



# Suomi liikkeelle!

Ylen rentoa mutta tehokasta

Hei sinä siellä... Lähde mukaan Hilla Blombergin rentoon mutta tehokkaaseen sauvajumppaan.

## Suomi liikkeelle! -sauvajumppaohje

00 - 00 - 00 - 00  
laitetaan Suomi liikkeelle!



## Suomi liikkeelle! -biisi

*Suomi liikkeelle!*

*Pukumauri tai tuulipukukansa  
paremmin voi työpaikallansa  
kunhan muistaa hyötyliikkua  
eikä vaan tuolissa kiikkua*

oo – oo – oo – oo

*kävele töihin taikka pysäkillä  
vähemmän lenkkiä jääkaapille  
sohvalta pois telkkarin luota  
keholles parempaa oloa tuota*



## Jumppaohjeet

Reipasta kävelyä paikalla, sauvat tukena edessä.

Askel oikealla jalalla sivulle ja vasemman jalan kantapäähän napautus etuviistoon. Sama toiseen suuntaan.

Sauvat edelleen tukena pystyssä edessä.

*hei sinä siellä, kotona tai tiellä!*



Askel oikealla jalalla sivulle ja vasen jalka nousee etuviistoon ylös.

Sama toiseen suuntaan, sauvat edelleen tukena edessä.

oo – oo – oo – oo

oo – oo – Suomi liikkeelle!

oo – oo – oo – oo

*laitetaan Suomi liikkeelle!*



Kävele sivulle kolme askelta: oikea, vasen, oikea ja neljännellä käännös oikean jalan varassa. Napauta käännöksen aikana sauvat yhteen.

Sama vasemmalle: vasen, oikea, vasen ja vasemman varassa käännös ja sauvojen napautus.

*nosta peppu, peppu penkistä  
nauti pikku, pikku lenkistä  
kavereiden kanssa taikka yksin  
parhaimmillaan sylityksin*

oo – oo – oo – oo

*nyt vaan lenkille, ylös ja ulos  
hetken päästä tuntuu tulos  
kroppa ja pää on iloisempi  
fiilis rento ja kevyempi*



Sauvat vaakatasoon selän taakse ja polvista joustuen pumppausliikettä ylös ja alas. Paino siirtyy vuorotellen oikean ja vasemman jalan varaan.

Jatketaan jalkojen pumppausliikettä kahdella askeleella sivulle ja takaisin.

Sauvoja voi viedä saman aikaisesti selän takana kyynärpäistä koukistaen vaakatasossa ylös ja alas.

## Suomi liikkeelle! -biisi

*hei sinä siellä, kotona tai tiellä!*



## Jumppaohjeet

Askel oikealla jalalla sivulle ja vasen jalka nousee etuviistoon ylös.

Sama toiseen suuntaan, sauvat edelleen tukena edessä.

oo – oo – oo – oo  
oo – oo – Suomi liikkeelle!

oo – oo – oo – oo  
oo – oo – Suomi liikkeelle!

oo – oo – oo – oo  
laitetaan Suomi liikkeelle!



Kävele sivulle kolme askelta: oikea, vasen, oikea ja neljännellä käännös oikean jalan varassa. Napauta käännöksen aikana sauvat yhteen.

Sama vasemmalle: vasen, oikea, vasen ja vasemman varassa käännös ja sauvojen napautus.

**VÄLISOITTO:**



Oikealla jalalla alkaen tehdään neliöaskelta, sauvat tukena edessä.

Oikea astuu sivuun, vasen oikean eteen, oikea vasemman jalan yli vasempaan yläkulmaan ja vasen alas vasempaan alakulmaan.

*sauvakävelyn silloin tällöin  
ihastu ja fiiliskin ällöin  
lähtee uimahallissa nousuun  
isoäidistä potkukouluun*

*liike elämässä tuo menestystä  
myös liike-elämässä  
ja lisäksi myös sun omassa  
elämässä asiat luistaa  
säännöllisesti kun liikkua muistaa*



Sauvanyrkkeilyä; sauvat pystyssä, kädet ojentuvat vuorotellen eteen, polvet ovat hieman koukussa.

*hei sinä siellä, kotona tai tiellä!*



Askel oikealla jalalla sivulle ja vasen jalka nousee etuviistoon ylös.

Sama toiseen suuntaan, sauvat edelleen tukena edessä.

## Suomi liikkeelle! -biisi

00 – 00 – 00 – 00

00 – 00 – Suomi liikkeelle!

00 – 00 – 00 – 00

laitetaan Suomi liikkeelle!



## Jumppaohjeet

Kävele sivulle kolme askelta: oikea, vasen, oikea ja neljännellä käänös oikean jalan varassa. Napauta käänöksen aikana sauvat yhteen.

Sama vasemmalle: vasen, oikea, vasen ja vasemman varassa käänös ja sauvojen napautus

00 – 00 – 00 – 00

00 – 00 – Suomi liikkeelle!

00 – 00 – 00 – 00

laitetaan Suomi liikkeelle!



Lopuksi tehdään sauvasydämiä: Sauvat pystyssä edessä, kädet ojentuvat etukautta sivuille ja takaisin vartalon lähelle yhteen.

Sykettä voi myös nostaa nopealla polvennostajuoksulla sauvoihin tukien.



00 – 00 – 00 – 00

(syke syke syke syke nou-nou-nousee  
nousee syke syke nousee syke syke syke syke nou-nou-nousee)

00 – 00 – Suomi liikkeelle!

(syke syke syke syke nou-nou-nousee syke syke nou-nou-nousee  
syke syke syke syke nou-nou-nousee nousee)

00 – 00 – 00 – 00

laitetaan Suomi liikkeelle!