Suomi liikkeelle! - kampanjabiisi

Paremmin voi työpaikallansa
Kunhan muistaa hyötyliikkua
Eikä vaan tuolissa kiikkua

Oo - oo - oo - oo

Kävele töihin taikka pysäkille
Vähemmän lenkkiä jääkaapille
Sohvalta pois telkkarin luota
Keholles parempaa oloa tuota

Hei sinä siellä, kotona tai tiellä!

Oo - oo - oo - oo
Oo - oo -suomi liikkeelle!

Oo - oo - oo - oo
Laitetaan suomi liikkeelle!

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

Hei sinä siellä, kotona tai tiellä!

Oo - oo - oo - oo
Oo - oo -suomi liikkeelle!

Oo - oo - oo - oo
Laitetaan suomi liikkeelle!

Sauvakävelyyn silloin tällöin
Ihastu ja fiiliskin ällöin
Lähtee uimahallissa nousuun
Isoäidistä potkuhousuun

Liike elämässä tuo
menestystä myös liike-elämässä
Ja lisäksi myös omassa
elämässä asiat luistaa
Säännöllisesti kun liikkua muistaa

Hei sinä siellä, kotona tai tiellä!

Oo - oo - oo - oo
Oo - oo -suomi liikkeelle!

Oo - oo - oo - oo
Laitetaan suomi liikkeelle!

Tuotanto: Miracle Sound Oy
Tuottaja: Heikki Forsström
Esiintyjä: Sami Saari

KATTI "vesihumppaaja" MATIKAISEN jumppaohje. Toteutetaan mieleisen musiikin tahtiin.

Yy kaa, tää on liikuntaa,
koo nee, sä mutkalle mee,
vii kuu, virneeseen suu,
sei kaa, muista ojentaa,
ysi kybä, se on jättihybä!

BUU-klubbssång

**Nu är det dags att sjunga en riktig BUU-klubbssång.
En sång som man kan sjunga mer än bara en gång.
Sjung den som du vill, hoppa eller sitt still.
Men just nu vill vi sjunga den så här.....
BUU, BUU, BUU, BUU, BUU, BUUU, BUU, BUU, BUU, BUBU
BUU, BUU, BUU, BUU, BUU, BUUU, BUU, BUU, BUU, BUBU.**

TARINATURSKAN LORULOIKKA

Runot kirjoittanut Johanna Salonen

Loru koiranpennusta

Kuka kaikki jalat solmuun saa, (jalat ristiin)
kenen kielikin on yhtä rullaa, (kieli rullalle)
Kenen tassut aina valmiit on (kädet eteen tassuiksi)
juoksemaan ympäri koko talon? (juostaan hurjasti paikallaan)

Kuka ilmaan hyppää hurjimmin (hypitään ilmaan)
kääntyy ympäri alta sekunnin? (äkkikäännöksiä)
Ken häntänsä vaikka saparoksi saa (kädet solmuun)
niin et sen avaaminen on vaikeaa!

On koira veijari tällainen (koiran korvat käsistä)

ja jos rauhoittumaan haluat sen,
ota käteen pieni makupala (otetaan taskusta makupala)
niin koira istuu, kuuntelee valppaana. (nopeasti istumaan)

Loru tuulesta ja oravanpoikasesta

"Hui, mikä ääni tuolla, kuulitko sen juuri? (kuulostellaan)
Liikkuuko pesän ulkopuolla värisevä tuuli? (kurkitaan)
Jospa vähän kurkistan ja tupsukorvaa höristän (käsistä korvat)
ja huultakin mä muikistan ja hännäntöpöö pörhistän (suu suppuun ja pörhistys)

Tuuli kutsuu mukaan leikkiin oravaista, (kutsu mukaan käsillä)
se kieputtaa ja heiluttaa nököhampaista, (ympäri ja heilumista)
Suuri puuska nappaa mukaan pienen pörrökäisen, (heittelehditään)
se keikkuu, nauraa, kieppuu haaraan oksan yksinäisen. (kieppumista)

Oksa taipuu, lähtee mukaan kaverusten nauruun, (kyljet kaarelle)
nostaa pienen oravaisen trampoliinilauluun. (kyykkyyn, otetaan vauhtia)
Ylös ylös ponnahtaa pieni palleroinen, (hyppyjä ylös alas)
aurinkoon se kurkottaa tuo kurre aikamoinen." (kurotus ylös)

Loru pienestä kissasta

Pienen pieni kissanpentu koristansa herää. (venytellään)
Se katsoo suuntaan jokaiseen ja etsii lankakerää (katsellaan)
"Mihin kerä mennyt on, sen eilen jätin tähän, (ymmällään)
Jospa Musti-koira vallaton sitä lainannut on vähän? (koiran korvat)
Onko kerä ylähyllyllä, vanhan viltin alla? (kurotetaan ylös)
Tai ehkä se on sittenkin jossain lattialla! (kyykkyyn)

Kas tässä kerä villainen, nyt leikki voi alkaa, (ylös seisomaan)
ensin tasapainoillaan, nostaen vuorotellen jalkaa. (jalat vuorotellen ylös)
Tai jos lentokoneeksi muutun ihan noin vain, ("vaaka")
kaarran läpi taivaiden, sillä turbomoottorin sain. (kaartelua, kädet siipinä)
Ja kotiin lennän lopulta, pihakuusen alle kurvaan, (kurvailua)
kömmin omaan koriin takaisin, tuiskuilta turvaan. (käperrytään lattialle)