



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

OHJAAJAN OPAS

DANCE 4FUN



Voimisteluliiton uusi konsepti, **Dance 4 Fun**, on lapsille ja nuorille suunnattu monipuolinen tanssi-harrastus, jossa liikkeet maustetaan eri tanssityylein. Tunneilla tanssi yhdistää luovuuden, motoriikan ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelun.

Dance 4 Fun -OHJAAJAN OPAS 2018

TUNNIT MERKATTU:

- KATUTANSSI – VIHREÄ
- SHOWTANSSI – LILA
- NYKYTANSSI – SININEN
- ILMAISU – KELTAINEN

TUNTIEN TASOT MERKATTU

- ALKEET ★
- KESKITASO ★ ★
- EDISTYNEET ★ ★ ★

TIETOA KONSEPTISTA

- Tunnit koostuvat kuudesta eri osiosta ja etenee annetun rakenteen mukaisesti
- Dance 4 Fun ohjaajan oppaan tunnit ovat suunniteltu 60 min tunneiksi, mutta ovat sovellettavissa esim. 45 min / 1h 30 min tunneiksi
- Tarkoituksena on liikkuu mahdollisimman paljon, välttämällä seisokselua ja odottelua
- Kasaa rohkeasti eri mallituntien osioita sekoittaen omat monipuoliset Dance 4 Fun -tuntisi

ESIVALMISTELUT ENNEN KAUDEN ALKUA

- Suunnittele tuntisi etukäteen, apuna voit käyttää Dance 4 Fun suunnittelupohjia
 - Selvitä lähtötilanne (Ryhmän koko, ryhmän ikärakenne, harjoituskauden pituus...)
 - Suunnittele lähtötilanteen pohjalta kauden tavoitteet ja painopisteet
 - Suunnittele kausisuunnitelma tavoitteiden pohjalta
 - Suunnittele tuntisuunnitelmat kausisuunnitelman pohjalta
 - Tavoitteiden tulisi näkyä joka tunnilla

ESIVALMISTELUT ENNEN TUNNIN ALKUA

- Ennen tuntia valmistellaan mahdolliset harjoituspisteet reunoille
- Tunnin teemaan sopiva musiikki soi taustalla, kun tanssijat saapuvat saliin
- Jokainen tunti aloitetaan: "Tervetuloa Dance 4 Fun tunnille, tänään teemana on..."



SISÄLLYSLUETTELO

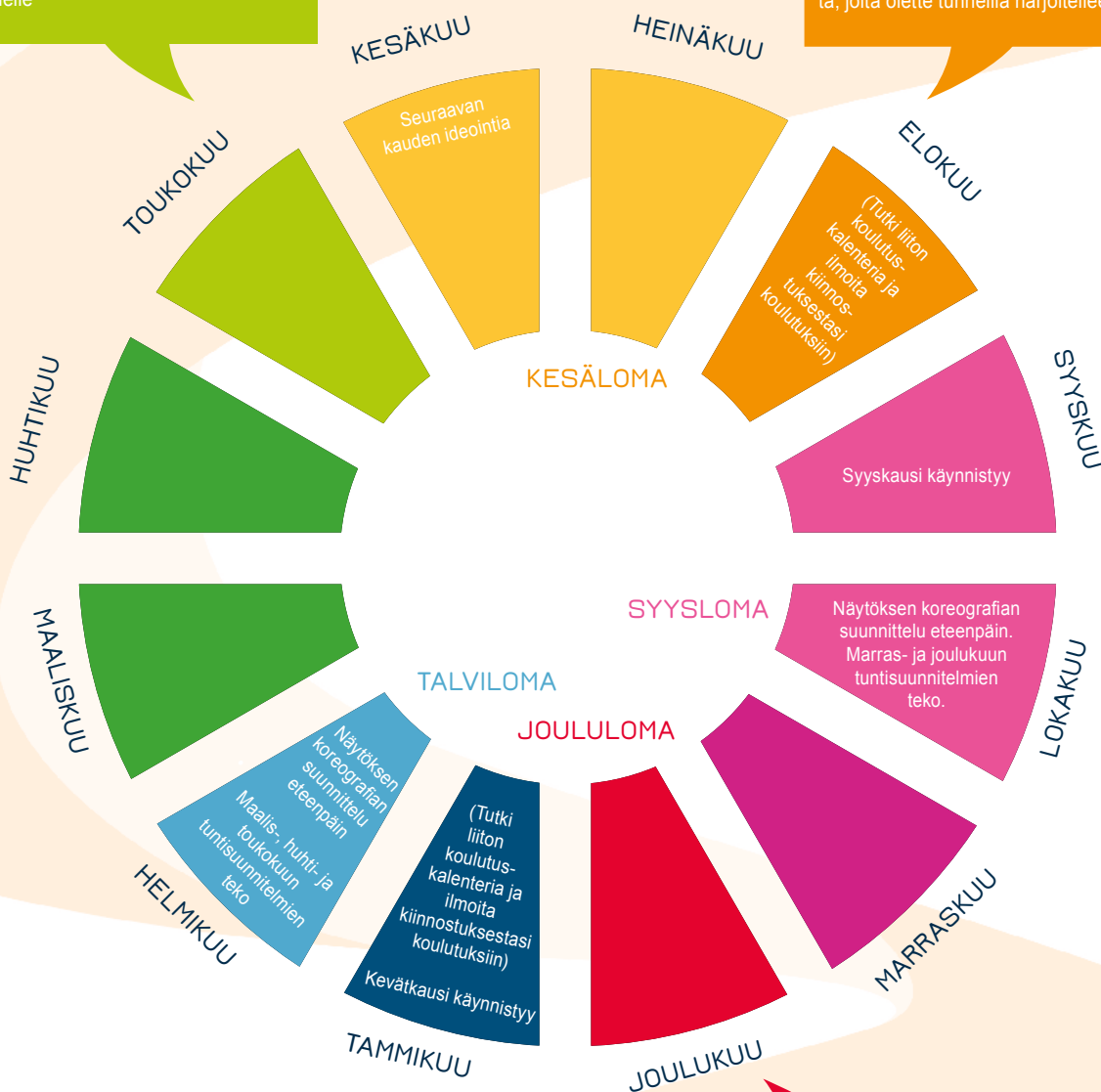
SUUNNITTELUN TUEKSI	4
Dance 4 Fun – Ohjaajan vuosikello	4
Näin rakennat omat Dance 4 Fun –tuntisi	5
Kausisuunnitelma nuoret	7
Teemalista lapset	7
KATUTANSSI -TUNNIT	13
Dance 4 Fun – HIP HOP 1	14
Dance 4 Fun – HIP HOP 2	19
Dance 4 Fun – HIP HOP 3	26
SHOWTANSSI -TUNNIT	30
Dance 4 Fun – SHOWTANSSI 1	31
Dance 4 Fun – SHOWTANSSI 2	34
Dance 4 Fun – SHOWTANSSI 3	40
Dance 4 Fun – SHOWTANSSI 4	44
NYKYTANSSI -TUNNIT	49
Dance 4 Fun – NYKYTANSSI 1	50
ILMAISU -TUNNIT	56
Dance 4 Fun – ILMAISU 1	57
Dance 4 Fun – ILMAISU 2	61
Dance 4 Fun – ILMAISU 3	64
DANCE 4 FUN MUSIIKKIEHDOTUKSIA	67
MUITA KIINNOSTAVIA OPPAITA/KOULUTUKSIA	69
LÄHTEET JA LUKUSUOSITUKSET	69



- Seuran näytös
- Kevätkauden itsearviointi: Missä onnistuit ohjaajana? Mitä tulee tulevaisuudessa kehittää? Huippuhetkeni?
- Päätös oman ohjaamisen jatkamisesta ja toiveet seuraavalle kaudelle

- Suunnittelutyö
 1. Lähtötilanteen kartoitus, mikäli mahdollista
 2. Kauden painopisteiden valitseminen
 3. Kolmen päätavoitteen asettaminen
 4. Tavoitteita tukevien harjoitteiden miettiminen
 5. Kausisuunnitelman ja teemalistan teko
 6. Syys- ja lokakuun tuntuun suunnitelmien teko
- Näytöskoreografian ideointi (koreografia kannattaa kasata niiden tavoitteita tukevien harjoitteiden pohjalta, joita olette tunneilla harjoitelleet)

KEVÄTKAUSI



- Seuran näytös
- Syyskauden itsearviointi: Missä onnistuit ohjaajana? Mitä tulee kehittää? Huippuhetkeni?
- Suunnittelutyö
 - 1) Lähtötilanteen kartoitus, mikäli mahdollista
 - 2) Kauden painopisteiden valitseminen
 - 3) Kolmen päätavoitteen asettaminen
 - 4) Tavoitteita tukevien harjoitteiden miettiminen
 - 5) Kausisuunnitelman ja teemalistan teko
 - 6) Tammi- ja helmikuun tuntuun suunnitelmien teko
- Näytöskoreografian ideointi (koreografia kannattaa kasata niiden tavoitteita tukevien harjoitteiden pohjalta, joita olette tunneilla harjoitelleet)



Näin rakennat omat Dance 4 Fun -tuntisi

1 LÄHTÖTILANTEEN KARTOITUS, MIKÄLI MAHDOLLISTA

Ennen ohjauksen aloittamista on hyvä selvittää lähtötilanne ja suunnitella sen pohjalta kauden tavoitteet. Täytä oheinen kaavio ja esitele se sen jälkeen parille.

Ryhmän koko	
Ryhmän ikärakenne	
Harjoituskauden pituus ja harjoituksen kesto (montako harjoitusta kauteen mahtuu ja monta tuntia ryhmällä on harjoitusaikaa)	
Harjoituspaikka ja käytössä olevat välineet	
Ryhmän taitotaso Missä ryhmäläiset ovat hyviä Mitä tulisi kehittää?	

2 KAUDEN PAINOPISTEIDEN VALITSEMINEN

Lähtötilanteen kartoituksen jälkeen, voit siirtyä suunnittelemaan kauden painopisteitä.

Onko tavoite esimerkiksi

- edistää ryhmäytymistä ja keskinäistä yhteistyötä erilaisten tutustumis- ja ryhmätehtävien avulla?
- antaa myönteisiä elämyksiä ja kokemuksia tanssin avulla?
- lisätä tanssijan kehon tuntemusta, hyväksymistä ja monipuolista käyttöä?
- opetella esitystä seuran näytökseen, lasten Stara-tapahtumaan tai nuorten Lumo-kilpailuun?
- harjoitella tanssin perustaitoja, kuten musiikin, hengityksen, äänen tai rytmin yhteyttä liikkeeseen?
- lisätä lasten ja nuorten ymmärrystä musiikin peruselementeistä?

3 KOLMEN PÄÄTAVOITTEEN ASETTAMINEN

Valitse kaudelle yhdestä kolmeen päätavoitetta. Kirjaa ne oheiseen taulukkoon.

Kausitavoite 1	
Kausitavoite 2	
Kausitavoite 3	



4

TAVOITTEITA TUKEVIEN HARJOITTEIDEN MIETTIMINEN

Pohdi tapoja sisällyttää tavoitteesi tanssitunnille. Pohdi, miten ne näkyvät aina alkulämmittelystä loppuverryttelyyn. Muista, että vaikka toistoja tulee paljon, taidot kehittyvät parhaiten monipuolisesti harjoiteltaessa.

TUNNIN RAKENNE

- Vartalon herättely ja lämmittely (n. 10 min)
- Taitoharjoittelu (n. 10-15 min)
- Koreografia (n. 10-20 min)
- Ominaisuusharjoittelu (n. 5-10 min)
- Luova liike (n. 5-10 min)
- Loppuverryttely ja -rentoutus (n. 5-10 min)

Kirjaa ryhmäsi tavoitteet ja mieti, mitkä harjoitteet tukisivat tavoitteen saavuttamista kauden aikana. Esittele ideasi parille/ryhmälle ja ideoikaa niitä yhdessä lisää.

Tavoite 1	
Tavoite 2	
Tavoite 3	



KAUSISUUNNITELMA

NUORET

SYYSKAUSI

Harjoitukset: ti klo 17-18, A-sali

ELOKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Tutustuminen ja pelisäännöt

Kuukauden tavoite tanssijalle: Liikkumistaidot:

Perushyppy/hyppelyt ja jalkaliikkeet tutuiksi

Kuukauden päätanssityylit: Hip hop + Baletti

1. Harjoitus: Hip hop 1: Bounce + tasahyppy

2. Harjoitus: Hip hop 1 kertaus +

baletti 1: releveé & blié

3. Harjoitus: Hip hop 2: Kick ball change +

baletti 1 kertaus

4. Harjoitus: Hip hop 2 kertaus +

baletti 2: tendu & rond

SYYSKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä:

Osataan kaikkien nimet, tanssitunnin käytännöt tutuiksi

Kuukauden tavoite tanssijalle:

Liikkumistaidot eri tasoissa

Kuukauden päätanssityylit: Showtanssi + Nykytanssi

1. Harjoitus: Showtanssi 1: Tasot tutuiksi

(ylätaso-keskitaso-alataso)

2. Harjoitus: Showtanssi 1 kertaus

+ nykytanssi 1: rond istuen

3. Harjoitus: Nykytanssi 1 kertaus

+ showtanssi 2: chasse (matala/korkea)

4. Harjoitus: Showtanssi 2 kertaus +

nykytanssi 2: sulaminen (ylätasosta alatasoon)

LOKAKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Uskallan improvisoida

Kuukauden tavoite tanssijalle:

Tasapainotaidot: Pyöriminen

Kuukauden päätanssityylit: Baletti + Nykytanssi

1. Harjoitus: Baletti 3: piruetin alkeet

2. Harjoitus: Nykytanssi 3: Painovoiman

hyödyntäminen

3. Harjoitus: SYYSLOMA, EI TANSSIA

4. Harjoitus: Nykytanssi/baletti 3 kertaus + Ilmaisu

1: Lomatanssit - oman tanssin tekeminen

Rytmitä kausisuunnitelmasi noin kuukauden sykleihin; mitä taitoja missäkin kuussa harjoitellaan. Lisää vielä teemat kuukausien sisälle. Näin saat pilkottua taidon oppimista ja tehtyä siitä hauskaa!

VINKKI:

Suunnittelemalla huolella tuntisi voit helposti tiedottaa vanhempia mukaan tarvittavista välineistä tai asusteista. Helpotat myös tiedon kulkua esimerkiksi milloin vanhemmat ja ystävät ovat tervetulleita katsomaan esitysohjelmaan harjoituksia tai kokeilemaan tanssituntia.

Ohjaaja: Oona Ohjaaja, oona.ohjaaja@osoite.com
pun. 040 123123

Seuran yhteystiedot: Taneli Toiminnanjohtaja
esimerkki.seura@osoite.fi puh. 040 1123123

Seuran tiedotukset: www.esimerkkiseura.fi

MARRASKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Annan palautetta - "Sinä osaat..."

Kuukauden tavoite tanssijalle:

Välineen käsittelytaidot:

heittäminen ja kiinniottaminen, vierittäminen...

Kuukauden päätanssityylit: Hip hop + Showtanssi

1. Harjoitus: Hip hop 2 kertaus + ilmaisu 1 kertaus

2. Harjoitus: Showtanssi 2 kertaus +

hip hop 3: erilaiset askel-viereen -liikkeet pallon kanssa

3. Harjoitus: Hip hop 3 kertaus + showtanssi 3: pas de

pourree

4. Harjoitus: Showtanssi koreografian kertaus,

esiintyminen vanhemmille

JOULUKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä:

Osataan joulunäytöstanssi

Kuukauden tavoite tanssijalle:

"Minulla on eväät esiintymiseen"

Kuukauden päätanssityylit: Showtanssi + Baletti

1. Harjoitus: Baletti 4: erilaiset piruetit

+ showtanssi koreografian

sisääntulo, kumarrus ja lavalta pois lähteminen

2. Harjoitus: Kenraaliharjoitus,

kaikki tervetulleita katsomaan!

3. Harjoitus: JOULULOMA, EI TANSSIA

4. Harjoitus: JOULULOMA, EI TANSSIA

Joulunäytös: la 14.12. klo 14, monitoimitalo

Esiintymisohjelma: Showtanssi



KAUSISUUNNITELMA

NUORET

KEVÄTKAUSI

Harjoitukset: ti klo 17-18, A-sali

TAMMIKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä:

Pelissäntöjen kertaaminen

Kuukauden tavoite tanssijalle: Liikkumistaidot:

Askelsarjojen kehittäminen

Kuukauden päätanssityylit: Baletti + Showtanssi

1. Harjoitus: Baletti 5: Chainsec turns

"harppi käänös" +

showtanssi 4: sivulaukka

2. Harjoitus: Baletti 5 kertaus ja showtanssi 4 kertaus

3. Harjoitus: Taitokortit - mitä osaan jo

4. Harjoitus: Showtanssi 5: sivuristi-askel eri tasoissa

HELMIKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Tanssin ilo on sytytetty

Kuukauden tavoite tanssijalle: Uskallan ilmaista tanssilla

Kuukauden päätanssityylit: Hip hop + Nykytanssi

1. Harjoitus: Ilmaisu 2:

Koko salin kontakti-improvisaatio

2. Harjoitus: Hip hop 3 kertaus + nykytanssi 3 kertaus

3. Harjoitus: Ystävänpäivä, ota kaveri mukaan,

ilmaisu 3: peili

4. Harjoitus: **HIHTOLOMA, EI TANSSIA**

MAALISKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Kuviot ja siirtymiset haltuun

Kuukauden tavoite tanssijalle:

Jännitys-rentous erittely

Kuukauden päätanssityylit: Nykytanssi + Showtanssi

1. Harjoitus: Showtanssi 5 kertaus + nykytanssi 4:

eri liikkeet löysästi ja jännitetysti (kävely, rapukävely, lankku)

2. Harjoitus: Showtanssi 6: Vartalon isolaatiot + nykytanssi 4 pareittain

3. Harjoitus: Ilmaisu 3: Minun kuvioni -pienryhmätyöskentely

4. Harjoitus: Showtanssi 6 kertaus + erilaiset aaltoliikkeet

HUHTIKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Rytmikyky

Kuukauden tavoite tanssijalle: Erotan iskun, tunnistan tahdin

Kuukauden päätanssityylit: Baletti + Hip hop

1. Harjoitus: Baletti 6: Fondy + hip hop 4: Melkutus

2. Harjoitus: Ilmaisu 4: Eri tahtilajit (4/4 ja 1/3)

Taputan liikkeen rytmiä

3. Harjoitus: Baletti 6 kertaus + hip hop 4 kertaus

4. Harjoitus: Hip hop 5: Helikopteri ja frees

TOUKOKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Osataan

kevätnäytöstanssi

Kuukauden tavoite tanssijalle:

"Olen oppinut uusia liikkeitä tanssitunnilla" (taitokortti)

Kuukauden päätanssityylit: Nykytanssi + Hip hop

1. Harjoitus: Ilmaisu 5: Vappubileet, ota hassu hattu tms. mukaan

2. Harjoitus: Hip hop koreografian kertaus, äitienpäivä, äidit mukaan tanssimaan hip hoppia

3. Harjoitus: Kenraaliharjoitus, kaikki tervetulleita katsomaan!

4. Harjoitus: **MUKAVAA KESÄLOMAA!**

Kevätnäytös: la 19.5. klo 14, monitoimitalo

Esiintymisohjelma: Hip hop



VINKKI:

Kun olet suunnitellut kausisuunnitelman, voit halutessasi tehdä teemalistan. Teemalista toimii erityisesti lapsiryhmillä kotiin annettavana "tiedotteena" kauden kulusta, varusteista ja mahdollisista esiintymisistä. Teemalistassa voit hyödyntää kalenterivuotta, vuodenaikoja ja juhlapäiviä.

