



## KIKATUSJUMPPA

Meillä jokaisella on omanlainen, ihana nauru. Kukaan muu ei naura kuin sinä! Nauraa voi monella eri tapaa. Voi hihittää, hohottaa, hahattaa, kikattaa, hekottaa ja käkättää. Nauru voi tirskahtella ja pyrskähdellä – ja se voi tarttua! Kun yksi nauraa, nauraa pian toinenkin. Parasta on, kun saa nauraa yhdessä kaverin kanssa ja täynnä hyvää mieltä.

Nauraminen tekee tutkitusti hyvää keholle ja mielelle. Kikatusjumppa onkin vähän niin kuin jumppaa, mutta monin verroin haus Kempaa!

### Lämmittelyleikit

#### 1. Kikatuskanavat auki

Nauru kulkee helpommin, kun keho ja mieli ovat rentoina. Avataan siis mieltä ja kehoa naurulle aluksi antaen hellää hoivaa itsellemme.

Aloitetaan vilkuttelemalla varpaille ja päristelemällä samalla huulia. Pyöritellään pehmeästi polvia ja lantiota. Taputellaan vatsaa, johon vatsa vastaa hohotellen ja avataan rintakehää, johon sydän vastaa hahatellen. Nostetaan kädet kohti taivasta kuin tuulesa heiluviksi oksiksi ja hihitellään.

#### 2. Kikatusilme

Suljetaan silmät ja naputellaan kasvoja kevyesti sormenpäillä. Sivellään sitten kasvoja ikään kuin pyyhittäisiin kasvot puhtaaksi. Avataan silmät. Vedetään molempia suupieliä kohti korvia niin, että suu vääntyy mahdollisimman leveään hymyyn tuoden hampaat näkyviin. Varmistetaan, että poskien liike saa myös silmäkulmat rypistymään. Nostetaan sitten kulmakarvoja kohti hiusrajaa ja avataan silmät mahdollisimman suuriksi. Pidetään ilme ja näytetään vieruskaverille kannustukseksi peukkuja.

### 3. Kikattavat halaukset

Kävellään ympäriinsä musiikin soidessa taustalla. Kun musiikki loppuu, kaksi leikkijää halaa toisiaan ja nauraa. Musiikin jatkuessa leikkijät kulkevat taas ympäriinsä. Kun musiikki loppuu, kolme leikkijää halaa toisiaan kikattaen. Leikin jatkuessa halaavat ryhmät kasvavat ja lopussa kaikki halaavat toisiaan ja nauravat ryhmässä. Tärkeintä on, että jokaiselle löytyy kikatuskaveri halattavaksi.

### 4. Kikatustaputukset

Kikatusjumbpaan kuuluu myös taputukset, jotka aktivoivat syvähengityksen.

Lyödään käsiä yhteen ensin reippaasti sanoen rytmiä "taa-taa-ti-ti-taa". Jotta syvähengitys saadaan mukaan harjoitteluun, muutetaan seuraavaksi edellä olleiden tavujen tilalle naurua muistuttavat tavut "hoo-hoo-ha-ha-haa". Kun pallea työskentelee, voi nähdä hengityksen aikaansaaman liikkeen alavatsan alueella vatsan kevyenä ulos työntymisenä ja palautumisena takaisin alas. Annetaan siis vatsan heilua ja hytkyä vapaasti. Tällä tavoin palleahengitys mukautuu rytmikkääseen ja intensiiviseen liikkeeseen.

Kikatustaputuksiin voi ottaa mukaan myös jalat ja kävellä rytmikkäästi kuin vaappuvat ankat tai siipiään räpytellen kuin pienet tiput. Päätäkää taputukset yhteiseen kannustushuutoon: "Tosi hyvä me, jeeee!"

### 5. Ilmapallopuhallukset

Vedetään kevyesti ja pehmeästi nenän kautta ilmaa sisään ja puhalletaan suun kautta ulos niin, että puhallus olisi mahdollisimman pitkä ja kevyt, jottei herkkä ilmapallo mene rikki. Ja päästetään pallot ilmaan tuulen mukana kuljetettavaksi, huiiiii!

## Kikatusharjoituksia

Kikatusjumbassa moni tavallinen ja arkinen asia tehdään vähän hullunkurisesti.

Harjoitusten välissä voi tehdä kikatustaputuksia, yhteisiä kannustushuutoja ja ilmapallopuhalluksia. Ryhmä voi itse keksiä myös lisää, mitä kaikkea voikaan tehdä kikattaen.

#### 1. Liikennevalokikatukset

Valitaan yksi ryhmästä liikennevalopoliisiksi, joka saa vaihtaa liikennevalojen väriä. Kun liikennevalopoliisi huutaa valojen olevan vihreät, jokainen päristelee omalla kulkupelillä eteenpäin. Valojen vaihtuessa punaisiksi, pysähtytään, vilkutetaan kavereille ja nauretaan. Ajetaan lopuksi oma kulkupeli omalle paikalle piiriin.

#### 2. Kikatustervehdykset

Tervehditään muita vilkutellen ja nauraen haarojen välistä.

### **3. Kaurapuurokikatukset**

Ripotellaan sokeria puuroon huokaillen, jonka jälkeen puuroa lusikoidaan suuhun aluksi pieniä määriä ja sitten isompia lusikallisia naurun suurentuessa samalla.

### **4. Känkkäränkkäkäkätukset**

Noustaan luudalle ja lähdetään lentoon ja nauraa käkätetään vallattomasti.

### **5. Huvipuistokikatukset**

Mennään piiriin ja otetaan käsistä kiinni. Juostaan yhdessä piirin keskelle kiljuen ja palataan takaperin kävellen piirissä omalle paikalle nauraen.

### **7. Hyvän mielen halit**

Suljetaan silmät ja halataan itseä lempeästi. Otetaan sitten iso ryhmähalaus ja kiitetään kavereita yhteisistä nauruista!

Lasten kikatusjumpan on laatinut vuorovaikutuskouluttaja ja naurujoogaohjaaja Mari Lämsä, joka on kirjoittanut kirjan Naurun hyvää tekevä voima – löydä tie elämään (Viisas Elämä, 2017).

Lisätietoa Marin koulutuksista ja valmennuksista löydät osoitteesta [www.intovaattori.fi](http://www.intovaattori.fi).

Iloisin yhteistyöterveisin,  
Mari Lämsä  
Intovaattori  
p. 040 7006847  
[mari@intovaattori.fi](mailto:mari@intovaattori.fi)