

OON IHANA

Koreografia: Rami Meling

ALKUSOITTO

Kädet rintakehän korkeudella nyrkit vastakkain, kyynärpäät sivuilla keinutellaan ylävartaloa puolelta toiselle ja pyöritään paikalla itsensä ympäri omaan tahtiin.

Vie kädet yläkautta ympäri ja tuo ne nyrkkiin lanteille
(*mulla on ihana keho*)

Ota sivuaskel oikealle ja vasemmalle samalla kääntäen menosuunnan kylkeä eteenpäin. (*siinä on voimaa ja paljon tehoa*)

Nosta paikallaan vuorotellen polvia 6 kertaa ja tömistä kaksi kertaa kädet heiluen vapaana sivulla. (*juoksen mä niinkuin kauris, minä oon minä ja kaunis*)

Vuoro toistetaan kertauksella:

Keholla on supervoimii
Kehomme osat yhdessä toimii
Muista kehosta pitää huolta
Pitää myös omaa puolta

KERTOSÄE

Käsillä tehdään iso sydämen muotoinen kaari. (*oon ihana, oo-oo-oo*)

Astu sivuaskel oikealle samalle pullistaen oikeaa hauista ja vasen käsi menee nyrkkiin vasemmalle kyljelle, vasemman jalan tullessa viereen oikea käsi laskee myös nyrkkiin lanteille.
Samoin takaisin vasemmalle vasenta hauista pullistaen ja oikea käsi nyrkkiin lanteille. (*vahva ja notkea*)

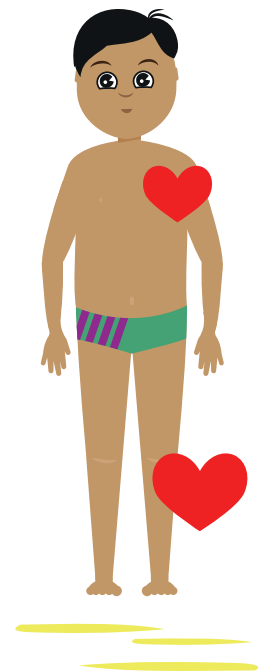
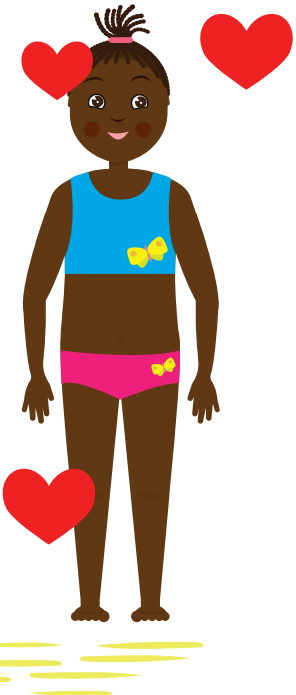
Molemmat kädet jäävät lanteille, astu oikealle ja vasen kantapää lyö kevyesti lattiaan, astu vasemmalle ja oikea kanta maahan. (*useimmin rohkea*)

Astu oikealla ja vie vasen kanta eteen, astu vasemmalla ja vie oikea kanta eteen kädet edelleen nyrkissä lanteilla. (*on mun keho roteva*)

Tuo jalat yhteen ja vie kädet rintakehän tasolle kämmenet laskien vastakkaisen käden kyynärpäähän päälle ja keinuttele ylävartaloa puolelta toiselle 4 krt polvet samalla jousaen. (*kai sorja susta*)

Käsillä tehdään iso sydämen muotoinen kaari. (*oon ihana, oo-oo-oo*)

Tuo kädet yhdessä rintakehälle nyrkit vastakkain (*mä tykkään*)
Kädet viedään suoraksi ja takaisin. (*mus-ta*)



Välisoitolla keinutellaan ylävartaloa kynärpäät sivuilla ja pyöritään paikalla ympäri omaan tahtiin.

Taputellaan vuorotellen kummallakin kädellä vapaasti eri puolelle omaa kehoa 8 kertaa. (*kehossa on paljon osii, oikeat nimet tärkeitä oppii*)

Tuoden kädet nyrkkiin lanteille ja nostetaan ja lasketaan maahan vuorotellen päkiöitä kanta pysyessä koko ajan maassa 8 kertaa. (*toisilla pimppi, toisilla pippeli, tiesi jo pikkuveli*)

Vuoro toistetaan kertauksella:
Hauskaa on halata toista
Painia, pussata ja peuhailia
Muista sä kysyä lupa
Saanko mä koskettaa sua

Kertosäe kuten edellä.

Ollaan paikallaan ja nostellaan vuorotellen käsiä vatalon edestä ylös ja alas 12 kertaa (*joskus kosketus ei tunnu mukavalta, se nipistää tai tuntuu liian kutittavalta, sano ei, aikuiselle kerro, tuntuu paremmalta!*)

Kertosäe kuten edellä.