TEEMALISTA

LAPSET

SYYSKAUSI

Harjoitukset: ti klo 17-18, A-sali

ELOKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Tutustuminen ja pelisäännöt

Kuukauden tavoite tanssijalle: Liikkumistaidot: Perushyppy tutuksi

Kuukauden päätanssityylit: Katutanssi + Baletti

1. **Harjoitus:** Tervetuloa tanssimaan!
2. **Harjoitus:** Yhdessä on kivaa, pelisäännöt
3. **Harjoitus:** Hoppari puput (sisäkengät mukaan)
4. **Harjoitus:** Ponnista kuin balleriina

SYYSKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Osataan kaikkien nimet, tanssitunnin käytännöt tutuksi

Kuukauden tavoite tanssijalle: Liikkumistaidot eri tasoissa

Kuukauden päätanssityylit: Showtanssi + Nykytanssi

1. **Harjoitus:** Tasot tutuksi (ylätaso-keskitaso-alataso)
2. **Harjoitus:** Syksyn lehdet (tuo mukanasasi pihalta kerättyjä lehtiä)
3. **Harjoitus:** Eri kehonosat johdattavat
4. **Harjoitus:** Terävät liikkeet, pehmeät liikkeet

LOKAKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Ollaan kaikkien kavereita

Kuukauden tavoite tanssijalle: Tasapainotaidot: Pyöriminen

Kuukauden päätanssityylit: Baletti + Nykytanssi

1. **Harjoitus:** Sademyrsky
2. **Harjoitus:** Pysähdy ennen vesilätäkköä
3. **Harjoitus:** **SYYSLOMA, EI TANSSIA**
4. **Harjoitus:** Lomatanssit - oman tanssin tekeminen

MARRASKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä:

Annan palautetta - "Sinä osaat..."

Kuukauden tavoite tanssijalle: Välineen käsittelytaidot:

heittäminen ja kiinniottaminen, vierittäminen...

Kuukauden päätanssityylit: Katutanssi + Showtanssi

1. **Harjoitus:** Kummitukset ja kurpitsat
2. **Harjoitus:** Isät mukaan tanssimaan
3. **Harjoitus:** Rope skipping -dance
4. **Harjoitus:** Lumiukot tanssii

JOULUKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Osataan joulunäytöstanssi

Kuukauden tavoite tanssijalle: "Minulla on eväät esiintymiseen"

Kuukauden päätanssityylit: Showtanssi + Baletti

1. **Harjoitus:** Suomen synttärjuhlat
2. **Harjoitus:** Kenraaliharjoitus, kaikki tervetulleita katsomaan!
3. **Harjoitus:** **JOULULOMA, EI TANSSIA**
4. **Harjoitus:** **JOULULOMA, EI TANSSIA**

Joulunäytös: la 14.12. klo 14, monitoimitalo

Esiintymisohjelma: Showtanssi



TEEMALISTA

LAPSET

KEVÄTKAUSI

Harjoitukset: ti klo 17-18, A-sali

TAMMIKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Pelisääntöjen kertaaminen

Kuukauden tavoite tanssijalle: Liikkumistaidot: Hyppyjen kehittäminen

Kuukauden päätanssityylit: Baletti + Showtanssi

1. **Harjoitus:** Rakettitanssi, uudenvuoden lupaukset
2. **Harjoitus:** Lumihiihtäjäiden tanssi
3. **Harjoitus:** Taitokortit - mitä osaan jo
4. **Harjoitus:** Hidas ja nopea

HELMIKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Tanssin ilo on sytytetty

Kuukauden tavoite tanssijalle: Uskallan ilmaista tanssilla

Kuukauden päätanssityylit: Katutanssi + Nykytanssi

1. **Harjoitus:** Luova liike
2. **Harjoitus:** Kontakti-improvisaatio, peiliharjoitus
3. **Harjoitus:** Ystävänäpäivä, ota kaveri mukaan
4. **Harjoitus:** **HIHTOLOMA, EI TANSSIA**

MAALISKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Kuviot ja siirtymiset haltuun

Kuukauden tavoite tanssijalle: Teen liikkeitä isosti

Kuukauden päätanssityylit: Nykytanssi + Showtanssi

1. **Harjoitus:** Tanssi hiiren mokissa - tanssi olympiastadionilla
2. **Harjoitus:** Piiri, rivi, aura, avorivistö...
3. **Harjoitus:** Minun kuvioni -pienryhmätyöskentely
4. **Harjoitus:** Puput, tiput ja noidat

HUHTIKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Rytmikyky

Kuukauden tavoite tanssijalle: Erotan iskun, tunnistan tahdin

Kuukauden päätanssityylit: Baletti + Katutanssi

1. **Harjoitus:** Auringonsäteet valtaavat asfaltin
2. **Harjoitus:** Eri tahtilajit (4/4 ja 1/3)
3. **Harjoitus:** Taputan liikkeen rytmiä
4. **Harjoitus:** Tutut tanssit eri rytmeihin

TOUKOKUU

Kuukauden tavoite ryhmänä: Osataan kevätinäytöstanssi

Kuukauden tavoite tanssijalle: "Olen oppinut tanssitunnilla"

Kuukauden päätanssityylit: Nykytanssi + Katutanssi

1. **Harjoitus:** Vappubileet, ota hassu hattu tms. mukaan
2. **Harjoitus:** Äitienpäivä, äidit mukaan tanssimaan
3. **Harjoitus:** Kenraaliharjoitus, kaikki tervetulleita katsomaan!
4. **Harjoitus:** **MUKAVAA KESÄLOMAA!**

Kevätinäytös: la 19.5. klo 14, monitoimitalo

Esiintymisohjelma: Katutanssi



TUNTISUUNNITELMIEN TEKO

Tuntisuunnitelma on helppo tehdä kausisuunnitelman pohjalta. Ihannetilanne on, että tunnissa on punainen lanka, joka kulkee läpi tunnin: kausisuunnitelmaan päättämäsi kuukauden tavoite ja jokaisen oman harjoituksen teema näkyisi alkulämmittelystä loppurentoutumiseen. Tee tuntisuunnitelma tuntirunkoa noudattaen.

Dance 4 Fun tuntirakenne (60 min):

"Iloa alkulämmittelystä alkaen"

1. Vartalon herättely ja lämmittely (n. 10 min)

Herättelyyn kuuluvat mm. vartalon erilaiset rullaukset, nivelten pyörittelyt sekä ajatusten siirtäminen tanssituntiin. Musiikin tempo ja tyyli valitaan sopivaksi päivän sarjoihin. Lämmittelyssä nostetaan sykettä asteittain lepotasoa korkeammalle. Harjoitteet nostavat hien pintaan ja parhaimmillaan kehittävät myös tanssijoiden nopeutta sekä reaktiokykyä. Dynaaminen venyttely on hyvä tapa varmistaa, että tarvittavat liikeradat ovat auki.

"Kohti taidon oppimista – Kokeillen ja kehittyen"

2. Taitoharjoittelu (n. 10-15 min)

Hyvä tanssitunti sisältää motoristen taitojen sekä lajitekniikan tietoista harjoittelua. Ryhmän taitoharjoitteluosuus suunnitellaan kauden tavoitteisiin sopivaksi. Hyviä painopisteitä voivat olla esimerkiksi erilaiset tasapaino- ja liik- kumistaidot sekä rytmikyky.

Taitoharjoittelun loppupuoliskolla painotus siirretään opeteltujen taitojen yhdistämiseen, jolloin yksittäisistä taidois- ta kootaan sarjoja ja liikkeitä tehdään musiikin tahtiin. Samalla voidaan harjoitella yhdenaikaisuutta, esiintymistä, palautteen antamista ja vastaanottamista.

"Jee! - Me tanssitaan"

3. Koreografia (n. 15-20 min)

Ohjaajan on hyvä valmistella jokaiselle ryhmälle koreografia jo ennen kauden alkua. Sen harjoittelussa kannattaa edetä pikkuhiljaa - esitystä ei tarvitse saada valmiiksi kerralla. Koreografian helpoimpia liikkeitä voi sijoittaa jo tunnin alkulämmittelyyn. Vaativampia liikkeitä kannattaa harjoitellaan rauhassa tunnin taitoharjoitteluosiossa. Koreografiaa voi esittää kauden edetessä omalle ryhmälle tai lasten ja nuorten vanhemmille ja kavereille. Lisäksi ryhmä voi halutessaan osallistua seuran näytöksiin, tanssin Stara-tapahtumaan tai Lumo-kilpailuihin

"Työkalut tanssimiseen – Fyysiset ominaisuudet"

4. Ominaisuusharjoittelu (n. 5-10 min)

Kestävyys-, nopeus-, voima- ja liikkuvuusharjoittelua kannattaa sisällyttää tasaisesti tunteihin koko kauden ajan. Ominaisuusharjoittelu on hausempaa, kun sen yhdistää tanssin elementteihin. Harjoitteita valittaessa on tärkeä huomioida ikäryhmä.

"Oma liike, oma ilmaisu"

5. Luova liike (n. 5-10 min)

Tanssiharrastuksen tavoite on tukea jokaista löytämään oma tapansa liikkua, lisätä uskallusta heittäytyä ja pääs- tää oma luovuutensa irti. Tavoitteen toteutumiseksi luovalle liikunnalle on varattu Dance 4 Fun -konseptissa oma aika. Osiossa voi hyödyntää erilaisia välineitä, valaistuksia, uudenlaista äänimaisemaa ja musiikkia. Luovan liik- keen osuus voi olla osa loppuverryttelyä.

"Loppuverryttely – Punaa poskissa ja hymy huulilla kotiin"

6. Loppuverryttely, -venyttely ja rentoutus (n. 5-10 min)

Tunti päätetään yhdessä valittuun hauskaan loppuleikkiin tai lopputanssiin sekä nopeisiin, keveisiin venyttelyihin. Yhteisen rauhoittumisen jälkeen käydään läpi tunnin kooste: mitä opeteltiin, mikä oli hauskinda, tanssivinkki/haastettava kotiin. Lopuksi tunnista kiittäminen ja mahdollinen *challenge* eli haaste, kuten "opeta tänään opeteltu koreografia ystävälle tai perheenjäsenelle ja kuvatkaa se yhdessä puhelimella". Näin tuet ja kan- nustat tanssijoita omaehtoiseen liikkumiseen.

Vinkki:

Voit rytmittää itsellesi tuntisuunnitelmien teon esimerkiksi vuosikellon mukaan muutaman kuukauden sykleihin. Esimerkiksi elokuun viimeisenä viikonloppuna suunnittelisit syys- ja lokakuun tuntisuunnitelmat kausisuunnitelman pohjalta ja taas lokakuun viimeisenä viikonloppuna suunnittelisit marras- ja joulukuun tuntisuunnitelmat ja niin edelleen.



TUNNIN ARVIOINTI / KAUDEN ARVIOINTI

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. On the left side, there is a large, stylized orange shape that resembles a splash or a brushstroke, partially obscuring the lines. The shape has a darker orange outline and a lighter orange fill. The rest of the page is white with evenly spaced horizontal lines.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KATUTANSSI -TUNNIT

TUNTIEN TASOT MERKATTU:

ALKEET

TUNTI 1



KESKITASO

TUNTI 2



EDISTYNEET

TUNTI 3



Sama koreografia eri taitotasoissa löytyy tunneista 2 ja 3





Dance 4 Fun - HIP HOP ★

TUNNIN KESTO: 60 min



1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (n. 10 min)

Isolaatiot

Musiikki: Eveliina - F-F-F-Falling (6.37 min)

INTRO

Omia liikkeitä

A-OSA (Säkeistö)

- Ylävartalon isolaatiot
- 1x8 (1) eteen (2) taakse (3) eteen (4) taakse (5) eteen (6) taakse (7) eteen (8) taakse
- 1x8 (1) oikealle (2) vasemmalle (3) oikealle (4) vasemmalle (5) oik. (6) vas. (7) oik. (8) vas.
- 1x8 Neliö: (1) eteen (2) oikealle (3) taakse (4) vasemmalle pyöritys: (5-8) oikean kautta pyöritys
- 1x8 Neliö: (1) eteen (2) vasemmalle (3) taakse (4) oikealle pyöritys: (5-8) vasemman kautta pyöritys

KERTOSÄKEISTÖ

- 1x8 Sivuristiaskel: (1) vasen jalka astuu eturistiin (ja) oikea astuu auki (2) vasen astuu takaristiin (ja) oikea astuu auki (3) vasen astuu eturistiin (4) oikea täp/jalanheitto oikealle. (5-8) sama vasemmalle
- 1x8 Lantion keinutukset yläkautta (1) paino vasemmalle, jalat jäävät haara-asentoon (2) paino oikealle (3) paino vasemmalle (4) paino oik. (5) paino vas. (6) paino oik. (7) paino vas. (8) paino oik.
- 1x8 Muuten sama, kuin edellinen (1-7), mutta nyt kädet viedään vuorotellen joka iskulla takakautta ympäri (8) hyppää jalat yhteen + taputus pään yläpuolella
- 1x8 (1-4) "hämäys" askel-viereen oikealle + kädet: kyynärpää-suorana horisontaalitasossa (5-8) sama vasemmalle
- 1x8 Muuten sama, mutta nyt käsi menee: kyynärpää-suorana frontaalitasossa
- 1x8 Vaihda paikkaa

A-OSA (Säkeistö)

- Lantion isolaatiot
- 1x8 (1) eteen (2) taakse (3) eteen (4) taakse (5) eteen (6) taakse (7) eteen (8) taakse
- 1x8 (1) oikealle (2) vasemmalle (3) oikealle (4) vasemmalle (5) oik. (6) vas. (7) oik. (8) vas.
- 1x8 Neliö: (1) eteen (2) oikealle (3) taakse (4) vasemmalle pyöritys: (5-8) oikean kautta pyöritys
- 1x8 Neliö: (1) eteen (2) vasemmalle (3) taakse (4) oikealle pyöritys: (5-8) vasemman kautta pyöritys

B-OSA (Säkeistö)

- 1x8 (1 ja 2) kick-ball change oikealla (3 ja 4) kick-ball change vasemmalla (5) oikea polvi ylös (6) vasen polvi ylös (7) oikea polvi ylös (8) jalat yhteen. Toistetaan sama yht. 4x

Välisoitot

Vaihda paikkaa, käytä eri tasoja



2. TAITOHARJOITTELU (N. 10-15 MIN)

Musiikki: Alex Mattson - UFO

Kehitellään haastavampia liikkeitä ja jalka-käsi –yhdistelmiä, joko liikkuen riveittäin tai jonoina tai omalla paikalla avorivistössä

Askel-viereen

- Jälkimmäinen jalka menee eturistiin, kantapää menee maahan
- Jälkimmäinen jalka menee takaristiin, päkiä menee maahan
- ”Hämäys” askel-viereen: esim. (1) täp oikealla jalalla oikealle (2) jalat yhteen (3-4) askel-viereen oikealle
- Kädet: Jalat auki-kädet auki, jalat ristissä-kädet ristissä
- Kädet: Jalat auki-kädet ristissä, jalat ristissä-kädet auki

Täp-viereen

- Oikea jalka täp sivulle, oikea jalka vasemman viereen. Vasen jalka täp vasemmalle, vasen jalka oikean viereen
- Oikea jalka täp vasemman jalan kanssa ristiin, oikea jalka vasemman viereen. Vasen jalka täp oikean jalan kanssa ristiin, vasen jalka oikean viereen
 - Tee sama, mutta vie paino ristiin menevälle jalalle
 - Tee sama, mutta nosta takimmainen jalka ilmaan
 - Tee sama, mutta lisää vartalon kierto mukaan
 - Tee sama, mutta hypyllä: (1) hyppy edellä olevaan asentoon (2) takajalka maahan, etujalka ilmaan (3-4) jalat vierekkäin

Kick-ball change

- Käytä edellisen liikkeen rytmiä apuna (1), (2), (3-4), (5), (6), (7-8) esim. taputa rytmiä ”nopea, nopea, hidas”
- Voit hyödyntää myös ”tavutusta” lausumalla: ”Kick”, ”ball”, ”change” / ”Pot-ka-se”
- (1) oikea jalka ”potkaisee” eteen (2) oikea jalka menee hieman vasemman jalan taakse (3-4) vasen jalka ottaa pienen askeleen eteenpäin
- (1) oikea jalka ”potkaisee” eteen (2) oikea jalka menee vasemman viereen (3-4) vasen jalka täp vasemmalle

MUISTIINPANOT:



3. KOREOGRAFIA (N. 15 MIN)

Musiikki: Bang For The Buck - Spagettii (2.36min)

INTRO

- 4x8 tullaan reunoilta jonoissa "lavalle". Eturivi vasemmalta, toinen rivi oikealta, kolmas vasemmalta päätyen avorivistöön.
- Oma tyyli, hyppele ja taputa

A-OSA (Säkeistö)

- Kävele + kädet: auki-kiinni
- 1x8 (1-4) kävele eteenpäin (5-6) avaa kädet auki (7-8) laita kädet puuskaan
- 1x8 (1-4) kävele oikealle (5-6) avaa kädet auki (7-8) laita kädet puuskaan
- (1-4) kävele taaksepäin (5-6) avaa kädet auki (7-8) laita kädet puuskaan
- (1-4) kävele vasemmalle (5-6) avaa kädet auki (7-8) laita kädet puuskaan

B-OSA

- 3x8 (1-2) slide oikealle (3-4) 2x tasahyppy ja taputus pään yläpuolella, (5-6) slide vasemmalle (7-8) 2 x tasahyppy ja taputus pään yläpuolella
- 1x8 (1) osoita oikealla kädellä eteen (2) osoita vasemmalla kädellä eteen (3) oikea käsi lanteelle (4) vasen käsi lanteelle (5-8) nosta kädet vähitellen ylös, samalla jalat relevé haara-asennossa (8) polvet koukkuun

KERTOSÄKEISTÖ

- 1x8 eteenpäin "pihti-auki-pihti" –polvet
- 1x8 taaksepäin sama
- Toistetaan

C-OSA (hitaampi)

- Voidaan tehdä tunnilla harjoiteltua uutta liikettä ensin hitaasti ja sitten nopeasti esim. kick-ball change





4. OMINAISUUSHARJOITTELU (N. 5 MIN)

Musiikki: Robin – Lentoon, ft. Tommy Lindgren

INTRO

- 4x8 hypi tasahyppyjä, iske vuoronyrkit ilmaan (muista myös ”iskeä” alakäsi kohti lattiaa)

