

Kevyet lämmittelyliikkeet sormille ja varpaille:



”Tuki tuiki tähtöset” -sormet



Keinuminen vuoroin varpaille ja kantapäille



Ylävartalon kierto



Käsien pumppaus hartioita nostamalla



Jalkojen nostot: polvet ylös ja kannat peppuun



Tasapainovaaka



Hikiliikkeet:



X-hyppy



Hiihtohyppy (vastakkaiset kädet ja jalat eteen ja taakse)



Kyykkyhyppy



Varjonyrkkeily



Tasajalkahyppy (kantapäät maahan)



Askelkyykyt

Tanssiliikkeet:



Hip hop askel sivusuunnassa, kyynärpääveto



Flossaus



Letkajenkka



Ripaska



Taputus rytmissä "pää olka polvet varpaat"
tai "yhteen, 2 x rintaan, 2 x reisiin ja 2 x tömistys"



Vapaata tanssia



Sattumatehtävät noppaa heittämällä:



HY-PI YH-DE-LLÄ JA-LAL-LA NIIN PIT-KÄL-LE KUIN PYS-TYT



HYP-PÄÄ KAH-DEL-LA JA-LAL-LA PIE-NEN KI-VEN, KAN-NON TAI LU-MI-KA-SAN YLI



JUOK-SE JON-KIN PUUN LUOK-SE KOL-ME KER-TAA
JA TA-KAI-SIN



ET-SI NEL-JÄ ERI PUU-LA-JI-A (TAI PEN-SAS-TA),
KÄ-VE-LE NII-DEN LUOK-SE JA TA-KAI-SIN



KÄ-VE-LE VII-SI AS-KEL-TA TA-KA-PE-RIN



POM-PI KUU-SI KER-TAA TA-SA-JAL-KAA PAI-KAL-LA-SI

