertaan tai nopeammin neljään kertaan. **TEE liikkeet ISOSTI!**

#### **A-osio**

- Kädet ovat lähellä vartaloa, kyynärpäistä koukussa: (tipun nokka) napsauta sormet ja peukalo yhteen x 2 (4),
- (siivet) vie kädet sivulle vaakatasoon ja takaisin kylkiin x 2 (4),
- (pyrstön pyöritys) ”rokkaa” tai, keinuttele lantiota puolelta toiselle x 2(4),
- taputa kädet yhteen ja samalla tömistele jaloilla lattiaan x 2(4)

#### **B-osio**

Alkaa musiikin vaihtuessa. Marssi paikalla polvea ylös nostaen (8)... tai kierrä ympäri vasemmalta (8) ja oikealta (8)... tai askella eteen (8) ja taakse (8).

Toista A- ja B-osioita vuorotellen musiikin loppuun saakka!

Eipä muuta kuin ”HÖYHENET HEILUMAAN”☺