A-OSA

- 2x8 (1-4) sumokyykky + alhaalla pieni jousto ja ylös (5-8) sama uudestaan
- 1x8 sumokyykyssä, nosta vuorotellen kantapää ilmaan (1) oikea ylös (2) oikea alas (3) vasen ylös (4) vasen alas (5) oikea ylös (6) oikea alas (7) vasen ylös (8) vasen alas
- 1x8 sumokyykyssä, nosta saman aikaisesti kantapäät ilmaan (1) ylös (2) alas (3) ylös (4) alas (5) ylös (6) alas (7) ylös (8) alas

B-OSA

- 2x8 haara-asennossa heiluta kädet (1) oikealle (2) vasemmalle (3) oikealle (4) vie kädet alas vasemmalta. heiluta käsiä alhaalla (5) oikealle (6) vasemmalle (7) oikealle (8) vie kädet ylös vasemmalta
- 1x8 (1-2) osoita oikeaa jalkaa (3-4) osoita vasenta jalkaa (5-8) ”spaghetti-jalat” eli eteenpäin ”pihti-auki-pihti” –polvet
- 1x8 (1-4) astu oikealla jalalla askel oikealle, samalla ”maalaa” oikealla kädellä horisontaalitasossa keskeltä oikealle (5-8) sama vasemmalla puolella

KERTOSÄKEISTÖ

- 1x8 hyppää kyykkyyn ja nouse sieltä hitaasti, kädet nousevat samalla alhaalta vaakatasoon
- 1x8 lentokonekädet eli heiluta ylävartaloa omiin suuntiin, pitäen kädet sivuilla kuin lentokone
- 1x8 (1-4) oma asento (5-8) oma asento
- 1x8 (1-2) ”Ja mä huudan” kämmenet ”kaikukopaksi” suun molemmin puolin, ”huuda” oikealle (3-4) ”huuda” vasemmalle (5-8) ”Jee, jee, jee, jee” tasahyppy ja iskut vuorokäsin ylös-alas

VÄLISOITOT

- 1x8 (1-4) kävele eteenpäin (5-6) avaa kädet auki (7-8) laita kädet puuskaan
- 1x8 (1-4) kävele oikealle (5-6) avaa kädet auki (7-8) laita kädet puuskaan
- (1-4) kävele taaksepäin (5-6) avaa kädet auki (7-8) laita kädet puuskaan
- (1-4) kävele vasemmalle (5-6) avaa kädet auki (7-8) laita kädet puuskaan

TAI tanssijoiden oma tanssi





5. LUOVA LIIKE (N. 5MIN)

Musiikki: JLo - El Anillo

Improvisaatio. Yksin tai jo tutulla ryhmällä kontakti-improvisaatio

- Ohjaaja kertoo mitä tasoa käytetään
- Liikutaan tilassa tai ollaan ”omalla alueella” esim. n. 2m x 2m
- Jos kontaktia otetaan, voidaan käyttää ”sääntöjä”: ylitä, alita, kierrä
Kun kohtaat toisen ihmisen, voit koittaa ylittää/alittaa/kiertää hänet
- Päätetään improvisaatio johonkin yhteiseen loppuasentoon esim. kaikki koskevat jotakin toista tanssijaa jollakin kehonosalla

6. VENYTTELY JA RENTOUTUS (N. 5-10 MIN)

Kolmen henkilön ryhmissä

- Venytellään seisten, otetaan toisista tarvittaessa tukea (etureidet, takareidet, pohkeet, pakarot, lonkankoukistajat, kyljet)
- Yksi menee selinmakuulle, kaksi muuta lähtee ravistelemaan makaajaa. Toinen ottaa käsistä kiinni ja toinen jaloista → pieni venytys maata pitkin, jonka jälkeen rentoutus ja pieni ravistelu. Toistetaan muutamia kertoja, jonka jälkeen roolit vaihtuvat. (Jokainen on kerran makuulla, kerran käsissä, kerran jaloissa)

PALLOHIERONTA

Otetaan parit ja taitoharjoittelussa käytetyt pallot. Pallot laitetaan esim. selkien väliin ja aletaan hieroa omalla selällä toisen selkää. Jos on pariton määrä pallon voi laittaa myös oman selän ja seinän väliin.

MUISTIINPANOT:



Dance 4 Fun – HIP HOP ★★

TUNNIN KESTO: 60 min

VÄLINEET: Koripallot/lentopallot/voimistelupallot

1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (yht. n. 15 min)

HERÄTTELY JA TEEMAAN JOHDATTELU (n. 5 min)

TERVETULOA: alkupiiri ja läsnäolijat

Tutustuminen: Esittelypiiri – Nimistä koreografiaksi

- Tehdään piiri, jokainen saa sanoa oman nimensä yhdistettynä johonkin liikkeeseen esim. X-hyppy. Muut toistavat nimen ja liikkeen.
- Vaihdetaan taustamusiikki rytmikkääseen hiphop-musiikkiin ja lähdetään liikkumaan tilassa. 1x8 kävellään ja 1x8 ollaan paikallaan. Lisätään vuorotellen paikallaan oloon jokaisen läsnäolijan nimi+liike (ohjaaja sanoo nimen liikkuvan 1x8 aikana). Halutessaan nimiliikkeitä voidaan tehdä myös useampi peräkkäin, jolloin syntyy lyhyt sarja.





TUTUSTUMINEN JA ALKULÄMMITTELY (n. 10 min)

→ Verrytellään lihakset, jänteet ja mieli

• Lämmittelysarja keskilattialla

(pienestä liikkeestä kasvattaminen suureksi, tavoitteena olla liikkeessä 10 min)

- Valitaan koreografiassa tarvittavat liikkeet

- Pää kevyesti puolelta toiselle
- Pää edellä rullaus alas, pää viimeisenä rullaus ylös
- Vartalon kierto puolelta toiselle
- Flat back vuorotellen molemmille puolille → kiihdytä tempoa ja pienennä liikettä, jolloin liikkeestä tulee ylävartalon ”nokkiminen” eli groove
- Lisää edelliseen vuorotellen kantapään vienti kohti pakaraa, jolloin saadaan myös etureisiin lämpöä
- Pää viimeisenä rullaus alas, pää ensimmäisenä rullaus ylös
- ”Pyörityshurrikaani” alavartalo: varpaiden heiluttelu, nilkan pyöritys, siirry polveen, siirry lantioon, siirry toiseen polveen, siirry nilkkaan, siirry varpaisiin.
- ”Pyörityshurrikaani” ylävartalo: sormien heiluttelu, siirry ranteen pyörittelyyn, siirry kyynärpäähän pyörittelyyn, siirry olkapään pyörittelyyn, siirry pään pyörittelyyn, siirry rintakehän pyörittelyyn, siirry toiseen olkapäähän jne.
- ”Robotti kädet”: kädet eteen: ranteiden koukistus-ojennus, kyynärpäiden koukistus-ojennus, käsien viesti ylös-alas, olkanivelen pyöritys kädet ympäri (sama toisinpäin kohti ranteita)
- Askel viereen
- Yhdistä askel viereen + käsien avaus sivulle ja itsensä halaus
- Lisätään edelliseen selän notkistus ja pyöritys/käsien pyöritys/kurkotus kattoon/kurkotus maahan
- Kävely sivulle ja kyljen taivutus käden viennillä sivulta ympäri, sama toiseen suuntaan
- Kävely eteen-taa, eteen mentäessä lisätään käsien vienti eteen ja selän pyöritys, taakse mentäessä käsien vienti taakse ja selän notkistus
- Tasahypyty eteen-taa ja sivulta sivulle
- Hiihtohyppy, josta kehitellään vähitellen running man
- Heikki Kuula - Koirakaveri –lämmittelysarjan liikkeet rauhallisesti: dynaamisia venyttelyjä painottuen alaraajoihin*
- Lämmittelysarja päättyy eri tasoissa tehtäviin still-asentoihin, joita tehdään useita erilaisia, ohjaaja kehottaa kokeilemaan myös omia asentoja → Seuraavan tutustumisleikin pohjustus

*Heikki Kuulan - Koirakaveri liikkuvuustanssi löytyy: ILMAISU -TUNTI 3 (sivu 64)

LOPPUVERRYTTELY, -VENYTTELY JA RENTOUTUMINEN (N. 10-15 MIN)

Paparazzihippa (sykkeen nostaminen)

- Kun hippa saa kiinni → tee omia still-asentoja
- Pelastus: paparazzi tulee ottamaan kuvia, kuvattava voi vaihdella still-asentoja. Lopuksi paparazzi kiittää kuvista kättelemällä ja samalla molemmat sanovat omat nimensä



2. TAITOHARJOITTELU (n. 15-20 min)

Harjoitellaan koreografiaan tulevia liikkeitä

1. Melkutus: potkut eteen vuorojaloin, lisää hypähdys: hyppy oikealla, samalla vasen potkaisee eteen. Hyppää paino vasemmalle jalalle. Hyppää vasemmalla jalalla, samalla potkaise oikea jalka eteen → kun molemmat jalat "hyppäävät" maahan saadaan aikaan liike: runningman
2. Lunge: painonsiirrot sivuille
3. Twist: (1) askel (2) askel (3) askel (ja 4) päkiöillä paino → "käännä, käännä"=twist (5) askel (6) askel (7) askel (ja 8) twist
4. Bounce-askel: askel, jossa koko vartalo mukana, suunta alas. Kädet vastasuuntaan eli ylös. Tupla bounce = yhdellä askeleella: 2x alas vartalo ja 2x kädet ylös
5. Askel, täp (varioikaa täp: eteen/taakse/sivulle/eturisti/takaristi)

Vinkki:

Saat vaihtelua tunteihin ottamalla välineen mukaan esimerkiksi taitoharjoitteluun

Välineenkäsittelytaidot

Parilla 1 pallo. Asetutaan parin kanssa vastakkain.

Pallo heitetään koripallosyötöllä: rintakehästä työntö kohti paria ja vastaanotetaan kämmenet auki (etusormet ja peukalot lähekkäin, kämmenten väliin muodostuu kolmio).

1. Heittely
2. Heittely + askel-viereen (1) heitto (2) kiinni, (3) heitto...
3. Pomputus maahan ja heitto parille
4. Tupla bounce + 2 x pomputus ja heitto parille
5. Vieritys parille (käsi saattaa pallon)
6. Matala slide + pallon vieritys parille

MUISTIINPANOT:



3. KOREOGRAFIA (N. 10 MIN)

Musiikki: Cheek – JippiiKayJei (3:39min)

Intro - Omat asennot

KERTOSÄKEISTÖ

- 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) tupla bounce kävely eteenpäin
- 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) tupla bounce kävely taaksepäin
- 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) tupla bounce kävely eteenpäin
- 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) tupla bounce kävely taaksepäin

A1 (Säkeistö)

- 1x8 "nökkimiset": paino puolelta toiselle, ylävartalon bounce (kuin kana) kädet selän takana
- 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) askel-viereen ja taputus ylös-alas (o, v, o, v)
- 1x8 "nökkimiset": paino puolelta toiselle, kädet selän takana
- 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) askel-viereen ja taputus ylös-alas (o, v, o, v)

A2 (Säkeistö)

- 1x8 (1-4) ympäri oikealle (5-8) ympäri vasemmalle
- 1x8 (1) oikea kantapää eteen (2) jalat yhteen (3) vas. kantapää eteen (4) jalat yhteen_
- 1x8 (1-4) ympäri oikealle (5-8) ympäri vasemmalle
- 1x8 (1) oikea kantapää eteen (2) jalat yhteen (3) vas. kantapää eteen (4) jalat yhteen_

KERTOSÄKEISTÖ

- 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) tupla bounce kävely eteenpäin
- 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) tupla bounce kävely taaksepäin
- 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) tupla bounce kävely eteenpäin
- 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) tupla bounce kävely taaksepäin

A3 (Säkeistö)

- 1x8 (1 ja 2 ja 3 ja 4 ja 5 ja 6 ja 7 ja 8) "melkutus-potkut" / runningman
- 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) lunge (o, v, o, v)
- 1x8 (1 ja 2 ja 3 ja 4 ja 5 ja 6 ja 7 ja 8) "melkutus-potkut" / runningman
- 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) lunge (o, v, o, v)

A4 (Säkeistö)

- 1x8 laita oikea käsi maahan, juokse käden ympäri
- 1x8 helikopteri vasemman jalan ympäri
- 1x8 laita vasen käsi maahan, juokse käden ympäri
- 1x8 helikopteri oikean jalan ympäri

KERTOSÄKEISTÖ

A1 (Säkeistö) uudestaan



KERTOSÄKEISTÖ



Opetellaan ensimmäisellä tunnilla:

- 1. Säkeistö ja kertosäe

1

Opetellaan kolmannella tunnilla:

- Ensimmäisen ja toisen tunnin kertaus
- 2. Säkeistö
- Koko tanssin tanssiminen

3

Opetellaan toisella tunnilla:

- Ensimmäisen tunnin kertaus ja
- A) intro + B) intro

2

Opetellaan neljännellä tunnilla:

- Koko tanssin tanssiminen monta kertaa
- Tanssin esittäminen puolikkaalle ryhmälle

4

(Huom! Sama koreografia löytyy haastavampana *** seuraavalta mallitunnilta)

MUISTIINPANOT:



4. OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 5-10 min)

NOPEUS KESTÄVYYS (+ MOTORIIKKA)

Viesti – välineenä hyppynarut (keskellä) ja puolapuut (päädyssä)

- Liiku hyppynarujen luo: slide + tasahyppy ja taputus
- Hypi 10x
- Liiku puolapuiden luokse takaperin slide + tasahyppy ja taputus
- Kiipeä puolapuille, nosta jalat ilmaan 10x
- Juokse omalla tavallasi kohti jonoa, tee jossain välissä matkaa oma pyörähdys
 - Jonossa: kick-ball change / helikopteri

Liikevariaatioita hyppynarulle: running man, tupla bounce, jännehypyt, sammakkohypyt, tukkipyörintä, muut tänään opitut tanssiliikkeet

Vinkki:

- Ohjaaja: "Ota oma spurtti mahdollisimman nopeasti 3 kierrosta salin ympäri päätyen keskilattialle. Ota oma tila juoksun jälkeen!"
- → Ohjaajan kanssa läpsyt juostessa (ohjaaja seisoo salin reunassa, jos kaksi ohjaaja, toinen toisella puolella salia ja toinen toisella → varmistetaan iso juoksukierros)

"VOIMATANSSI (KESKIVARTALO)"

Vinkki:

Kun liikkeet ovat tuttuja, ottakaa musiikiksi jokin tanssijoille hyvin tuttu ja helposti laulettava kappale ja kokeilkaa laulaa mukana samalla kun teette voimatanssia.

KESTÄVYYS & VOIMA

- ||||| (1-8) mene koukkuselinmakuulle tai pidä jalat salmiakkiasennossa, lähde nousemaan hitaasti selkä pyöreänä kohti istuma-asentoa
- ||||| (1-8) laskeudu samalla tavalla hitaasti takaisin selinmakuulle
- ||||| (1-8) nosta jalat kohti kattoa ja lähde tiputtamaan jalkoja vuorotellen kohti lattiaa, pitäen alaselkä koko ajan lattiassa
- ||||| (1-8) lähde tukkipyörinnällä oikealle, kädet ja jalat irti lattiasta (1-8) palaa vasemmalle tukkipyörinnällä
- Toistetaan sarja 4 kertaa



5. LUOVA LIIKE (n. 5-10 min)

"TULKAAPAS TANSSIJAT KOTIIN" – "AI MILLÄ TAVALLA?"

- Ohjaaja kutsuu "tanssijat kotiin"
- Tanssijat kysyvät "ai millä tavalla?"
- Ohjaaja antaa jonkin mielikuvan ja tanssija saa ite päättää minkälainen hänen toteutuksensa on ja liikkuu omalla tyyliään salin poikki ohjaajan luokse, ohjaaja vaihtaa salin puolta ja sanoo uudestaan "tulkaapas tanssijat kotiin"
 - Vihaisesti
 - Höyhenen kevyesti
 - Kuin aalto
 - Vieterin lailla
 - Robottina

Viimeisenä pyydetään liikkumaan keskelle esim. kuin hiphopparit

→ **Tehdään yhdessä keskelle hiphop loppuasento**

YHTEENVETO:

Jokaisen tunnin olisi hyvä lisätä lasten rohkeutta ilmaista itseään ja heittäytyä liikkeen vietäväksi. Samalla ohjaaja tukee tanssijoita löytämään oma tapansa liikkua.

- Luovaa liikkumista voi vetää tunnilla mm. hyödyntämällä erilaisia musiikkeja, välineitä, valaistuksia tai antaa aikaa omien koreografioiden tekoon.

6. LOPPUVERRYTTELY, -VENYTTELY JA RENTOUTUS (n. 5-10 min)

FREEZE

Kun musiikki soi tanssit/liikut vapaasti salissa, kun musiikki lakkaa menet omaan "freeze" –asentoon.

Vinkki:

"Lopuksi liikutaan kohti loppupiiriä (tuttu "välimusiikki" taitoharjoittelun harjoituspisteiltä) (1-4) kävely, (5-8) omat asennot tai (5-6) kädet auki (7-8) kädet puuskaan"

LOPPUPIIRI

Ohjaaja aloittaa näyttämällä venytysliikkeen, jokainen saa halutessaan näyttää venytysliikkeen.
Samalla ohjaaja kysyy: "Mitä tänään opittiin?"

TUNNIN LOPETUS

- Noustaani piirissä seisomaan
- (1-4) Kävely piirissä
- (5-6) Kädet puuskaan
- (7-8) Kädet auki ja vilkut + "moi"



Dance 4 Fun – HIP HOP ★★

TUNNIN KESTO: 60 min

VÄLINEET: Alias-kortit tai itsetehdyt asia/esine kortit sekä välineet/telineet kuten: trampoliini, patjat, pukki, penkit, puolapuut, köydet, renkaat, vanteet, tuolit. Mikäli salissasi ei ole voimistelutelineitä mieti, miten voisit käyttää olemassa olevia välineitä luovasti, mutta turvallisesti.

1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (n. 5 min)

PUHELIN – LÄPPÄRI – TABLETTI (= maa-meri-laiva)

- Esim. pääty - puhelin: rullaus pyöreällä selällä alas ja ylös
- Esim. keskellä salia - läppäri: X-hyppy, mutta käsiä pyöritetään taaksepäin
- Esim. toinen pääty - tabletti: vartalon kierrot
- Ohjaaja kertoo vaihdellen järjestystä: "läppäri, tabletti, puhelin..." Lapset juoksevat pisteelle ja tekevät siinä sovittuja liikkeitä, kunnes ohjaaja kertoo taas toisen pisteen nimen esim. "puhelin"

2. TAITO/OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 15-20 min)

TANSSIVAT TELINEET

Rakennetaan yhdessä tanssitemppurata. Tarkoituksena harjoitella liikkumistaitoja, joita perinteisellä tanssitunnilla harvemmin tehdään kuten kiipeämistä, hyppäämistä korokkeelta ja alastuloa, ryömimistä sekä roikkumista. Samalla saadaan hauska voimaa ja ketteryyttä kehitettyä. Esim.:

PUOLAPUUT:

- **Roikkuminen** ja samalla jalat "kuivaharjoittelevat → ilmarajoittelevat" askelluksia/hyppyjä: askel-viereen, go-go, kick-ball change
- **Puolapuilla kiipeäminen** ylös-alas ja sivuttain

VOIMISTELUPENKKI/STEPPILAUDAT:

- Lunge: molemmat jalat penkillä, vuorotellen toinen käy penkiltä alas, samalla liikutaan eteenpäin tai taaksepäin
- Aasinpotkut penkillä
- Pupuolikat penkin puolelta toiselle
- Helikopteri: pidä molemmin käsin penkin vastakkaisilta reunoilta kiinni. Lähde kiertämään penkkiä niin, että aina toinen käsi on kiinni penkissä (jalkojen puoleinen käsi on irrotettava, jotta jalat pystyvät kiertämään ympyrän).
- Kärrynpyörä penkillä pitkittäin ja poikittain

KÖYDET:

- Kiipeäminen ylös + jalkojen saksaus
- Köydet laitetaan eri suuntiin heilumaan, tarkoitus juosta köysijonon läpi osumatta köysiin

Kehitelkää yhdessä, millä välineillä voisi tehdä tanssiliikkeitä.



3. KOREOGRAFIA (n. 15-20 min)

Musiikki: PEILI – ELASTINEN

KERTOSÄKEISTÖ (vain eteenpäin)

- 1x8 (1,2)+(3,4) tupla bounce kävely eteenpäin (5)+(6) bounce kävely eteenpäin (7) kädet sivuille (ja) kyynärpäät osoittavat sivuille, sormet osoittavat toisiinsa (8) kyynärpäät pysyvät paikallaan, kämmenet nousevat ylös 90 asteen kulmaan
- 1x8 (1,2) oik. askel-viereen, vasen jalka pyyhkäisee oikean jalan taakse. Samassa linjassa_ käsien vienti puolelta toiselle (3,4) vas. sama (5) oikea käsi eteen (6) vasen käsi eteen (7) kädet hipovat päästä alaspäin jäädén vartalon viereen, samalla mato (ja 8) twistaus päkiöillä

A (Säkeistö)

- 1x8 (1-4) "nökkimiset": paino puolelta toiselle, kädet selän takana_ (5,6)+(7,8) askel-viereen ja taputus oikealle ja vasemmalle
- 1x8 (1-2) "nökkimiset": paino puolelta toiselle, kädet selän takana_ (3,4) askel-viereen ja taputus oikealle (5,6) "nökkimiset" (7,8) askel-viereen ja taputus vasemmalle
- 1x8 (1-4) ympäri oikealle (5) oik. kantapää eteen (6) jalat yhteen (7) vas. kantapää eteen (8) jalat yhteen
- 1x8 (1-4) ympäri vasemmalle (5) vas. päkiä taakse (6) jalat yhteen (7) oik. päkiä taakse (8) jalat yhteen
- 1x8 (1 ja 2) oik. + vas. "melkutus-potkut" (3 ja 4) oik. tupla melkutus-potku (5,6)+(7,8) lunge oikea, vasen
- 1x8 (1 ja 2) vas. + oik. "melkutus-potkut" (3 ja 4) vas. tupla melkutus-potku (5,6)+(7,8) lunge vasen, oikea
- 1x8 (1 ja 2) oik. + vas. "melkutus-potkut" (3 ja 4) oik. tupla melkutus-potku (5,6)+(7,8) lunge oikea, vasen
- 1x8 (1 ja 2) vas. + oik. "melkutus-potkut" (3 ja 4) vas. tupla melkutus-potku (5,6)+(7,8) lunge vasen, oikea

MUISTIINPANOT:



KERTOSÄKEISTÖ

- 1x8 (1,2)+(3,4) tupla bounce kävely eteenpäin (5)+(6) bounce kävely eteenpäin
(7) kädet sivuille (ja) kynärpäät osoittavat sivuille, sormet osoittavat toisiinsa
(8) kynärpäät pysyvät paikallaan, kämmenet nousevat ylös 90 asteen kulmaan
- 1x8 (1,2) oik. askel-viereen, vasen jalka pyyhkäisee oikean jalan taakse. Samassa linjassa
käsien vienti puolelta toiselle (3,4) vas. sama
(5) oikea käsi eteen (6) vasen käsi eteen (7) kädet hipovat päästä alaspäin jääden
vartalon viereen, samalla mato (ja 8) twistaus päkiöillä
- 1x8 (1,2)+(3,4) tupla bounce kävely taaksepäin (5)+(6) bounce kävely taaksepäin (7)
kädet sivuille (ja) kynärpäät osoittavat sivuille, sormet osoittavat toisiinsa (8)
kynärpäät pysyvät paikallaan, kämmenet nousevat ylös 90 asteen kulmaan
- 1x8 (1,2) oik. askel-viereen, vasen jalka pyyhkäisee oikean jalan taakse. Samassa linjassa_
käsien vienti puolelta toiselle (3,4) vas. sama
(5) oikea käsi eteen (6) vasen käsi eteen (7) kädet hipovat päästä alaspäin jääden
vartalon viereen, samalla mato (ja 8) twistaus päkiöillä

Alusta → A (Säkeistö)

B (Säkeistö)

- 1x8 Oma liike
- 1x8 Helikopteri oikean jalan yli
- 1x8 Oma liike
- 1x8 Helikopteri vasemman jalan yli

KERTOSÄKEISTÖ

Vinkki:

"melkutus-potkun" voi vaihtaa harjoittelun edetessä myös runningman –liikkeeksi

Huom! ** Keskitason versio tästä koreografiasta löytyy edellisestä mallitunnista





4. LUOVA LIIKE (n. 10-15 min)

KORTIT KERTOVAT

Jaetaan ryhmä pienempiin ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan 1-3 Alias-korttia. Ryhmän tarkoituksena on naamioida kortissa olevat asiat/esineet tanssiin. Tanssimateriaalina voi käyttää opeteltua koreografiaa, aikaisemmin opeteltuja sarjoja tai keksiä itse. Kun ryhmät ovat valmiita, esitetään tanssit toisille ja muut ryhmät arvuuttelevat mitkä kortit olivat kätkeytyneet tanssiin.

5. LOPPUVERRYTTELY, -VENYTTELY JA RENTOUTUS (n. 5-10 min)

PISTARI VENYTTELYT

Ohjaaja kysyy tanssijoilta esim. "miten lonkankoukistajaa venytetään?" → Tanssijat saavat näyttää miten liike tehdään ja kertoa mikä liikkeessä on tärkeää muistaa, jotta venytys onnistuu

HIERONTAPIIRI (taustalle rentouttavaa musiikkia)

Puolet ryhmästä menee istumaan piiriin silmät kiinni. Puolet asettuvat istuvien henkilöiden taakse. Takana olevat lähtevät kiertämään piiriä samalla silitellen matkalla istuvien selkiä ja päitä. Kun ohjaaja näyttää merkin, kiertäneet henkilöt pysähtyvät ja aloittavat parin hieronnan. Hetken kuluttua jatketaan kiertämistä ja silitämistä. Pysähdytään eri henkilön taakse ja hierotaan. Muutaman kierroksen jälkeen osat vaihtuvat ja hierojat pääsevät hierottaviksi.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

SHOWTANSSI-TUNNIT

TUNTIEN TASOT MERKATTU:

ALKEET

TUNTI 1



KESKITASO

TUNTI 2



EDISTYNEET

TUNNIT 3-4



Sama koreografia eri taitotasoissa löytyy tunneista 1-3





Dance 4 Fun – SHOWTANSSI ★

TUNNIN KESTO: 60 MIN

VÄLINEET: ohjaajan tekemät kortit,
joissa tanssiliike (+ kuva), kuviokortit



1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (n. 10 min)

PATSASTANSSI

Musiikki soi, liikutaan tilassa. Kun musiikki lakkaa jähmetytään paikoilleen.

Kun ollaan oltu still-asennossa hetki, tanssija miettii missä asennossa vartalo on. Minkä tanssi-
liikkeen voisin tästä asennosta tehdä? Ohjaaja sanoo ”patsas tanssii” ja tanssija alkaa toistaa valit-
semaansa liikettä esim. askel-viereen/askel-täp/mato/twist/pas de bourrée. Kun musiikki lähtee taas
soimaan, tanssijat jatkavat liikkumista tilassa.

2. TAITOHARJOITTELU + LUOVA LIIKE (n. 20 min)

SEURAA JOHTAJAA PARIJONOSSA

- Muuten tavallinen seuraa johtajaa, mutta nyt on kaksi johtajaa ja tehdään kaikki pariliikkeinä →
jokin kehonosa on yhdessä koko ajan esim. hyyt käsi kädessä TAI käveleminen niin, että sisem-
mät jalat ovat kiinni toisissaan TAI sivuttain kävely selät vastakkain_
- Jokainen pari näyttää vuorotellen yhden pariliikkeen jonka jälkeen he menevät jonon viimeiseksi
ja johtajapari vaihtuu

MUISTIINPANOT:



3. KOREOGRAFIA (n. 15-20 min)

Musiikki: GIRLS - MARCUS & MARTINUS

Intro

Vapaata tanssia

A (Säkeistö) *"Well, here we go again"*

- 1x8 (1,2) mato oikealle, jalat askel-viereen (3,4) mato vasemmalle, jalat askel-viereen. (5) oikea käsi sivu + oikea jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama vasemmalle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, vasen jalka oikean viereen
- 1x8 (1,2) mato vasemmalle, jalat askel-viereen (3,4) mato oikealle, jalat askel-viereen. (5) vasen käsi sivu + vasen jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama oikealle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, oikea jalka vasemman viereen.

A (Säkeistö) *"I feel it all the time"*

- 1x8 (1,2) + (3,4) 2 x mato oikealle, jalat askel-viereen (5) oikea käsi sivu + oikea jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama vasemmalle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, vasen jalka oikean viereen
- 1x8 (1,2) + (3,4) 2 x mato vasemmalle, jalat askel-viereen (5) vasen käsi sivu + vasen jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama oikealle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, oikea jalka vasemman viereen.

B (Säkeistö) *"With every smile"*

- 1x8 (1 ja 2 ja 3) sivuristiaskel oikealle (4) tasahyppy ja taputus (5) oik. askel eteen, samalla kädet vartalon eteen koukussa, kyynärpäät vartalossa kiinni valmiina napsuttamaan (6) vasen jalka täpp etuviistoon ja kyynärpäät suoristuvat, kädet laskeutuu alas, samalla napsutus (7) sama, mutta vasen jalka astuu (8) oikean jalan täpp etuviistoon ja napsutus
- 1x8 (1 ja 2 ja 3) sivuristiaskel oikealle (4) tasahyppy ja taputus (5) oik. askel eteen, samalla kädet vartalon eteen koukussa, kyynärpäät vartalossa kiinni valmiina napsuttamaan (6) vasen jalka täp etuviistoon ja kyynärpäät suoristuvat, kädet laskeutuu alas, samalla napsutus (7) sama, mutta vasen jalka astuu (8) oikean jalan täp etuviistoon ja napsutus

KERTOSÄKEISTÖ *"There's a million things"*

- 1x8 (1, 2) askel, askel taaksepäin (3) "kippura": jalat yhteen, polvet koukkuun, selkä pyöreäksi, kädet koukkuun kiinni vartaloon (4) avaa iso X-asento, relevéssä (5,6) oikealla jalalla lentohyppy oikeaan etukulmaan, vastakädet (7,8) sama vasemmalla jalalla vasempaan etukulmaan
- 1x8 (1, 2) askel, askel eteenpäin (3) "kippura": jalat yhteen, polvet koukkuun, selkä pyöreäksi, kädet koukkuun kiinni vartaloon (4) avaa iso X-asento, relevéssä (5,6) oikealla lentohyppy oikeaan etukulmaan, vastakädet (7,8) sama vasemmalle

Sama uudestaan.



KERTOSÄKEISTÖ *"I've been looking at girls, girls, girls, girls..."*

- 1x8 (1 ja 2) pas de bourrée aloittaen oikea takaristiin (3 ja 4) pas de bourrée aloittaen vasen takaristiin (5) kippura (6) avaa iso X-asento, relevéssä (7) kippura (8) X-asento
- 1x8 (1-4) kädet "maalaa seinää" puolelta toiselle laskeutuen ylhäältä alas, samalla vartalo keinuu kylkiaalloilla puolelta toiselle (o, v, o, v) (5) kädet ympäri: eteen, ylös, taakse (6) uusi ½ kierros, mutta kädet jäävät kohti kattoa (7,8) kädet laskeutuvat edestä alas, ranteet flexissä

Sama uudestaan.

C-osa *"I see you everywhere I go, go, go"* = **A (Säkeistö) TAI lasten tekemät omat koreografiat.**

(Huom! Sama koreografia löytyy haastavampana ** tunti 2 ja *** tunti 3)

4. OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 5-10 min)

Tehdään opeteltu koreografia hieman muokattuna:

Kaikki:

- Madot ovat jännehypyjä
- Mytystä X-asentoon avaukset ovat kyykystä X-hyppy
- *"I've been looking at girls, girls, girls, girls..."* tehdään 2x8 vatsalihasliikkeitä esim. "polkupyörä" ja 2x8 selkälihasliikkeitä esim. laivat
- *"I see you everywhere I go, go, go"* = lankku

5. LOPPUVERRYTTELY, -VENYTTELY JA RENTOUTUS (n. 5-10 min)

MAA-MERI-LAIVA

- Rennosti hölkötellen
- Maa = Etureiden venytys
- Meri = Takareiden venytys
- Laiva = Lonkankoukistajan venytys

6. RENTOUTUS (N. 5 MIN)

RENTOUTUMINEN (RENTOUS-JÄYKKYYS)

Mennään selinmakuulle. Hengitetään niin, että kuvitellaan selän leventyvän lattiaa vasten.

Ohjaaja ohjaa miettimään vartalon läpi alkaen varpaista ja loppuen päähän. Ohjaaja kertoo kehonosa kerrallaan mikä jännitetään ja sen jälkeen rentoutetaan. Mitä nuoremmista on kyse, sitä laajempia käsitteitä voi käyttää esim. jalat, keskivartalo, kädet.

LOPPURIVI

- Relevén nousu, silmät kiinni. Ohjaaja pyytää miettimään mikä oli tänään hauskinda tanssitunnilla_
- Avataan silmät ja laskeudutaan alas. Mennään kyykkyyn, selkä suorana
- Tanssijat saavat kertoa omasta mielestään kivoimman asian_
- Nousta seisoamaan_



Dance 4 Fun – SHOWTANSSI ★ ★

TUNNIN KESTO: 60 MIN

VÄLINEET: ohjaajan tekemät laput,
joissa teksti + kuva venytysliikkeistä



1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (n. 10 min)

VUORELLE KIIPEÄMINEN

Lähdetään salin toisesta päästä esim. rivinä liikkumaan kohti salin toista päätä. Aloitetaan päinma-kuulta ryömimällä/kierimällä tms. alatasen liikkumisilla, salin puolella välissä nousta keskitasoon esim. konttaaminen, sumokyykky, karhukävely. Edetään kohti salin toista päätä, jossa liikutaan yläta-sossa esim. relevé, hyppy, taivutukset.

Palataan samalla idealla toiseen pätyyn eli nyt ylätasosta kohti alatasoa. 1. kierros tehdään rau-hallisesti, seuraavassa nopeampi tempo jne.

Lämmittelysarja

Musiikki: Anna Puu – Tarviin vielä yhden yön aikaa

”ETEEEN-TAA”

- (1-4) askeleet askeleet eteenpäin aloittaen oikealla x4
- (5-8) askel-täp askel-täp x2
- (1-4) askeleet askeleet taaksepäin aloittaen oikealla x4
- (5-8) askel-täp askel-täp x2

”ISOLAATIOT”

- (1-4) eteen-taa ylävartalon vienti eteen-taakse
- (5-8) siluvlta-sinulle ylävartalon vienti oikealta-vasemmalle
- (1-4) neliö ylävartalon vienti eteen, oikealle, taakse, vasemmalle
- (5-8) pyöritys ylävartalon pyöritys oikean kautta (1 hidas/2 nopeaa)
- ISOLAATIOT uudestaan vasemmalle aloittaen sivulta-sivulle, neliö ja pyöritys

”PUOLELTA-TOISELLE”

- (1-8) painonsiirto (1-2) painonsiirto oikealle (3-4) vasemmalle (5-6) oik. (7-8) vas.
- (1-8) painonsiirto (1-2) painonsiirto oikealle (3-4) vasemmalle (5-6) oik. (7-8) vas.

”LIKKUMINEN”

KERTOSÄKEISTÖ

- (1-4) sivuristiaskel vasemmalle liikkuen, oikea jalka aloittaa (4 askelta)
- (5-8) passé (5-6) oikea jalka nousee passé = kukkovaaka ja (7-8) vasen
- (1-4) sivuristiaskel vasemmalle liikkuen, oikea jalka aloittaa (4 askelta)
- (5-8) passé (5-6) oikea jalka nousee passé = kukkovaaka ja (7-8) vasen
- LIKKUMINEN uudestaan



"PYÖRIMISET"

- (1 ja 2) pas de bourrée aloittaen vas. takaristiin (3-4) oikean kautta ympäri
- (5 ja 6) pas de bourrée aloittaen oik. takaristiin (7-8) vasemman kautta ympäri
- PYÖRIMISET uudestaan
- LIIKKUMINEN uudestaan

Tehdään koko sarja yhteensä kaksi kertaa:

- 1. ylävartalon isolaatiot
- 2. aloittaen oikealla, alavartalon isolaatiot



2. TAITOHARJOITTELU (N. 10-15 MIN)

Liikkumis- ja tasapainotaidot (n. 15 min)

Aloitetaan rauhallisella taidon harjoittelulla, harjoitellaan liikkeitä, joita tarvitaan koreografiassa (5 min)

Salin poikki rivissä/riveissä (n. 5min)

- (1,2,3,4) kävele musiikin rytmissä, (5,6,7,8) hypi ja taputa rytmissä
 - sama takaperin, sama etuperin juosten (nopeampi musiikki)
- (1,2,3) relevé kävely (4) seis (5,6,7) hitaasti kyykkyy (8) seis (1,2,3) kyykkykävely (4) seis (5,6,7) hitaasti relevéhen (8) seis → *sama rytmitys kuin edellisessä, nyt hyppyjen tilalla vain eri sisältö*
- "ruutuhyppely": (1,2,3,4) yhden jalan hyppy (5,6) tasahyppy (7,8) tasahypyllä käänny selin (1,2,3,4) samalla jalalla yhden jalan hyppy takaperin (5,6) tasahyppy (7,8) tasahypyllä käänny etuperin, jalan vaihdos
- (1,2,3,4) pyörien eteenpäin (5,6,7,8) pysähdy, heiluta käsiä korkealla
- tasahyppy sivulta toiselle, lisää taputus: (1) hyppy (2) taputus, (3) hyppy (4) taputus jne.
- (1) slide + (2) taputus, lisää hyppy → (1) slide (2) tasahyppy ja taputus
- sivulaukka



Syvennyttään muutaman taidon opettamiseen harjoituspisteillä (n. 10 min)

→ Hyödynnetään harjoituspisteitä, jotka on laitettu valmiiksi ennen tuntia

Kokeillaan yhdessä jokainen harjoituspiste läpi, jonka jälkeen tanssijat pääsevät harjoittelemaan taitoja. Jokaisen siirtyminen pisteeltä toiselle tehdään tunnin teemaliikkeellä esim. chassé

Vinkki:

Toiminta pisteellä lopetetaan, kun musiikki alkaa soida ja siirrytään seuraavalle pisteelle

HARJOITUSPISTEET

Puolet aloittavat A pisteeltä ja puolet B pisteeltä

A) ASKEL-TÄP KEHITTELY:

- VIIIVA + LATTIAMUODOT

Kävele mattoa/viivaa pitkin + "täppää" molemmilla puolilla olevaa lattiamuotoa kerran

- VAPAA TILA

Kehittely: ilman lattiamuotoja joko viivaa pitkin tai ilman viivaa: joka toinen on **askel** ja joka toinen **täp**:
"askel, täp, askel, täp"

Musiikki alkaa soida: liiku toiselle pisteelle

B) KICK-BALL CHANGE KEHITTELY:

- LATTIAMUODOT LÄHELLÄ SEINÄÄ

Vinkki:

Pisteellä voi olla seinässä teksti, missä järjestyksessä kosketat värejä. Pistetyöskentelyä voidaan tehdä myös pareittain, jolloin toinen tekee ja toinen kertoo mitä väriä pitää koskettaa

Hyödynnetään lattiamuotoja lattiassa ja seinässä esim.

- **Oranssi** – seinässä lähellä lattiaa

- **Lila** – lattiassa keskellä

- **Sininen** – lattiassa vasemmalla

- **Vihreä** – lattiassa oikealla

- Ajatus: "lila on koti", tee jaloilla L

- Aloitus: Seiso lilalla lattiamuodolla, potkaise vuorojaloin oranssia (eteen seinään)

- Kokeile tuttua "täppiä" oikealle (vihreä) ja vasemmalle (sininen)

- Yhdistetään nämä: oikea jalka potkaisee eteen oranssia, palaa lilalle, vasen jalka "täppää" vasemmalle sinistä

- Tee sama toisin päin: vasen jalka potkaisee eteen oranssia, palaa lilalle, oikea jalka "täppää" oikealle vihreää

- Vuorottele puolita → Kokeile ilman lattiamuotoja

*Musiikki alkaa soida: liiku keskilattialle:
(1-4) kävely (5-8) oma liike*





C) YHDISTELY

- Yhdistetään harjoiteltuja liikkeitä toisiinsa ja musiikkiin yhdessä, keskilattia (2 min)

ALKEET 1	ASKEL-TÄP	KICK BALL CHANGE
	(1-8) kävely eteen (1-8) askel-täp, askel, täp yht. 4x	(1) oikea eteen (2) oikea viereen (3) vasen vasemmalle (4) vasen viereen (5-8) sama uudestaan - Sama vasen eteen, oikea oikealle
ALKEET 2	ASKEL-TÄP	KICK BALL CHANGE
	(1,2,3,4) kävely eteen (5,6,7,8) askel-täp, askel, täp (1,2,3,4) kävely taaksepäin (5,6,7,8) askel-täp, askel, täp	(1) oikea eteen (ja) oikea viereen (2) vasen vasemmalle (ja) vasen viereen - Sama uudestaan ja sama toisella jalalla
KESKITASO	ASKEL-TÄP	KICK BALL CHANGE
	(1,2,3,4) kävely eteen (5,6,7,8) askel-täp, askel, täp eturistiin (1,2,3,4) kävely taaksepäin (5,6,7,8) askel-täp, askel, täp takaristiin	(1) oikea eteen (ja) oikea viereen (2) vasen vasemmalle (3) vasen eteen (ja) vasen viereen (4) oikea oikealle
JATKO	ASKEL-TÄP	KICK BALL CHANGE
	Variaatiota saa esim. rikkomalla tasarytmin: (1,2) kävely taaksepäin (3,4,5,6) askel-täp, askel, täp takaristiin (7,8) kävely eteen (1,2) kävely eteen (3,4) askel-täp, askel, täpne eturistiin (5,6) kävely eteen (7,8) askel-täp, askel, täp eturistiin (1,2) kävely taaksepäin (3,4) askel-täp, askel, täp takaristiin (5,6) kävely taaksepäin (7,8) askel-täp, askel, täp takaristiin	(1) oikea eteen (ja) oikea viereen (2) vasen vasemmalle (3) vasen eteen (ja) vasen viereen (4) oikea oikealle - Pyörien oikean/vasemman kautta



3. KOREOGRAFIA (n. 15-20 min)

Musiikki: ONNELLINEN – ROBIN (3:54min)

A (Säkeistö) *"Me kävellään vasten tuulta"*

- 1x8 (1,2) mato oikealle, jalat askel-viereen (3,4) mato vasemmalle, jalat askel-viereen_ (5) oikea käsi sivu + oikea jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä_ (6) sama vasemmalle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, vasen jalka oikean viereen
- 1x8 (1,2) mato vasemmalle, jalat askel-viereen (3,4) mato oikealle, jalat askel-viereen. (5) vasen käsi sivu + vasen jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama oikealle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, oikea jalka vasemman viereen_

A (Säkeistö) *"Sä oot aina ollut frendi"*

- 1x8 (1,2) + (3,4) 2x mato oikealle, jalat askel-viereen (5) oikea käsi sivu + oikea jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama vasemmalle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, vasen jalka oikean viereen
- 1x8 (1,2) + (3,4) 2x mato vasemmalle, jalat askel-viereen (5) vasen käsi sivu + vasen jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama oikealle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, oikea jalka vasemman viereen

B (Säkeistö) *"Äkkii kuluu 1000 askelta"*

- 1x8 (1 ja 2 ja 3) sivuristiaskel oikealle (4) tasahyppy ja taputus (5) oik. askel eteen, samalla kädet vartalon eteen koukussa, kyynärpäät vartalossa kiinni valmiina napsuttamaan (6) vasemman jalan heitto etuviistoon ja kyynärpäät suoristuvat, kädet laskeutuvat alas, samalla napsutus (7) sama, mutta vasen jalka astuu eteen (8) oikean jalan heitto etuviistoon ja napsutus
- 1x8 (1 ja 2 ja 3) sivuristiaskel oikealle (4) tasahyppy ja taputus (5) oik. askel eteen, samalla kädet vartalon eteen koukussa, kyynärpäät vartalossa kiinni valmiina napsuttamaan (6) vasemman jalan heitto etuviistoon ja kyynärpäät suoristuvat, kädet laskeutuvat alas, samalla napsutus (7) sama, mutta vasen jalka astuu eteen (8) oikean jalan heitto etuviistoon ja napsutus

KERTOSÄKEISTÖ *"Kun aamulla herään"*

- 1x8 (1 ja 2) juoksu takaperin (3) "kippura": jalat yhteen, polvet koukkuun, selkä pyöreäksi, kädet koukkuun kiinni vartaloon (4) avaa iso X-asento, relevässä (5) oikealla lentohyppy oikeaan etukulmaan, vastakädet (6) sama vasemmalle (7 ja 8) o, v, o juoksuaskel eteenpäin
- 1x8 (1 ja 2) pas de bourrée aloittaen vas. takaristiin_ (3,4) oikean kautta ympäri (5) kippura (6) avaa iso X-asento, relevässä (7) kippura (8) X-asento
- 1x8 (1-4) kädet "maalaa seinää" puolelta toiselle laskeutuen ylhäältä alas, samalla vartalo keinuu kylkiaalloilla puolelta toiselle (o, v, o, v) (5) kädet ympäri: eteen, ylös, taakse (6) uusi ½ kierros, mutta kädet jäävät kohti kattoa (7,8) kädet laskeutuvat edestä alas, ranteet flexissä
- 1x8 (1 ja 2) juoksu takaperin (3) kippuraan (4) X-asento (5) kippuraan (6) X-asento, mutta kädet suorina eteenpäin_ (7,8) vie kädet edestä sydämen päälle + oma keinunta

(Huom! Sama koreografia löytyy helpotettuna * tunti 1 ja haastavampana *** tunti 3)



4. OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 10 min)

SHOWVIESTIT

Liike a-pisteestä b-pisteeseen / b-pisteestä / b-pisteestä c-pisteeseen / takaisintulo
Esim. salin päädyistä keskelle / keskellä / keskeltä toiseen pätyyn / takaisin jonoon

1. Sivulaukat / jännehypyt / sivulaukat toisella puolella / juoksu
2. X-hypyt eteenpäin / pas de bourrée / X-hypyt taaksepäin / takaperinjuoksu
3. Sivuristiaskel / piruetit / sivuristiaskel toinen kylki edellä / karhukävely

4. LUOVA LIIKE (n. 10 min)

Tehdään yhdessä C-osa koreografiaan, apuna voidaan hyödyntää A-osan liikkeitä ja laulussa laulettavia sanoja "...nuoret sydämet, jotka tyty-tyky-ttä..."

- Joko pienryhmissä omat versiot
- Kalaparvi –tekniikkaa hyödyntäen improvisaation kautta
- Piirissä tai vapaassa muodostelmassa, jossa kuka vaan voi ehdottaa yhtä liikettä kerrallaan

5. LOPPUVERRYTTELY, -VENYTTELY JA RENTOUTUS (n. 5-10 min)

VENYTTELY "KUNTOPIIRI"

Ohjaaja on käynyt laittamassa ympäri salia esim. piirin muotoon laput, joissa on eri venytysliikkeitä. Jokainen ottaa yksin tai parin/pienryhmän kanssa aloituspaikan ja lähdetään yhdessä kiertämään venyttely"kuntopiiriä". Ohjaaja kertoo, milloin vaihdetaan paikkaa.

RENTOUTUMINEN

Relevéhen nousu ja koko vartalon jännittäminen, vartalon rentouttamisella "tipahda" pystyrentoudella alas. Toistetaan muutaman kerran ja lopetetaan hyvään perusasentoon.





Dance 4 Fun – SHOWTANSSI

TUNNIN KESTO: 60 min

VÄLINEET: - (puhelin)

1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY SEKÄ LUOVA LIIKE (N. 10 min)

OMALIIKE

- Otetaan omaa tilaa, mennään selinmakuulle silmät kiinni. Ohjaaja laittaa soimaan rauhallista musiikkia. Lähdetään heilumaan ja pyörimään lattialla niin, että ranteet ja nilkat ovat koko ajan lattiassa kiinni. Etsitään omia reittejä päästä konttausasentoon näitä ohjeita noudattaen.
- Seuraavaksi varpaat/päkiät ja kämmenet ovat lattiassa kiinni. Selinmakuulta tarkoitus päästä karhukävelyasentoon.
- Seuraavaksi ylä-asennossa saa olla kämmenten lisäksi vain toinen päkiä lattiassa kiinni, toinen jalka lähtee etsimään pyöreitä liikeratoja. Kuvittele, että varpaat johtavat liikettä. Kuvittele, että polvi johtaa liikettä. Vaihdetaan lattiassa oleva jalka.
- Palataan konttausasentoon. Nyt napa lähtee johtamaan liikettä ja tekemään omaa tanssia. Sitten vuorossa ovat olkapäät.
- Nousta vaihe-vaiheelta seisoma-asentoon.

2. TAITOHARJOITTELU (n. 10-15 min)

PARIN / RYHMÄN KANSSA LIIKKEITÄ

Palautteen antaminen ja vastaanottaminen

- Kun ollaan siinä vaiheessa kautta, että jokainen on päässyt oppimaan liikkeitä, voidaan kokeilla parin antamaa palautetta ja/tai videokuvaamisesta saatavaa informaatiota taitoharjoittelussa.
- Kerrataan vielä yhdessä mitkä olivat liikkeen ydinkohdat eli mistä annetaan parille palautetta esim. piruetti – kiintopiste säilyy, vartalon hallinta → vartalo pysyy suorana
- Nyt pareittain tehdään harjoitus, jossa toinen pareista tekee ja toinen pareista katsoo ja antaa palautetta: missä onnistuit tässä suorituksessa. Vaihdetaan tekijää ja palautteen antajaa. Jos halutaan, voidaan joku versio myös kuvata ja näyttää liikkeen tekijälle havainnollistamaan sitä, missä hän onnistui. Huomioithan, että videoinnista tulee pyytää huoltajan suostumus.

Toinen variaatio:

Pariohjaus

1. Jaetaan ryhmä pienryhmiin. Jokainen ryhmä saa muutaman kortin, jossa on liikkeen nimi ja mahdollinen kuva liikkeestä. Ryhmässä vuorotellen yksi toimii ohjaajana ja opettaa liikkeen ystäville. Liikkeiden tulisi olla jo entuudestaan lapsille tuttuja, joten opetustuokio toimii lähinnä vanhan kertauksena, mutta tämä harjoitus mahdollistaa sen, että joku voi oivaltaa liikkeen opettamalla muita tai joku voi oivaltaa liikkeen, kun sen ohjeistaa hieman eri tavalla. Ohjaaja kiertele eri ryhmissä ja katsoo, että kaikki sujuu. Palautetta hän antaa pienryhmälle liikettä ohjaavalle lapselle esim. ”minkälainen ponnistus harpassa on? Huomaatko, tekevätkö kaikki niin? Miten voisit auttaa muita onnistumaan?”

Esim. liikkeet: harppa/mato seisten/käsien pyörytys eri suuntiin/askel-viereen + ”kissa”= käsien pyörytys vartalon edessä



2. Kun kaikki liikkeet on käyty läpi, lapset saavat tehdä niistä sarjan yhdistämällä liikkeet toisiinsa. Samoja liikkeitä voi tehdä useamman kerran ja tarvittaessa voidaan lisätä joukkoon ryhmien omia liikkeitä.

3. Ohjaaja antaa jokaiselle ryhmälle 2 erilaista kuviota esim. rivi ja avorivistö, piiri ja vinorivi, aura ja jono. Lapset tekevät sarjan annetuissa kuvioissa. Lapset voivat miettiä, miten he liikkuvat kuviosta toiseen ja näin syntyi pieni koreografia.

3. KOREOGRAFIA (n. 15-20 min)

Musiikki: CAN'T STOP THE FEELING – JUSTIN TIMBERLAKE (3:25min)
tai nopeampi: Tiesto - WOW

A (Säkeistö) *"I got this feelin' inside my bones"*

- 1x8 (1,2) mato oikealle, jalat askel-viereen (3,4) mato vasemmalle, jalat askel-viereen. (5) oikea käsi sivu + oikea jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama vasemmalle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, vasen jalka oikean viereen
- 1x8 (1,2) mato vasemmalle, jalat askel-viereen (3,4) mato oikealle, jalat askel-viereen. (5) vasen käsi sivu + vasen jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama oikealle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, oikea jalka vasemman viereen.

A (Säkeistö) *"All through my city all through my home"*

- 1x8 (1,2) + (3,4) 2x mato oikealle, jalat askel-viereen (5) oikea käsi sivu + oikea jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama vasemmalle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, vasen jalka oikean viereen
- 1x8 (1,2) + (3,4) 2x mato vasemmalle, jalat askel-viereen (5) vasen käsi sivu + vasen jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama oikealle (7,8) kädet alakautta rististä ympäri, oikea jalka vasemman viereen.

B (Säkeistö) *"I got that sunshine in my pocket"*

- 1x8 (1 ja 2 ja 3) sivuristiaskel oikealle (4) tasahyppy ja taputus (5) oik. askel eteen, samalla kädet vartalon eteen koukussa, kyynärpäät vartalossa kiinni valmiina napsuttamaan (6) vasemman jalan heitto etuviistoon ja kyynärpäät suoristuvat, kädet laskeutuvat alas, samalla napsutus (7 ja 8) pas de bourrée aloittaen vas. takaristiin
- 1x8 (1 ja 2 ja 3) sivuristiaskel oikealle (4) tasahyppy ja taputus (5) oik. askel eteen, samalla kädet vartalon eteen koukussa, kyynärpäät vartalossa kiinni valmiina napsuttamaan (6) vasemman jalan heitto etuviistoon ja kyynärpäät suoristuvat, kädet laskeutuvat alas, samalla napsutus (7 ja 8) pas de bourrée aloittaen oik. takaristiin



KERTOSÄKEISTÖN ALKU *"And under the lights when everythin goes"*

- 1x8 (1 ja 2) juoksu takaperin (3) "kippura": jalat yhteen, polvet koukkuun, selkä pyöreäksi, kädet koukkuun kiinni vartaloon (4) avaa iso X-asento, relevéssä (5) oikealla lentohyppy oikeaan etukulmaan, vastakädet (6) sama vasemmalle (7 ja 8) oikealla lentohyppy x3
- 1x8 (1 ja 2) juoksu takaperin (3) "kippura": jalat yhteen, polvet koukkuun, selkä pyöreäksi, kädet koukkuun kiinni vartaloon (4) avaa iso X-asento, relevéssä (5) oikealla lentohyppy oikeaan etukulmaan, vastakädet (6) sama vasemmalle (7 ja 8) oikealla lentohyppy x3
- 1x8 (1 ja 2) juoksu takaperin (3) "kippura": jalat yhteen, polvet koukkuun, selkä pyöreäksi, kädet koukkuun kiinni vartaloon (4) avaa iso X-asento, relevéssä (5) oikealla lentohyppy oikeaan etukulmaan, vastakädet (6) sama vasemmalle (7 ja 8) oikealla lentohyppy x3
- 1x8 (ja) kippura (1,2) x-asento (ja) kippura (3,4) x-asento (ja) kippura (5) x-asento (6-8) ranteita heilutellen laske kädet sivukautta alas

KERTOSÄKEISTÖ *"Nothing I can see but you when you dance, dance, dance"*

- 1x8 (1 ja 2) pas de bourrée aloittaen vas. takaristiin (3) oikean kautta ympäri (4) kippura (5) avaa iso X-asento, relevéssä (6) kippura (7) X-asento (8) kippura
- 1x8 (1 ja 2) pas de bourrée aloittaen oik. takaristiin (3) vasemman kautta ympäri (4) kädet ylös (5-8) kädet "maalaa seinää" puolelta toiselle laskeutuen ylhäältä alas, samalla vartalo keinuu kylkiaalloilla puolelta toiselle (o, v, o, v)
- 1x8 (1 ja 2) pas de bourrée aloittaen vas. takaristiin (3 ja 4) pas de bourrée aloittaen oik. takaristiin (5) kädet ympäri: eteen, ylös, taakse (6) kädet ympäri (7) kädet ½ kierrosta eli kädet jäävät kohti kattoa (8) kädet laskeutuvat edestä alas
- 1x8 (1 ja 2) juokse takaperin (3) kippura (4) x-asento (5) kippura (6) x-asento, mutta kädet suorina eteenpäin (7,8) vie kädet edestä sydämen päälle + oma keinunta

VÄLISOITTO

- 4x8 Vaihda paikkaa omalla tyyllillä

(Huom! Sama koreografia löytyy helpotettuna * tunti 1 ja ** tunti 2)



4. OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 5-10 min)

YLI-ALI-KIERRÄ

Mennään piiriin, jokainen ottaa oman asennon eri tasoja hyödyntäen. Ohjaaja koskettaa yhtä lasta. Hän lähtee kiertämään ihmistempurataa. Hän menee ensimmäisen yli, seuraavan ali ja kolmannen kiertää. Taas yli, ali, kiertää. Tätä jatkuu, kunnes on omalla paikallaan. Hän ottaa taas oman aloitusasentonsa. Seuraava lähtee radalle: yli, ali, kierrä.

5. LOPPUVERRYTTELY, -VENYTTELY JA RENTOUTUS (n. 5-10 min)

PARIVENYTYKSET

- Toinen parista menee selinmakuulle, kädet pään jatkeeksi. Toinen parista lähtee vetämään kevyesti makaavan parin käsiä lattiaa pitkin, niin että pari liikaa vähän. Sitten sama jaloista.
- Toinen parista menee selinmakuulle ja nostaa jalan ylös. Pari ottaa jalasta kiinni ja vie hitaasti venytykseen. Venytettävä kertoo, milloin venytys riittää.
- Toinen parista menee selinmakuulle, toinen parista lähtee käymään parin vartalon läpi ravistellen nivelet ja painellen lihakset. Vaihdetaan toisinpäin.

MIELIKUVAHARJOITUS

Käydään koreografia mielessä läpi, musiikin soidessa.

LUOTTAMUSPIIRI

Mennään tiiviiseen piiriin siten, että kaikkien kyljet ovat kiinni toisissaan. Yksi menee keskelle seisomaan. Piirissä olevat ottavat kädet eteen valmiiksi kiinni ottamiseen. Keskellä oleva laittaa halutesaan silmät kiinni ja lähtee kaatumaan mihin tahansa suuntaan suorana. Piirissä olevat ottavat hänet vastaan ja työntävät saattaen toiseen suuntaan.



Dance 4 Fun – SHOWTANSSI

TUNNIN KESTO: 60 min

1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (N. 10 min)

Isolaatio-lämmittelysarja

Musiikki: Eleni Foureira - Fuego (Eurovision 2018)

A-OSA "Flat back-sarja"

- 1x8 (1,2) oikean kyljen venytys (taivutus vasemmalle)
(3,4) flat back – suora selkä (vasemman jalan "päälle") vaakatasoon
(5,6) venytä ylävartalo vasemman jalan päälle
(7,8) vaihda venytys oikean jalan päälle
- 1x8 (1,2) venytä ylävartalo oikean jalan päälle
(3,4) flat back – suora selkä (oikean jalan "päälle") vaakatasoon
(5,6) vasemman kyljen venytys (taivutus oikealle)
(7,8) hyvä perusasento

B-OSA "Aallot"

- 1x8 (1-4) taka-aalto alas (5-8) ylös
- 1x8 (1-4) puikkaus alas (pää edellä) (5-8) ylös (pää edellä)

KERTOSÄKEISTÖ "Vartalon neliöt + pyöräytykset"

- 1x8 (1-4) ylävartalo eteen-taakse (5-8) oikealta vasemmalle
- 1x8 (1-4) ylävartalo eteen-oikealle-taakse-vasemmalle
(5-8) oikean kautta ympäri
- 1x8 (1-4) ylävartalo eteen-taakse (5-8) Vasemmalle-oikealle
- 1x8 (1-4) ylävartalo eteen-vasemmalle-taakse-oikealle
(5-8) vasemman kautta ympäri





2. TAITOHARJOITTELU (n. 10-15 min)

Musiikki: Angelika Vee - Coco Jamboo Calippo Remix

Salin poikki esim. tiimalasissa: harjoitetta diagonaalissa salin poikki, ravistellen/hölkäten lyhyt sivu ja taas harjoite diagonaalissa. Jonossa, parijonossa tai kolmen jonossa. Jonotukseen kannattaa miettiä jokin staattinen liike esim. tasapaino mahdolliselle odotteluajalle.

Tehdään kaikki harjoitteet ensin etuperin ja sitten takaperin.

Aloittaen sekä oikealla että vasemmalla jalalla.

- (1-3) relevé kävely (oikea, vasen, oikea) (4) jalat yhteen (5-8) hitaasti selkä suorana kyykkyy (1-3) kyykkykävely selkä suorana (4) jalat yhteen (5-8) hitaasti selkä suorana ylös
- (1) askel oikealla (2) askel vasemmalla (3,4) oikea astuu, vasen jalka tekee rondin (takaa eteen) (→ takaperin tehdessä: rondi vie varpaat menosuuntaan eli vartalon taakse)
- sivuristi-askel
- chassé
- go-go (→ **apuna kuuloaisti:** jalkojen rytmin kokeilun kautta, tömistetään hetki rytmiä jaloilla ja siirrytään sitten hyppelyyn)
- pas de bourrée
- slide

Keskilattialla esim. avorivistössä

- Askel-viereen → askel-viereen, mutta viereen tulevan jalan kantapää menee eturistiin/takaristiin
- "Hämäys" askel-viereen: eli
(1) astu askel sivulle ja vie paino jalalle
(2) vie paino takaisin tukijalalle
(3) vie taas paino astuneelle jalalle ja
(4) ota sitten vasta toinen jalka sivulle astuneen jalan viereen.
Kädet: kyynärpää koukussa, vaakatasossa vartalon edessä
(1) Iske kyynärpää sivulle (vastakkainen suunta jalan kanssa)
(2) palauta käsi vartalon eteen
(3,4) ojenna kyynärpää vaakatasossa pois päin vartalosta ja vie sivulle, kuin työntäisit kämmenellä
- Sivuristi-askel + täp/jalanheitto

3. KOREOGRAFIA (n. 15 min)

Musiikki: Mikael Gabriel - Timanttei

A-OSA:

- 1x8 (1 ja 2) sivuristi-askel oikealle (3,4) täp/jalanheitto (5 ja 6) sivuristi-askel vasemmalle (7,8) täp/jalanheitto
- 1x8 (1-8) vasemmalle avaten jalat haara-asentoon, lantion vienti yläkautta alas
- 1x8 (1-7) lantionviennit jatkuvat + kädet pyörivät vuorotellen suorina takakautta ympäri (8) hyppy jalat yhteen + kädet isketään yhteen pään yläpuolella
- 1x8 (1-4) "hämäys" askel-viereen oikealle + kädet: kyynärpäät suorana (5-8) sama vasemmalle



KERTOSÄKEISTÖ:

- 1x8 *"Kun tähdet muuttuu timantiks"*
(1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) askel-viereen (kantapää eturistiin) oik → vas ← oik → vas ←
+ kädet: avaa nyrkistä sormet nopeasti, samalla liikuta kädet (1) vaakatasoon (2) ylös
(3) vaakatasoon (4) alas
- 1x8 *"Ei ilta viel oo finaalis"*
(1-4) oikealle "hämäys" askel-viereen + kädet: kyynärpää suorana
(5-8) sama vasemmalle
- 1x8 *"Voit aina lähtee himaanki"*
(1-8) kierrä oman paikkasi ympäri omalla tyyllillä
- 1x8 *"Tai voit nousta ilmaan ilman siipii"*
(1) oik. käsi vasemmalle lantion päälle (2) vas. käsi ristiin oikealle lantion päälle
(3) oik. käsi vasemman käden viereen oikealle lantion päälle (4) vas. käsi vasemmalle
lantion päälle (5) oik. käsi vasemmalle olkapäälle (6) vas. käsi ristiin oikealle olkapäälle
(7,8) nosta kyynärpäät ylös ja avaa kädet kohti kattoa ja sieltä palautta pitkiltä
sivuilta vartalon viereen



- 1x8 *"iiii ih hiii"*
matalalla haara-asennossa oikea jalka astuu vasemman viereen + kädet: pyöreät kädet
puolelta toiselle (1,2) oikea (3,4) vasen (5,6) oikea (7,8) vasen
- 1x8 *"Maa kutsuu, mut entä sit?"*
askel-viereen + kädet: nopea vienti vuorotellen puolelta toiselle (1,2) oik. (3,4) vas.
(5,6) oik. (7,8) vas.
- 1x8 *"Auuuuu u uu!"*
(1-8) pidä kädet suun molemmin puolin, kuin huutaisit pitkälle + ylävartalon pyöräytys
frontaalitasossa
- 1x8 *"Silmät kii sä lentäsit"*
(1) oik. käsi oikean silmän päälle (2) vas. käsi vasemman silmän päälle
(3,4) vasen jalka oikean viereen (5-8) avaa kädet yläkautta alas



4. OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 5 min)

Musiikki: Netta - TOY (Eurovision 2018)

A-OSA:

Kierretään salia piirissä tai toisia väistellen omiin suuntiin
(mikäli tanssijoiden tilan hahmottaminen sen sallii)

Ohjaaja kertoo, miten liikutaan n. 1x8/liikkumistapa

- Juosten (etuperin/takaperin/sivuttain)
- Karhukävely
- Rapukävely
- Hyppien (tasahypyt/yhdellä jalalla)

B-OSA: *"Wonder Woman don't you ever forget..."*

- 2x8 Pysähdy ja avaa jalat leveään haara-asentoon (1-8) koko ajan syvenevä plié
- 1x8 Nostele vuorotellen jalkojen kantapäitä ilmaan (+laske alas) → (1) oikea relevé (2) oik. alas (3) vas. relevé (4) vas. alas
- 1x8 Nosta molempien jalkojen kantapäät ilmaan (ja laske alas) samaan aikaan joka tahdilla

KERTOSÄKEISTÖ:

- 1x8 Matalassa haara-asennossa oikea jalka pysyy tukijalkana ja vasen lähtee "pomppimaan" → kierrä oikean kautta ympäri
- 1x8 Sama vasemman kautta, eli nyt vasen jalka on tukijalkana
- 1x8 Hypi matalassa haara-asennossa eteenpäin
- 1x8 Hypi taaksepäin

5. LUOVA LIIKE / LOPPUVERRYTTELY (n. 5 min)

Musiikki: Tiesto – BOOM! (Instrumental)

- Muodostetaan Wanhojen tansseista tutulla "rivinmuodostustanssilla" pienryhmät → rivi on pienryhmä
- Pienryhmän kanssa otetaan tilaa ja muodostetaan piiri
 - Musiikki soi taustalla ja tanssijat leikkivät **"kalaparvea"**
 - Tehdään ryhmästä salmiakin muotoinen kuvio (4 tanssijaa)
 - Jokaisella tanssijalla on oma kärki
 - Yksi aloittaa, silloin kaikki ovat kääntyneenä häneen päin (kalaparven johtajalla kasvot ulospäin kuviosta eli kaikilla on katse samaan suuntaan)
 - Johtaja voi milloin vain kääntyä ja näin ollen johtaja vaihtuu
 - Kaikkien muiden tulee matkia kalaparven johtajaa
 - Voidaan antaa teema/aihe: esim. tuuli/yö/safarilla
 - Voidaan myös ohjeistaa lopuksi näyttämään vuorotellen venytysliikkeitä, joita he tekevät piirissä yhdessä



6. RENTOUTUS (n. 5-10 min)

Musiikki: Haloo Helsinki – Vihaan kyllästynyt

TENNISPALLOHIERONTA

- Yksin: Seiso, laita pallo jalkapohjan alle, lähde rullaamaan. Käy kohta kohdalta vartalo läpi
- Parin kanssa: toinen istuu tai makaa ja toinen hieroo pallolla

MAALITELA-RENTOUTUMINEN

Mennään päinmakuulle. Hengitetään niin, että kuvitellaan selän leventyvän.

Ohjaaja ohjaa miettimään vartalon läpi alkaen varpaista ja loppuen päähän. Ohjaaja kertoo kehonosa kerrallaan mikä jännitetään ja sen jälkeen rentoutetaan. Mitä nuoremmista on kyse, sitä laajempia käsitteitä voi käyttää esim. jalat, keskivartalo, kädet ja pää.

- Ohjaaja kiertää samalla maalaamassa maalitelalla jokaisen vartalon läpi

Loppurivi tai loppupiiri, jossa kerrataan vielä lopuksi mitä tunnilla tehtiin ja/tai kysytään tanssijoilta, mitä he kokivat oppineensa. Tunnin päätteeksi voi kehottaa tanssijoita myös käymään esim. tänään opittu koreografia vielä kotona läpi vaikka heittämällä haasteen:

”Opetä tänään opitusta koreografiastäpätkä ystävällesi ja keksikää yhdessä oma uusi 1x8 mittainen pätkä lisää”

MUISTIINPANOT:



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

NYKYTANSSI -TUNNIT

TUNTIEN TASOT MERKATTU:

ALKEET

TUNTI 1



KESKITASO

TUNTI 1



EDISTYNEET

TUNTI 1



Tunti 1 sisältää kaikki tasot,
joista valitset ryhmälle sopivat osiot





Dance 4 Fun – NYKYTANSSI

TUNNIN KESTO: 60 min



1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (n. 10 min)

- Avorivistössä
- Lähdetään kehittämään liikkeitä * → ** → *** niin, että ohjaaja huomioi ryhmän taitotason eli lähdetään tarpeeksi yksinkertaisesta, jossa jokaiselle tulee tunne, että liikekehittelyä tapahtuu
- Rauhallinen tempo, joka pikkuhiljaa kiihtyy sekä liikkeet vaikeutuvat

LIIKKEET

- (1-8) + (1-8) "Sulaminen" Liike ylös-alas – Perusasento, josta (1-8) lähdet omalla tyylillä painumaan kohti kyykkyä ja (1-8) sieltä samaa tai eri reittiä takaisin perusasentoon
- (1-8) + (1-8) "Venyminen" Liike sivusuunnassa leveneväsupistuva – Perusasennosta lähdet kurkotta-maan omalla tyylillä itseäsi mahdollisimman leveäksi ja (1-8) tiivistät itsesi mahdollisimman kapeaksi
- (1-8) Kyykystä X-hyppy palaten kyykkyyn x2, niin että like tehdään ensin "normaalisti" ja lähdetään sen jälkeen kiinnittämään liikkeen laatuun huomiota: liikkeestä tehdään vähitellen sulava ja kevyt
- (1-8) + (1-8) "Kivi – X – kivi" nykytanssitekniikkaa hyödyntäen: (1-4) polvi-istunnassa painetaan otsaa kohti polvia, lähdetään viemään ranteita ja nilkkoja kohti lattiaan ensin oikea puoli, sitten vasen, niin, että käännytään samalla selinmakuulle X-asentoon. (5-8) jatketaan matkaa liikesuunta pitäen ja palataan pieneksi "kiveksi". Tehdään sama toiseen suuntaan. Tarkoituksena on, että ranteet ja nilkat pysyvät koko ajan lattiassa kiinni
 - Sama liikesarja, mutta lähtöasento muutetaan konttausasennoksi
 - Sama liikesarja, mutta lähtöasento muutetaan punnerrusasennoksi (etunoja)
 - Lisätään alkuun: (1-4) perusasento. Astut vasemman jalan taakse, niin että päädyt "lonkankoukistajan venytysasentoon" samalla viet kädet takakautta ympäri (5-8) viet kämmenet maahan ja oikean jalan vasemman viereen, päätyen etunoja-asentoon (1-8) nykytanssitekniikalla X-kautta kippuraan vasemmalle. (1-8) X-kautta etunoja-asentoon (1-4) vasen oikea jalka eteen polvi koukistuu, (5-8) nosta vartalo ylös, päätyen "lonkankoukistajan venytykseen", samalla kädet viedään etukautta ympäri päätyen hyvään perusasentoon





2. TAITOHARJOITTELU (n. 15 min)

REACTIOKYKY

- (1) Juoksu, (2) juoksu, (3-4) releveé, iso X (5) Juoksu, (6) juoksu, (7-8) releveé, iso X
- → Muokataan niin, että tanssija juoksee ja taputuksesta releveé, iso X

OMAA TAHTIIN SALIN PÄÄSTÄ PÄÄHÄN, AINA KUN JAKSAA:

- Polvennonsto-hyppyjä vuorojaloilla
- Varsa, ponnistaen oikealla (salin toiseen pätyyn) ja takaisin ponnistaen vasemmalla
- (1-2) juoksu (3-4) polvennostohyppy
- (1-2) juoksu (3-4) varsa

PAREITTAIN

- Toinen pareista tekee ja toinen ohjeistaa. Tehdään: (1-2) juoksu (3-4) polvennostohyppy/varsaa
→ ohjeistavan parin ideana on sanoa "polvi" tai "varsa" vasta viimehetkellä, näin hyppäävä tanssija saa harjoiteltua reaktiokykyä

Otetaan tilaa keskilattialta LIIKKEISTÄ SARJAKSI ★ → ★★ → ★★★

- Liikkeiden harjoittelua yksistään muutama kerta (painotetaan tekniikkaa) ja sen jälkeen laitetaan heti kolmen liikkeen sarjaksi

SARJAT

TASO ★

- (1 ja 2) "uimarikädet" eli vuorokäsin oikea, vasen, oikea etukautta ympäri
- (3) releveé, iso X
- (4) toispolvi-istuntaan
- (5-8) "sula" tapaisin ylös

TASO ★★

- (1 ja 2) "uimarikädet" eli vuorokäsin oikea, vasen, oikea etukautta ympäri (2) kierry samalla vasemmalle
- (3) käännä 180 astetta oikean kautta, samallareleveé, iso X
- (4) toispolvi-istuntaan
- (5-8) "sula" tapaisin ylös

TASO ★★★

- (1 ja 2) "uimarikädet" eli vuorokäsin oikea, vasen, oikea etukautta ympäri (2) kierry samalla vasemmalle
- (3) pyörähdä 360 astetta oikean kautta,
- (4) iso X-hyppy
- (5) suppu
- (6-7) oikea jalka astuu taakse, päätyen lonkankoukistajan venytysasentoon, samalla kädet takakautta ympäri
- (8) astu oikea jalka takaisin vasemman viereen, päätyen hyvään perusasentoon
- Kokeillaan sarjat musiikkiin





3. KOREOGRAFIA (n. 15 min)

- Kehitellään aiemmin tehdyistä sarjoista pidempi ohjelmapätkä *
- Vaihetaan aina sarjojen välissä rivipaikat osana koreografiaa eli kun sarja on tehty kerran on (1-8) aikaa vaihtaa rivipaikat: eturivi menee taaimmaiseksi, toinen rivi tulee etummaiseksi, kolmas rivi tulee toiseksi jne.

SARJAT

TASO: ★

"Sulaminen" liike ylös-alas	(1-4) lähdet omalla tyylillä painumaan kohti kyykkyä ja (5-8) sieltä samaa tai eri reittiä taisiin perusasentoon
"Venyminen"	(1-4) liike sivusuunnassa levenee (5-8) tiivistät itsesi mahdollisimman kapeaksi
"Uimari"	(1 ja 2) "uimarikädet" eli vuorokäsin oikea, vasen, oikea etukautta ympäri
"Iso X-alas"	(3) relevé, iso X (4) toispolvi-istuntaan
"Sula" takaisin ylös	(5-8) omaa reittiä perusasentoon
"Astu eteen"	(1) oikea jalka, nilkka flexissä, astuu ison askeleen eteen, samalla vasemman käden kämmen työntyy eteen (2) vasen jalka astuu oikea viereen (3-8) kädet takakautta ympäri, samalla mennään kyykkyy ja edelleen polvi-istuntaan ja pää painuu kohti polvia
"Kippura-X-kipura"	(1-4) "kivestä" kellahda kyljelle eli "kippuraan", "kippurasta" ison X (selinmakuu) kautta toiselle kyljelle "kippuraan", niin että ranteet tai nilkat eivät irtoa maasta (5-6) työnnä kippurassa ollessa vasen jalka suoraksi, päätyen istuma-asentoon, vasen jalka suorana ja oikea koukussa, polvi osoittaen oikealle ulospäin (7-8) vie kädet pitkälle ylös kurottaen vasemmalta oikealle, päätyen kämmenet maahan oikean polven lähelle
Rivipaikka vaihtuu	(1-8) nouset ylös ja vaihdat rivipaikat

- Kokeillaan musiikkiin useampi kerta





Vaikeutetaan tasolle ** lisäämällä käännöksiä/käsiliikkeitä

TASO: ★ ★

- "Sulaminen" liike ylös-alas** (1-4) lähdet omalla tyylillä painumaan kohti kyykkyä ja (5-8) sieltä samaa tai eri reittiä takaisin perusasentoon
- "Venyminen"** (1-4) liike sivusuunnassa levenee (5-8) tiivistät itsesi mahdollisimman kapeaksi
- "Uimari"** (1 ja 2) "uimarikädet" eli vuorokäsin oikea, vasen, oikea etukautta ympäri (2) kierry samalla vasemmalle
- "Iso X-alas"** (3) käänny 180 astetta oikean kautta, samalla relevé, iso X (4) toispolvi-istuntaan
- "Sula" takaisin ylös** (5-8) "sula" takaisin ylös perusasentoon
- "Astu eteen"** (1) oikea jalka, nilkka flexissä astuu ison askeleen eteen, samalla vasemman käden kämmen työntyy eteen (ja) vasen jalka astuu oikean viereen (2) kädet takakautta ympäri (3-8) mennään kyykkyyyn ja edelleen polvi-istuntaan ja pää painuu kohti polvia eli "kivi"
- "Kippura-X-kippura"** (1-4) "kivistä" kellahda kyljelle eli "kippurään", "kippurasta" ison X (selinmakuu) kautta toiselle kyljelle "kippurään", niin että ranteet tai nilkat eivät irtoa maasta (5-6) työnnä kippurassa ollessa vasen jalka suoraksi, päätyen istuma-asentoon, vasen jalka suorana ja oikea koukussa, polvi osoittaen oikealle ulospäin (7-8) vie kädet pitkälle ylös kurottaen vasemmalta oikealle, päätyen kämmenet maahan oikean polven lähelle
- "Ylös nouseminen"** (1) vasen jalka rondi kohti oikeaa polvea (2) rondi vasemmalla jalalla vasemmalle päätyen koukuistuntaan (3) oikea jalka tekee rondin vasemman jalan yli vasemmalle (4) jatka vartalon kiertymistä vasemmalle (5) päätyen karhukävelyasentoon, peppu osoittaa nyt vasemmalle (6-8) nouse seisomaan pyöreällä selällä
- Rivipaikka vaihtuu** (1-8) vaihda rivipaikat

Kokeillaan musiikkiin useampi kerta





Vaikutetaan tasolle * lisäämällä ohjelmaan impulsseja, taukoja, käsi- ja jalkaliikkeitä, tasoja**

TASO: ★ ★ ★

"Sulaminen" liike ylös-alas	(1-4) lähdet omalla tyylillä painumaan kohti kyykkyä ja (5-8) sieltä samaa tai eri reittiä takaisin perusasentoon
"Venyminen" kädet	(1-2) liike sivusuunnassa levenee (3-4) tiivistät itsesi mahdollisimman kapeaksi, samalla oikea jalka passé nilkka flexissä ja "pikajuoksijan
"Juoksu"	(5-7) juoksu takaperin kaaressa oman paikan ympäri (8) omalla tavalla pyörähdys paikallaan ja käännytään kasvot "pääkatsomoon" päin
"Uimari"	(1 ja 2) "uimarikädet" eli vuorokäsin oikea, vasen, oikea etukautta ympäri (2) kierry samalla vasemmalle (3) pyörähdä 360 astetta oikean kautta
"Iso X-alas"	(4) iso X-hyppy (5) suppu (6-7) oikea jalka astuu taakse, päätyen lonkankoukistajan venytysasentoon, samalla kädet takakautta ympäri (8) astu oikea jalka takaisin vasemman viereen, päätyen hyvään perusasentoon
"Astu eteen"	(1) oikea jalka, nilkka flexissä astuu ison askeleen eteen, samalla vasemman käden kämmen työntyy eteen (ja) vasen jalka astuu oikea viereen (2) kädet takakautta ympäri (3-8) liu'utetaan vartalo maahan ja nykytanssitekniikalla kippuraan
"Kippura-X-kippara"	(1-4) "kivistä" kellahda kyljelle eli "kipparaan", "kippurasta" ison X (selinmakuu) kautta toiselle kyljelle "kipparaan", niin että ranteet tai nilkat eivät irtoa maasta (5-6) työnnä kippurassa ollessa vasen jalka suoraksi, päätyen istuma-asentoon, vasen jalka suorana ja oikea koukussa, polvi osoittaen oikealle ulospäin (7-8) vie kädet pitkälle ylös kurottaen vasemmalta oikealle, päätyen kämmenet maahan oikean polven lähelle
"Ylös nouseminen"	(1) vasen jalka rondi kohti oikeaa polvea (2) rondi vasemmalla jalalla vasemmalle päätyen koukuistuntaan (3) oikea jalka tekee rondin vasemman jalan yli vasemmalle (4) jatka vartalon kiertymistä vasemmalle (5) päätyen karhukävelyasentoon, peppu osoittaa nyt vasemmalle (6-8) nouse seisomaan pyöreällä selällä
Rivipaikka vaihtuu	(1-8) nouset ylös ja vaihdat rivipaikat

- Tehdään musiikkiin useamman kerran
- Näytetään sarja parille, ja pari kertoo mikä kohta näytti hienolta!
(puolet tekevät ja puolet katsovat, jokaiselle annettu pari, jota havainnoi)



4. OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 10 min)

Kouluttaja vetää ”tanssikuntopiirin”

TANSSIKUNTOPIIRI

- Käydään pisteet yhdessä keskilattialla läpi: ohjaaja näyttää kuvan ja kertoo liikkeen ja kaikki kokeilevat tehdä liikkeen kertaalleen
- Pisteitä yhteensä 6, jokaisella pisteellä on oma lappu (teksti ja kuva) liikkeestä, jota pisteellä tehdään. Kun kaikki pisteet on kokeiltu, jaetaan ryhmä kuudelle pisteelle
- Jokaiselle pisteelle menevä pari/ryhmä saa oman ohjelman ja se viedään omalle pisteelle
- Ohjelmat jätetään piirin muotoon ja kun aika on kulunut, vaihdetaan myötöpäivään pisteeltä toiselle

Kierretään pisteitä esim. 30s/piste tai 45s/piste tai 1min/piste.

Pisteillä olevia liike-esimerkkejä:

- Relevéstä hitaasti kyykkyy ja takaisin (Huom! selkä suorana)
- Helikopteri
- Niskaseisontaanpuikkaus
- Mato (lattialla)
- Twist-jalat
- Tasahyppy + bounce (kädet ristiin-auki)
- Lankku + askel-viereen

5. LUOVA LIIKE (n. 5-10 min)

TUNNENELIÖ

- Lattiaan teipataan erilaisia neliöitä (tai laitetaan eri värisiä lattiamuotoja niin, että ne muodostavat selkeitä alueita): Tunteet: Viha, rakkaus, onni, pelko, suru, varmuus....
- Lähdetään liikkumaan tilassa (musiikin mukaan) → ilmennä keholla sitä tunnetta, minkä neliön sisällä olet
- Lähdetään tekemään jo harjoiteltua tanssisarjaa samalla periaatteella

6. LOPPUVERRYTTELY, -VENYTTELY JA RENTOUTUS (n. 5-10 min)

LOPPUVERRYTTELY

Irrota tunneneliön teippi, vie roskeen ja kierrä sali kerran hölkötellen, hae uusi teipinpala

- Parivenytykset
 - Perusistunta selät vastakkain, toinen lähtee nojautumaan toisen selän päälle, tehdään nojaus molemmille
 - Sama jalat hieman avattuina
 - Toinen pareista menee päinmakuulle, toinen lähtee viemään parin kantapäätä kohti pakaraa (Huom! Polvet koko ajan yhdessä)
- Hierontapiiri rentoutumisena



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ILMAISU -TUNNIT

TUNTIEN TASOT MERKATTU:

ALKEET

TUNNIT 1-3



KESKITASO

TUNNIT 1-3



EDISTYNEET

TUNNIT 1-3



Tunnit 1-3 soveltuvat kaikille tasoille





Dance 4 Fun – ILMAISU

TUNNIN KESTO: 60 MIN

KOHDERYHMÄ: SOVELTUU KAIKENIKÄISILLE

VÄLINEET: eri tyyppisiä musiikkeja, esim.
Decoherence-Insomnium, Worakls -toi (instrumental)

TUNNIN TEEMA: kontakti-improvisaatio, luova liike

Tee ilmaisutunti sellaisenaan tai ota yksittäinen harjoite tuntiisi.



1. ALOITUS (n. 10 min)

ORIENTOINTI

1. Seistään tiiviissä piirissä.

Jokainen sanoo vuorollaan oman nimen (ohjaaja voi samalla ruksata paikallaolevat nimilistaan).
→ Katse kiertää luonnollisesti piirissä aina puhujaan

2. Laitetaan silmät kiinni. Jokainen saa sanoa vuorotellen yhden numeron (esim. 1 → 13, jos ryhmässä on 13 tanssijaa). Kierretään piiriä järjestyksessä.

3. Laitetaan uudestaan silmät kiinni.

Nyt kokeillaan, kuinka pitkälle tämä ryhmä saa lasketuksi yhdessä.
Nyt ei ole järjestyksellä väliä. Kuka vaan voi sanoa seuraavana tulevan numeron.
Voi myös sanoa useamman numeron. Jos numero sanotaan yhtä aikaa, aloitetaan laskeminen alusta 1, 2, 3
→ Yhdessä laskeminen silmät kiinni voi toistua useampana harjoituskertana, ryhmällä voi olla tavoitteena päästä vaikka kahteenkymmeneen kauden loppuksi.

2. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (n. 10 min)

SILMÄHIPPA

Seistään piirissä. Lähdetään kiertämään katseella toisia piirissä seisovia. Aina kun katseet kohtaa, vaihdetaan katsekontaktin saaneen kanssa paikkoja.

- Piiristä voi tehdä ison ja vaihdella liikkumistapoja, joilla paikat vaihdellaan esim. ryömiminen, kuperkeikat, laukka
- Silmähippasta voidaan tehdä myös kisa, jolloin kerätään henkilökohtaisia pisteitä. Jokaisesta katsekontaktista saa yhden pisteen



3. LUOVA LIIKE (n. 5-10 min)

SANATONJOHTAJA

Seistään piirissä siten, että jokaisella on tilaa tehdä, sekä näköyhteys jokaiseen.

Tarkoituksena on lähteä matkimaan muiden antamia liikkeitä siten, ettei kukaan tiedä, kuka impuls-
sin liikkeeseen antaa. Eli kuka vaan voi näyttää liikkeen, jota kaikki lähtevät välittömästi matkimaan.
Liikkeet vaihtuvat ”domino”-efektillä: joku aloittaa liikkeen, kaikki matkivat, joku tekee hieman eri taval-
la liikkeen, toiset matkivat → liikkuminen muovautuu pikkuhiljaa liikkeestä toiseen.

4. OMINAISUUSHARJOITTELU/KOREOGRAFIA/LUOVA LIIKE (N. 10 MIN)

VOIMATANSSI

Musiikki: Sean Paul – Turn it up

SÄKEISTÖ

- (1-2) V-askel + kyynärpäät iskevät sivulle (3-4) tasahyppy taakse, samalla kädet työntävät eteenpäin (5-6) V-askel (7-8) tasahyppy taakse_
- (1-2) askel viereen oikealle, samalla käsi edestä taakse (3-4) askel viereen vasemmalle + käsi
- (5-6)+(7-8) 2x askel viereen oikealle + käsi. Sama aloittaen vasemmalle
- (1-6) matalalla afrotyyppisesti ympäri oikean kautta (7-8) korkeat tasahyppy
- (1-6) matalalla, vasemman kautta (7-8) tasahyppy

KERTOSÄE

- (1-3) oikealle sivuristi (4) tasahyppy (5-7) sivuristi vasemmalle (8) tasahyppy_
- (1-2) kyykkyy (3-4) hyppy ylös (5-8) omat ”party” liikkeet
- Sama uudestaan x3

- (1-2) V-askel + kyynärpäät iskevät sivulle (3-4) tasahyppy taakse, samalla kädet työntävät eteenpäin (5-6) V-askel mutta nyt kädet menevät lattiaan (7-8) tasahyppy seisomaan.

VIIMEISELLÄ JÄÄ ALAS

- (1-2) askel-viereen tahdilla rapukävelyssä potkut eteen, oikea (3-4) vasen
- (5) oikea (6) vasen (7) oikea (8) vasen
- Sama uudestaan.

- (1-6) matalalla afrotyyppisesti ympäri oikean kautta (7-8) korkeat tasahyppy
- (1-6) matalalla, vasemman kautta (7-8) tasahyppy
- Kertosäe 4x

Kokeillaan koreografia eri tunnetyyleillä

JOITTELU/OMIN AISUUSHA



KOREOGRAFIA (N. 10-30 MIN)

KOHTI KONTAKTI-IMPROVISAATIOTA (pareittain tai kolmen ryhmässä)

1. Otetaan pari. Asetutaan niin, että ollaan mahdollisimman kaukana parista, kasvokkain. Lähdetään tekemään peiliharjoitusta, mutta "sanaton johtaja" -tyylillä. Eli kumpi vaan voi antaa/ottaa impulsseja. Tarkoituksena on, ettei kumpikaan varsinaisesti johda tai seuraa vaan molemmat tekevät molempia.
2. Lähestytään omaa paria. Päädytään mahdollisimman lähelle (n. 1cm väli pariin). Nyt pyritään tekemään vastakohtia: jos toinen menee alas, toinen menee ylös, jos toinen kiertää vasemmalle toinen kiertää oikealle. Kokeillaan ylittää/alittaa ja kiertää pari. Koko ajan mahdollisimman lähellä, mutta ei saa koskettaa.
3. Muuten sama kuin 2-vaihe, mutta nyt jokin kehonosa on kosketuksissa koko ajan esim. toisen takaraivo toisen selässä tai toisen kämmen toisen pohkeessa. Osat voivat olla myös samat esim. kämmen kämmenessä, mutta niitä voi myös vaihdella. Pyritään tekemään sulavaa liikettä, jossa kierretään, ylitetään/alitetaan pari.
4. Otetaan taas n. 1 cm etäisyys pariin, muuten jatketaan samalla tavalla.
5. Pikkuhiljaa etäännyttään parista, kuitenkin edelleen kontakti säilyen ja edelleen pyrkien kiertää, ylittää/alittaa pari, mutta 1-5 m etäisyys säilyttäen.
6. Huomataan muut tilassa. Lähdetään liikkumaan pareja vaihdellen. Yhden kanssa peilikuvana, toisen kanssa 1cm etäisyydellä vastakohtina, yhden kanssa kehonosa kiinni kehonosassa, yhden yli mennään, yksi alitetaan. Eli vaihdellaan harjoitustasoja, koko ajan paria vaihtaen.
7. Vaihdellaan tietoisesti eri tasoja (ylätaso-keskitaso-alataso), liikkeiden nopeutta (pysähdykset, hitaat liikkeet, nopeat liikkeet) ja voimaa (pehmeät liikkeet, sitkeät liikkeet, painavat/voimakkaat liikkeet) sekä liikkumistapaa (pyöreät linjat-kulmikkaat linjat). Tanssijat pyrkivät pitämään yllä kontaktia eri ruumiinosien välityksellä. Tanssijat vaikuttavat kontaktin kautta toistensa liikkeisiin ja asentoihin vapaasti vaihtelemalla painon jakautumista kontaktipintoja.
8. Muodostetaan yhteinen lopetus keskelle esim. jokin still-kuva. Päätetään kontakti-improvisatioharjoitus parien ja ryhmän kiittämiseen.





6. KOREOGRAFIA (N. 10-20 MIN)

IMPROVISAATIOSTA KOREOGRAFIAKSI

- Jaetaan ryhmä pienempiin osiin n. 4-6 tanssijaa/ryhmä.
- Ryhmälle annetaan aikaa 7-15min koota edellisen harjoitteen perusteella koreografia. Eli käytössä on yhdenaikaiset liikkeet, peilikuvat, vastakohtat, kosketukset. (Ryhmän tasosta riippuen heille voi antaa liikepohjaksi esim. aikaisemmin tehdyn tutun tanssikoreografian, joka kerrataan ensin kaikki yhdessä ja josta sitten voi lähteä työstämään omaa koreografiaa).
- Ohjaaja laittaa päälle musiikin, johon tanssijat suunnittelevat tanssin (tai etenkin vanhemmat voivat itse valita kappaleen ja soittaa harjoitteluajana musiikkia omasta puhelimesta).
- Lopuksi esitetään tanssit eri ryhmille.

7. LOPPUVERRYTTELY, -VENYTTELY JA RENTOUTUS (N. 5-10 MIN)

PIIRISSÄ SEISTEN

Käsistä kiinni, kävely tiiviiksi piiriksi, käsien nosto ylös, taakse taivutus-eteentaivutus. Etureiden venytys, pakaravenytys ja lonkankoukistajan venytys toisista tukea ottaen.

PARIVENYTYKSET JA RENTOUTUMINEN

Parit istuvat vastakkain, jalat haara-asennossa. Otetaan käsistä kiinni ja "soudetaan" eli toinen vetää ja toinen venyy vuorotellen.





Dance 4 Fun – ILMAISU

TUNNIN KESTO: 60 min

KOHDERYHMÄ: soveltuu kaikenikäisille

VÄLINEET: sanomalehtiä, tunnekortit tai paperilaput, joissa lukee eri tunnetiloja

TUNNIN TEEMA: uutiset, luova liike



1. ALOITUS (n. 10-20 min)

UUTISEN KIRJOITTAMINEN (10-15 min)

Jaetaan ryhmä 4-6 henkilön pienryhmiin. (2-4 pienryhmää).

- Tehtävänä on kirjoittaa paperille uutinen. Uutisella tulee olla otsikko sekä uutisessa tulee kertoa: mitä tapahtuu, missä tapahtuu, ketkä osallisina esim. ”viime yönä syttyi metsässä tulipalo, onneksi Lumikki sai palon sammutettua metsän eläinten kanssa.”
- Kun uutinen on kirjoitettu, paperi käännetään toisinpäin tai viedään ohjaajalle talteen. Uutista ei saa vielä kertoa muille ryhmille.

SANOMALEHDELLE UUSI KÄYTTÖTARKOITUS (5-10 min)

Asettaudutaan seisomaan piiriksi. Piirin keskelle on laitettu sanomalehti. Nimenhuudon sijaan jokainen saa vuorotellen mennä keskelle, sanoa oman nimensä (jos on alkukausi kyseessä, eikä nimiä vielä muisteta). Keskellä saa keksiä uuden käyttötarkoituksen sanomalehdelle. Tarkoitus on esittää pantomiimilla = tekemisen kautta, ilman sanoja, mikä sanomalehti tällä kertaa on. Ohjaaja voi aloittaa ja sitten kukin uuden idean keksiessään menee keskelle. Piirissä olevat koittavat arvata mitä sanomalehti esittää, esim. vihta, skeittilauta, peitto, viulu, hyppynaru.

2. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (n. 5-10 min)

SANOMALEHTI-IMPRO

Kun kaikki ovat saaneet halutessaan käydä keskellä, jaetaan kaikille oma sivu sanomalehdestä. Nyt on tarkoitus lähteä liikkumaan tilassa siten, että ohjaaja heittelee tilanteita ja tanssijan tulisi liikkua sanomalehden mukaan aiheeseen sopivasti. Esim. kiireinen maanantairuuhka, sade, kesäpäivä, lumisota. Päätetään sanomalehti-impro yhteiseen tehtävään: lumiukon rakentaminen/lentävä matto/suuri teltta.



3. TAITOHARJOITTELU - ILMAISU (n. 15 min)

TUNNETILAT

Kävellään tilassa niin kuin käveltäisi tavallisesti esim. kauppaan/kouluun/töihin. Sanomalehti voi olla mukana tai sen voi jättää pois. (Ohjaaja voi antaa myös eri liikkumistyyliä esim. kieriminen, hyppiminen)

Ohjaaja antaa ohjeita, millä tavalla liikutaan (kaikki tasot ja liikkumistavat käytössä). Esim.:

- **"iloinen"** – hymyillään, nostetaan kulmakarvat ja suupielet ylös, leuka ylös, vartalo rentona, hyvä ryhti, hyppelyä, vilkuttelua kavereille, liikkuminen nopeaa
- **"surullinen"** – suupielet alas, kulmakarvojen sisäreunaa ylös, leuka alas, katse alas, olkapäitä eteen, kädet roikkuvat, liikkuminen hidasta
- **"raivostunut/vihainen"** – jännitetään kasvot, kulmakarvat kurttuun, purraa hampaat yhteen, näytetään hampaat tai mutristetaan suu pieneksi supuksi, suurennetaan nenän sieraimet suuriksi, puristetaan kädet nyrkkiin, jännitetään koko vartalo tiukaksi. Kuvitellaan, että työnnetään jalat lattian läpi, niin paljon puristetaan koko vartaloa ja lähdetään sitten tömistellen eteenpäin kiihtyvällä tahdilla, taas pysähdytään ja "juurrutetaan jalat" jne.
- **"peloissaan"** – kulmakarvat ylös, silmät suurena, hartiat nostettuna ylös, kädet lähellä vartaloa, sisäkierto, kantapäät ei usein koske lattiaa, paino vaihtuu jalalta toiselle myös paikallaan ollessa, hiippaileva liikkuminen pyrähdyksillä
- **"ylpeä/ylimielinen"** – kulmakarvoja hieman kohotettu, nenän sieraimia vähän suurennettu, nostetaan alahuulta hieman ylemmäksi, nostetaan leuka ylös, kuvitellaan rantapallot kainaloihin ja polvien väliin, pieni takakeno, suuri aukikierto ja hyvä ryhti
- **"onnellinen/rakastunut"** – hymyillään, lempeitä huokauksia, liikkuminen keinojaa

YHDEN REPLIIKIN NÄYTELMÄ

Otetaan yksi repliikki mukaan. Ainut mitä saa sanoa on joko:

A) "Moi!" tai B) "Sää on tänään aurinkoinen"

Nyt lähdetään uudestaan liikkumaan tilassa, kohdatessa toisen sanotaan vuorotellen repliikki (joko A tai B, kumpi on sovittu alussa) ja jatketaan matkaa. Ohjaaja antaa tunnetiloja, joita vaihdellaan. Jos harjoite on tuttu, voivat tanssijat itse valita millä tunnetilalla lähtevät liikkeelle ja sanovat repliikin, tunnetiloja voi vaihtaa jokaisen repliikin välissä.

Huom! Harjoitteessa voidaan käyttää päätunnetilojen lisäksi välitunnetiloja, kun harjoite itsessään on jo tuttu.

Päätetään harjoitus ravisteluun/hölkään ja omana itsenä kävelyyn/hölkään.

Harjoitusta voi soveltaa myös tuttuun sarjaan/tanssiin/kilpailuohjelmaan: aloitetaan esim. tanssiminen ja ohjaaja heittelee tunnetiloja, tanssijoiden tulee vaihtaa ilmaisu annetun tunnetilan mukaiseksi, mutta jatkaa silti koreografian liikkeitä.



4. KOREOGRAFIA (n. 15-20 min)

UUTISESTA TANSSI

- Otetaan samat ryhmät, jotka olivat kirjoittaneet tunnin alussa uutiset. Pyöräytetään kirjoitetut uutiset niin, että jokaiselle ryhmälle tulee toisen ryhmän kirjoittama uutinen.
- Jokaiselle ryhmälle annetaan myös 1-2 tunnetilaa (paperilappu).
- Jokaisella ryhmällä on tietty määrä aikaa tehdä uutisesta tanssi, joka sisältää tunnetilan (1-2).
- Kun tanssit ovat valmiit, ne esitetään muille ryhmille ja muut saavat arvata mistä uutisesta on kyse ja mikä tunnetila ryhmälle oli annettu.
- Voidaan soveltaa myös niin, että tehdään omasta uutisesta, etenkin jos ryhmiä on vain kaksi.

5. LOPPUVERRYTTELY, -VENYTTELY JA RENTOUTUS (n. 10-15 min)

VENYTTELYTANSSI

Edellisessä harjoituksessa olleet ryhmät tai sekoitetut ryhmät. Jokaisen ryhmän tehtävänä on tehdä 4x8 kestävä venyttelytanssi esim. 1x8 aina/liike. Ryhmille voidaan antaa esim. ylävartalo/alavartalo. 5min suunnittelun jälkeen muodostetaan iso kolmio (jos 3 eri ryhmää) tai iso neliö (jos 4 eri ryhmää), jokainen sivu vetää vuorotellen tanssin rauhalliseen musiikkiin.

ÄÄRIVIIVAT

Otetaan parit. Toinen parista menee makaamaan maahan, toinen parista pyörittää sanomalehdestä tötterön ja lähtee piirtämään parin ääriviivoja. Lopuksi ääriviivat piirtänyt voi avata sanomalehden ja lähteä rauhallisesti ja kevyesti viemään avattua sanomalehteä parin yli päästä varpaisiin ja varpaista päähän muutaman kerran. Vaihdetaan toisinpäin.





Dance 4 Fun – ILMAISU

TUNNIN KESTO: 60 min

KOHDERYHMÄ: soveltuu kaikenikäisille



1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY – LUOVUUS (n. 10 min)

Keskittymisen/läsnäolon harjoitus: ollaan piirissä, katse kiertää piirissä olevia, tarkoitus koittaa katsoa rennosti toisia silmiin, kun tämä luonnistuu, lisätään paikanvaihto: aina katsekontaktin saadesasi vaihdet parin kanssa paikkoja

- Kun tätä on jatkettu hetki, voidaan pysähtyä jälleen piiriin, uudelle omalle paikalle. Katsotaan taas toisia, lähdetään karikoimaan toisten liikkeitä/seisomista/olemista. Kaikkien tulee matkia liikkeitä mitä näkee ja tehdä ne isommin. Tästä syntyy ”liikeaalto/pyörremyrsky”

PAREITTAIN/PIENRYHMISSÄ JOTAIN KEHON HERÄTTELYÄ

- Peili, ohjaaja kertoo mitä painotetaan esim. ”miten nilkka tanssii”
→ lämmitellään nivelet koko kehosta peili-harjoituksen avulla

2. OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 10 min)

REAKTIONOPEUS

- **Sanaton merkki**
 - Parit selkää selkää vasten, silmät kiinni
 - Toinen pareista lähtee istumaan, toinen koittaa reagoida tähän mahdollisimman nopeasti ja istua ennen ”merkin” antanutta
- **Kortinkääntö**
 - **Pareittain tai kaksi isompaa ryhmää ”vastakkain”**
 - Lattialle on levitetty kortteja kuvapuoli ja taustapuoli ylöspäin, sekaisin
 - Toinen koittaa saada käännettyä kortit kuvapuoli ylöspäin ja toinen taustapuoli ylöspäin
 - Aikaa on niin kauan kuin musiikki soi



3. OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 10 min)

Pienryhmässä oman voimatanssin tekeminen

- Jaetaan ryhmä 2-3 ryhmään
- Ryhmälle annetaan tanssikuntopiiristä 2-3 liikettä ja heidän tarkoituksensa on rakentaa niitä liikkeitä hyödyntäen voimatanssi
- Ohjaaja antaa musiikin
- Kun n. 5 min on kulunut, jokainen ryhmä voi esittää tai opettaa voimatanssinsa
 - Tanssijoiden tekemät voimatanssit voivat olla myös heidän kotiläksyjään → kuvaa oma voimatanssivideo ystävän kanssa



4. KOREOGRAFIA (n. 20 min)

Lähdetään kehittämään jo opeteltuja koreografioita.

Rekvisiitta/puvustus + musiikki

- Puvustus ja rekvisiitta voi tuoda paljon ulkoisesti, mutta myös tanssijalle sisäisesti. Puvustus voi auttaa tanssijaa pääsemään haluttuun tunnelmaan/fiilikseen
 - kokeillaan miltä eri tanssisarjat tuntuvat tanssia erilaiseen musiikkiin, erilaisilla hatuilla/ muilla asusteilla.

Kuviot ja siirtymät

- Esitellään apuväline: kuviokortit ja kuviosiirtymät. Muodostetaan 4-6 henkilön ryhmät. Jokainen ryhmä saa hakea muutamat kuviokortit. Pienryhmät saavat suunnitella 3 erilaista kuviota ja 2 kuviosta toiseen siirtymää, joko kuviokorteista tai itse keksien. Esitetään muulle ryhmälle.

Suunnat

- Koreografiaan saa helposti näytävyyttä hyödyntämällä eri suuntia. Kokeillaan yhdessä tehdä hip hop-tunnilta tutun Timo Pieni Huijaus – Rumpalipoika-koreografia kahdessa rivissä, jossa vaihtuvat rivipaikat lomittain kävelyllä (eteen-taa). Eturivi aloittaa askelviereen oikealle ja takarivi vasemmalle (sivulta-sivulle). Kertosäkeistössä reunimmaisat kääntyvät etukulmiin.

Tasot ja eri roolit/kaanonit

- Tasoja ja eri rooleja hyödyntämällä saadaan mielenkiintoa, vaihtelevuutta ja haastetta koreografiaan. Kokeillaan tehdä nykytanssikoreografia niin, että puolet aloittavat ”uimarin käsistä” ja puolet aloittavat ”kippura-X-kippura” kohdasta.

Tempo- ja dynamiikanvaihtelut

- Kun koreografia on valmis, sitä voi ”koristella” ja viimeistellä muokkaamalla tempoa ja dynamiikkaa.



5. LOPPUVERRYTTELY, -VENYTTELY JA RENTOUTUMINEN (n. 10-15 min)

VENYTTELYTANSSI

Musiikki: Anna Puu – Ota minut tällaisena kuin oon

- ||||| (1-4) nosta kädet sivukautta ylös (5-8) laske kädet ja pyöristä yläselkä, toista sama uudestaan suurentaen liikeratoja.
- ||||| (1-8) seisten etureiden venytys (1-8) vie jalka eteen, ota nilkasta kiinni – takareiden venytys
- ||||| (1-8) vie kantapää tukijalan polven yläpuolelle, lantio taakse – pakaravenytys, vie samalla kädet sivukautta eteen, selkä suorana (1-4) vie jalat vierekkäin, lähde "sulkemaan vetoketjua" nilkoista ylöspäin (5-8) vie ylös nostetut kädet sivukautta alas

TOISTA SAMA TOISELLE PUOLELLE

- ||||| (1-4) astu jalka taakse, käännä lantio alle ja vie kädet takakautta ympäri – lonkan koukistaja (5-8) tuo jalat vierekkäin. Tee sama toisella jalalla
- ||||| (1-2) Astu jalka sivulle leveään haara-asentoon – sisäreisi (3-4) vaihda paino toiselle jalalle (5-6) vaihda paino (7-8) vaihda paino (1-8) istuudu syväkyykyyn
- ||||| (1-8) kävele kyykyssä eteenpäin (1-8) kävele kyykyssä takaperin
- ||||| (1-8) laita jalat vierekkäin kyykyssä pysyen, hae tasapaino (1-8) nouse hitaasti seisomaan relevéhen saakka

TENSSISPALLOHIERONTA

- Jokaisella oma tennispallo.
- Lähdetään käymään jalkapohjista ylöspäin oma vartalo pallolla hieroen läpi.

MAALITELARENTOUTUMINEN

- Puolet menevät makaamaan maahan päinmakuulle.
- Puolet ottavat maalitelat ja lähtevät rauhallisesti maalaamaan vartalon takaosan läpi.



VINKKIPANKKI

Dance 4 Fun -MUSIIKKIEHDOTUKSIA

KATUTANSSI

Chill Instrumental Hiphop & JazzHop Mix (Part 1/4)
Run With me - Pop Beat instrumental
Paleface - Hiphoppii Englantii
Worakls – Toi
Timo Pieni Huijaus – Rumpalipoika
Robin – Lentoon
Mikael Gabriel – Timanttii
Cheek - JippiKayJei
Heikki Kuula – Koirakaveri
Jukka Poika – Silkkii
Tiesto – BOOM (instrumental)
Tiesto – WOW
Eveliina - F-F-F-Falling
Alex Mattson – UFO
Bang For The Buck – Spagettii
JLo - El Anillo

MISSÄ VOISI KÄYTTÄÄ

Taustamusiikki
Lämmittelysarja
Taitoharjoittelu
Harjoituspisteet ja freeze -loppuverryttelyssä
Koreografia
Koreografia/ominaisuus
Koreografia
Voimaharjoittelu
Loppuverryttely
Venyttely

SHOWTANSSI

Anthony Greninger - Dreamer (Instrumental)
Marcus & Martinus ft. Madcon - Girls
Kikattava Kakkiainen - Tanssi niin kuin Kakkiainen
Robin ft. Nelli Matula - Hula Hula
Tik Tak - Minne vaan
JVG feat Vesala - Hombre
Sean Paul feat Major Lazer - Tip Pon It (Instrumental)
Musica Reiki - Energia al Corazón

MISSÄ VOISI KÄYTTÄÄ

Vartalon herättely
Lämmittelytanssi
Tila tutuksi ja tanssisarja
Taitoharjoittelu
Koreografia
Koreografia
Voimatanssi
Venyttely/rentoutuminen

NYKYTANSSI

Decoherence - Insomnium
Janna Hurmerinta - Et sä mua määrää
Chisu - Tuu mua vastaan
Aurora - I Went Too Far (Instrumental)
Best Retro Party Hits 80s 90s
Haloo Helsinki - Vihaan kyllästynyt
Anna Puu – Ota minut tällaisena kuin oon

MISSÄ VOISI KÄYTTÄÄ

Vartalon herättely
Taitoharjoittelu (reaktiot)
Koreografia
Koreografia
Tanssikuntopiiri
Venyttely



MUITA MUSIIKKEJA

Elastinen – Peili
Tungevaag Raaban - All For Love
Worakls - Elea
Kikattava Kakkiainen – Halauspäivä
Reino Nordin – Ytimeen
Apulanta – Älä usko lauluihin
Skrillex - Scary Monsters And Nice Sprites
Antti Tuisku feat JVG – Swäg
Tik Tak - Heilutaan (cover)
Anna Puu - Me Ollaan Runo
Johaana Kurkela – Kuolevainen
PMMP - Matkalaulu II
Aurora – Runaway (instrumental)
Netta – TOY
JVG – Matti ja Teppo
Angelika Vee - Coco Jamboo Calippo Remix
Aikakone - Odota RemixBassBoosted
Sanni – Supernova

Vinkki: Kannattaa hakea kappaleita "clean" -versioina, näin saat mm. kirosanat pois. Jos tärkeintä on musiikin rytmi ja tunnelma, voi käyttää kappaleita kokonaan ilman sanoja etsimällä "instrumental" -versioita.

MUISTIINPANOT:



MUITA SINUA MAHDOLLISESTI KIINNOSTAVIA OPPAITA/KOULUTUKSIA:

- Voimisteluohjaajan startti (8 h)
- Voimistelukoulun ohjaajan opas
- Monipuolista harjoittelua
- Koreografian perusteet

LÄHTEET JA LUKUSUOSITUKSET

- Aalto, R. & Antikainen, S. & Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas. WSOY. Jyväskylä.
- Ahlstrand, A. 2017. Moikataan varpailla. Opik. Helsinki.
- Ahonen, J. & Anttila, E. & Jalkanen, T. & Jouhtinen, A. & Kontunen, K. & Renvall, H. & Suhonen, T. & Vainio, L. 2008. Tanssioppilaan kirja. Esa Print Oy. Tampere.
- Blenford, N. 2007. Dance your way to fitness. Collins & Brown. London.
- Haas, J. G. 2010. Dance Anatomy. Human Kinetics. Unitet Kingdom.
- Hammond, S. N. 2006. Piruetti – Baletin perusteet. Art House Oy. Helsinki.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Kassing, G. 2014. Discovering Dance. Human Kinetics. Unitet Kingdom.
- Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Otava.
- Miller, S. 2011. Coaching Youth Gymnastics. Human Kinetics. Unitet Kingdom.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 2002. Teaching Physical Education. Pearson Education. San Francisco.
- Pihlman, M. & Luomala, T. & Mäkinen, J. 2018. Liikkuvuusharjoittelu – hallittua voimaa ja liikkuvuutta. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Sofras, P.A. 2006. Dance Composition Basics. Human Kinetics. Unitet Kingdom.
- Suomen valmentajat. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus Oy. Otava. Keuruu.
- Willis, C. M. 2004. Dance Education Tips From the Trenches. Human Kinetics. Unitet Kingdom

SUUNNITTELU JA TOTEUTUS:

Nea Vallin sekä Marianna Tarhala, Satu Åkerlund ja
Voimisteluliiton koolle kutsuma tanssin kehitysryhmä



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO