



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

OHJAAJAN OPAS

DANCE 4FUN

JATKOKOULUTUS



Dance 4 Fun ★ / ★ ★

KATUTANSSI

TUNNIN KESTO: 60 min



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

Musiikkiehdotus: Gramatik – Muy Tranquilo

Lämmittelään koko keho tehden rauhallisia, dynaamisia ja pyöriä liikkeitä isolaatioharjoituksena

- Ohjaaja kannustaa tanssijoita etsimään liikkeillä uusia suuntia, ulottuvuuksia ja reittejä
- Ohjaaja kertoo mikä kehonosa liikkuu: pää/niska, olkapää/hartiat, kädet/ranteet/sormet, rintakehä/selkä/kyljet, lantio/reidet, polvet, nilkat/jalkaterä
- Ensimmäinen esim. 4x8 per kehonosa, sen jälkeen 2x8 per kehonosa

2. TAITOHARJOITTELU (n. 15 min)

Musiikkiehdotus: Bow Wow – Take Ya Home, Jazz Spastiks – Move

BOUNCE

- Tarkista bouncen liikelaatu: jousto tapahtuu polvista, takapuoli kohti lattiaa, selkä pysyy suorassa, jalkapohjat lattiassa, pysy matalalla
- Lähde liikkumaan tilassa yhdistäen bounce ala-aksentilla joka askeleeseen
- Liiku ohjeen mukaan, edelleen joka askeleella bounce. Harjoituksen tarkoituksena on tehdä mahdollisimman suuri kontrasti kahden liikelaadun ääripään välille
 - Ohjaaja huutaa joko *pieni bounce* tai *suuri bounce*
 - Ohjaaja huutaa joko *kontrolloitu/tiukka liike* tai *kontrolloimaton/rento liike*

STEPIT

Taitoharjoittelussa voi pilkkoa osiin liikkeitä, joita tehdään myöhemmin koreografiassa.

Esimerkiksi Bart Simpson, The Smurf, Criss cross ja Reebok (liikkeet avattu kohdassa 3. koreografia)

3. KOREOGRAFIA (n. 20 min)

Musiikki: Kris Kross – Jump | Koreografi: Riikka Kuusipohja

INTRO**4x8****SÄKEISTÖ:**

- 1x8** (1–4) Sivuristiaskel oikealle (oik. jalka astuu sivulle, vas. jalka taakse ristiin, oik. jalka astuu sivulle, vas. jalka käy vieressä)
(5–8) Sivuristiaskel vasemmalle aloittaen vasemmalla jalalla
* * Korosta bouncea (jousta polvista alas) joka iskulla
* * * Lisää bounce, sivulta sivulle -rocking (ylävartalon liike) ja kädet.
Viimeisen askeleen voi viedä taakse ristiin
- 1x8** (1–2) Astu oik. jalka sivulle ja takaisin vasemman viereen
(3–4) Astu vas. jalka sivulle ja takaisin oikean viereen
(5–8) Toista kuten laskut (1–4)
Jalan astuessa sivulle, vie molemmat käsivarret auki kauas kehosta ja astuessa viereen tuo kädet esim. ristiin rintakehän päälle
* * Korosta bouncea joka iskulla tai vain jalkojen tullessa vierekkäin.
Vaihtele suuntia (esim. etu- ja takaviistoon) ja tasoja
- 1x8 Bart Simpson:**
(1-JA) Oik. jalka astuu pitkälle oikealle, vartalo kääntyy menosuuntaan, kädet viedään hartioiden korkeudella vastakkaiseen suuntaan eli vasemmalle; vasen käsi suoristuu kokonaan, oikea käsi taittuu kyynärnivelestä vasemmalle
(2-JA) Vas. jalka tulee viereen, vartalo kääntyy takaisin eteen ja samalla bounce ylös-alas. Kädet käyvät samalla ylhäällä siten, että kyynärnivelet pysyvät edelleen hartioiden korkeudella
(3–4) Toista sama liike vasemmalle
(5–8) Toista kuten laskut (1–4)
* * Lisää käännös rintamasuunta taakse vasemman kautta laskulla (4) ja takaisin vasemman kautta laskulla (8)
* * * Lisää suuntia, esim. salmiakkikuvio eteenpäin, käännökset kuten edellä
- 1x8 (1–4) The Smurf:**
Bounce alas (jousta polvista) jalat yhdessä neljä kertaa. Samalla vuorokädet, kämmenet nyrkissä:
(1–2) oik. käsivarsi suoristuu oikealta olkapäältä suoraan eteen (vasen käsivarsi suorana alhaalla),
(3–4) vas. käsivarsi suoristuu vasemmalta olkapäältä suoraan eteen,
(oikea käsivarsi suorana alhaalla)
* * Korosta lantion liikettä; JA-iskulla työnnä lantio eteen, "istu alas" (1), (2)
(5) Astu oik. jalka sivulle, (6) taputa kädet ylhäällä yhteen
* * Lisää syvä bounce astuessa sivulle, suorista jalat taputuksessa
(7–8) "Kissainti"-kädet kämmenet nyrkissä alas
* * Lisää ylävartalon groove ja iskulla (8JA) kädet aukeavat sivulle (laulussa sana "wack")
- 1x8 Criss cross:**
(1) Hyppää jalat ristiin (oik. jalka edessä),
(2) Hyppää jalat auki,
(3) Hyppää jalat ristiin (vas. jalka edessä),
(4) Hyppää jalat auki
(5–8) Toista kuten laskut (1–4)
* * Hypätessä jalat auki, voit viedä painoa enemmän vuorotellen jommankumman jalan suuntaan. Kallista vartaloa samaan suuntaan
* * * Tuplatempo: hyppää ristiin jokaisella tasaiskulla, JA-iskulla hyppää jalat auki. Lisää kädet.
- 1x8** (1–4) Ylävartalo tekee ympyrän kulkien oikean kautta alas, vasemmalta ylös
(5–8) Ylävartalo tekee ympyrän kulkien vasemman kautta alas, oikealta ylös
* * Käytä (4) iskulla vas. jalka oikean vieressä ja taputa, (5) iskulla vas. jalka astuu auki,
(8) iskulla oik. jalka astuu vasemman viereen ja taputa

KERTOSÄKEISTÖ:**1x8 Reebok:**

(1–4) Kolme tasajalkahyppyä sivusuunnassa melko lähellä lattiaa, bounce yläaksentilla: (1) oikealle, (2) vasemmalla, (3) oikealle. Samalla vuorokädet; vastakkainen käsi iskee nyrkissä lähellä rintakehää (1) vas. nyrkki, (2) oik. nyrkki, (3) vas. nyrkki, (4) iskulla vain bounce ja vas. nyrkki
(5–8) Samat hyppyt vasemmalle

1x8 Toista kuten edelliset (1–8) laskua

★ ★ Lisää bounce ja rocking (ylävartalon liike) eteen

1x8 (1) Hyppää oikealle jalat auki, samalla kädet suorina sivuille, kämmenet kevyessä nyrkissä
(2) Tuo kädet pujottaen läheltä vartaloa suoriksi eteen ristiin, kallista ylävartaloa taaksepäin
(3–4) Sama hyppy ja kädet vasemmalle
(5–8) Toista kuten laskut (1–4)

1x8 Toista kuten edelliset (1–8) laskua

★ ★ Lisää liikettä lantioon ja ylävartaloon, oma groove

★ ★ Lisää omavalintaisia suuntia ja vaihtelee käsiliikkeitä

4. OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 10 min)**Musiikkiehdotus: Fintelligens**

(feat. Petter & PeeWee) – Stockholm-Helsinki

Liikkuvuutta ja kestävyyttä vaativia liikkumistapoja salin päästä päähän. Ryhmän taitotaso huomioiden esim. askelkyky, mittarimatokävely (punnerruksella tai ilman), karhu-, rapu-, kyykky- ja liskokävely.

5. LUOVA LIIKE (n. 5 min)**Musiikkiehdotus: Flying Lotus – Massage Situation**

Harjoitus tehdään pareittain. Vuorotellen toinen parista liikkuu ja toinen parista osoittaa koskettamalla mihin kehon osaan tanssijan tulee liikkeissään keskittyä. Tanssiessa koko keho saa liikkua mukana, mutta kosketettu kohta toimii joko liikettä johtaen tai muuten tanssin tärkeimpänä elementtinä. Pari koskettaa muutamia eri kohtia, jonka jälkeen vaihdetaan rooleja. Ohjaaja voi kertoa, kun on aika vaihtaa rooleja.

6. VENYTTELY (n. 5 min)**Musiikkiehdotus: Gasellit, Anna Puu – Lumi**

Venyttelyrinki. Jokainen näyttää vuorollaan yhden venytyksen, jonka kaikki toistavat. Ohjaaja huolehtii, että kaikki suurimmat lihakset tulee käytyä läpi.



Dance 4 Fun ★ / ★ ★

SHOWTANSSI

TUNNIN KESTO: 60 min



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

Musiikkiehdotus: Jaky Terrasson – The Call

Piirissä, katseet keskelle

- Haetaan hyvä perusasento
- Pyöritellään nivelet (nilkat, polvet, lonkat, olkapäät, kyynärpäät, ranteet...)
- Rullaukset: pää edellä alas, pyöreällä selällä ylös. Lisätään pikkuhiljaa "mittarimato" = jalat pysyvät paikallaan ja käsillä kävellään kohti piirin keskustaa ja takaisin kohti omia jalkoja. Lisätään mittarimadon perään "tähti" = pidetään oikea käsi ja oikea jalka maassa ja nostetaan vasen käsi ja vasen jalka kohti kattoa, sitten toisinpäin.
- Venyttelyt (aloittaen piirin keskikohtaa päin ja kääntyen vasemman kautta ulospäin piiristä ja samaa reittiä takaisin): Oikea jalka eteen: takareisi-lonkakoukistaja-sisäreisi-sisäreisi-lonkankoukistaja-takareisi...
- Venyttelyt seisten: etureisi-pakara, käsien pyöritykset

Suurennetaan piiriä askeliilla: (1–4) neljä askelta sisäsyryillä, (5–8) neljä askelta ulkosyryillä, (1–4) neljä askelta kantapäillä, (5–8) neljä askelta relevessä.

Silmähippa juosten:

Kädet selän takana ylävartalon vienti puolelta toiselle, joutaen polvista, samalla katso kavereita piirissä, kun saat jonkun kanssa katsekontaktin, vaihdatte paikkoja.

2. TAITOHARJOITTELU (n. 10–15 min)

Musiikkiehdotus: Queen – We Will Rock You

Oma taputus + kaikki yhteen ääneen laskeminen: " (1), (2), (3) / (1), (2), (3) / (1), (2), (3) ..."

A) LIIKKEIDEN HARJOITTELU

KICK BALL CHANGE avorivistössä

- ★ Taputetaan rytmiä: III III III... lisätään laskut ääneen: " (1), (2), (3) / (1), (2), (3) / (1), (2), (3) ..."
- ★ Lisätään rytmissä marssiminen: oikea, vasen **oikea** / vasen, oikea, **vasen** / oikea, vasen, **oikea**...
- ★ Lisätään: (1) = potku eteen, (2) ja (3) = marssi paikallaan
- ★ ★ Lisätään: (1) = potku eteen, (2) = eteen potkaissut jalka astuu taakse, (3) = marssi askel... (sama toisella jalalla)
- ★ ★ Muunnos (jotta voidaan tehdä vuorojaloin): (1) = potku eteen, (2) = potkaissut jalka toisen viereen, (3) = ei potkaissut jalka sivulle, (1) = sivulla oleva jalka potkaisee eteen, (2) = potkaissut jalka toisen viereen, (3) = ei potkaissut jalka sivulle....
- ★ ★ Tehdään muunnos jokaista seinää kohti. Aloittaen oikealla jalalla ja kääntyen oikean kautta 90 astetta jokaisen (1–3) iskujen jälkeen.

SIVU-RISTI-ASKEL äskeisestä avorivistöstä muodostetaan jonot, jotka tiivistetään salin toiseen reunaan

- * Sivu-risti-askeleita salin toisesta reunasta toiseen reunaan ja takaisin (hieman väliä jonojen välillä)
- * Uudestaan sama, mutta nyt sivu-risti-askel aloitetaan takaristiin
- * * Uudestaan sama, mutta nyt tehdään vain askeleet: (1) = taakse ristiin, (2) = sivulle, (3) = eteen ristiin + (1), (2), (3) = marssi askel eturistiin astuneen jalan vieressä...
- * * Levitytään keskilattialle: Uudestaan sama, mutta nyt tehdään (1) taakse ristiin, (2) sivulle ja (3) eteen eli **Pas de bourree** -askel

PAS DE BOURREE

- * * Kokeillaan liikua eteenpäin ja taaksepäin sekä tehdä U → käännös kulmasta-kulmaan

B) LIIKKEISTÄ SARJAKSI (tehdään molemmilla puolilla)

KICK BALL CHANGE + painonsiirto

- 1x8** (1–3) Oikealla jalalla **Kick ball change**:
- (1) oik. jalka potku,
 - (2) jalat vierekkäin,
 - (3) vas. jalka vasemmalle + ylävartalo vasemmalle
 - (4) jalat pysyvät paikallaan, paino oikealle jalalle, vartalo suorana
 - (5) polvet koukussa, paino vasemmalle jalalle, ylävartalo vasemmalle (kuin tekisit U:n ylävartalolla tai alittaisit esteen)
 - (6–8) paluu perusasentoon

PAS DE BOURREE + kantapäät

- 1x8** (1–3) Oikealla jalalla aloittaen pas de bourree:
- (1) oik. jalka takaristi -askel,
 - (2) vas. jalka vasemmalle,
 - (3) oik. jalka eteen -askel
 - (4) pysytään paikallaan
 - (5) vas. kantapää eteen (6) jalat yhteen
 - (7) oik. kantapää eteen (8) jalat yhteen

3. KOREOGRAFIA (n. 15–20 min)

Musiikki: Avicii – SOS (instrumental: esim. Piano Dreamers versiointina) | Koreografi: Nea Vallin

INTRO

- 1x8** Omaa liikettä, improvisointia yksin tai yhdessä, päätyen alkuasentoon: hyvä ryhti, jalat haara-asennossa

A SÄKEISTÖ

- 1x8**
- (1) Katse ylös
 - (2) Kädet korvien lähelle
 - (3–4) 2x aksentilla vartalon tiputus pliehen
 - (5) Kädet vaakatasoon, jalkojen varpaat kääntyvät vasemmalle niin, että vasemmassa kantapää maassa ja oikeassa päkiä maassa
 - (6) Olkavarret pysyvät vaakatasossa eli kyynärpäät osoittavat sivuille, mutta kyynärvarsi taittuu niin, että peukalot osuvat rintakehään, samalla varpaat kääntyvät takaisin eteenpäin ja molemmat jalkapohjat osuvat maahan

- 1x8** (7–8) + (1–8) Kyynärpäät laskeutuvat kohti vartaloa, kädet lähtevät suoristumaan kämmensyrjä edellä ja polvet suoristuvat → palataan alkuasentoon
- 1x8** (1–2) Oikea jalka astuu taakse, samalla käsien vienti takakautta ympäri
(3–4) Kyynärpäät osoittavat sivuille, kyynärvarsi taittuu niin, että peukalot osuvat rintakehään, kädet nyrkissä ja jalat haara-asennossa ja plie
(5) Ylävartalo kiertyy vasemmalle, kädet oikealle, jalkojen varpaat kääntyvät vasemmalle niin, että vasemmassa kantapää maassa ja oikeassa päkiä maassa
(6) Ylävartalo ja kädet palaavat takaisin eteenpäin, samoin varpaat kääntyvät takaisin eteenpäin ja molemmat jalkapohjat osuvat maahan
- 1x8** (7–8) + (1–8) Kyynärpäät laskeutuvat kohti vartaloa, kädet lähtevät suoristumaan kämmensyrjä edellä ja polvet suoristuvat → palataan alkuasentoon
- 1x8** (1) Vasen jalka astuu vasemmalle, vasen kyynärpää iskee vasemmalle
(2) Vas. kyynärpää kääntyy kohti lattiaa, oik. kyynärpää osoittaa kattoon
(3–4) Kädet suoristuvat: vas. käsi kohti lattiaa, oik. käsi kohti kattoa, samalla oik. jalka lähtee kaartamaan takakautta harppikäännöksen päätyen takaisin kasvot eteenpäin
(5–6) Paino oik. jalalla
(7–8) Vas. jalka tömäyttää jalan lattiaan ja vas. käsi kurkottaa omalla tyylillä eteenpäin
- 1x8** Palataan alkuasentoon
- 1x8** (1–3) Oikealla jalalla **Kick ball change** käsiliikkeiden kanssa:
(1) oik. jalka potku, samalla nyrkit isketään eteen ristikkäin,
(2) jalat vierekkäin, samalla kädet kohti rintakehää,
(3) vas. jalka vasemmalle + ylävartalo vasemmalle ja kädet puikataan sivuille
(4) Jalat pysyvät paikallaan, paino oikealle jalalle, vartalo suorana ja kädet vedetään kohti vartaloa
(5) Polvet koukussa, paino vasemmalle jalalle, ylävartalo vasemmalle ja kädet reisillä
- 1x8** (6–8) + (1–8) Paluu perusasentoon

B SÄKEISTÖ

- 1x8** (1–4) Askel eteenpäin oik. jalalla, samalla vas. nyrkillä kaksi koputusta oik. etuviistoon
(5–8) Sama vas. jalalla ja oik. kädellä
- 1x8** (1–2) Askel eteenpäin oik. jalalla, samalla vas. nyrkillä yksi koputus oik. etuviistoon,
(3–4) Sama vas. jalalla ja oik. kädellä
(5–8) Askel eteenpäin oik. jalalla, samalla vas. nyrkillä kaksi koputusta oik. etuviistoon
- 1x8** (1–4) Askel taaksepäin vas. jalalla, samalla oik. nyrkillä kaksi koputusta vas. etuviistoon
(5–8) Sama oik. jalalla ja vas. kädellä
- 1x8** (1–2) Vas. käsi osoittaa eteen
(3) Kädet ristiin rinnalle ja selän pyöristys
(4) Vas. käsi vas. olkapäähän ja oik. käsi oik. olkapäähän sekä hyvä ryhti
(5) Kädet pysyvät, selkä pyöristetään
(6–8) Hyvä ryhti, käsillä tehdään iso sydän

KERTOSÄKEISTÖ

- 1x8** Kädet selän takana, yläkautta menevillä painonsiirroilla ylävartalon viennit puolelta toiselle, samalla polvia joustaa: (1–2) oikealle, (3–4) vasemmalle, (5–6) oikealle, (7–8) vasemmalle
- 1x8** Painonsiirrot jatkuvat, mutta nyt lisätään oikealle mentäessä käsien kauhaisu sivuilta → yläkautta alas: (1–2) oikealle + kauhaisu, (3–4) vasemmalle, (5–6) oik. + kauhaisu, (7–8) vasemmalle
- 1x8** (1–3) Oikealla jalalla aloittaa **pas de bourree**
 (4) Pysytään paikallaan
 (5) Vas. kantapäätä eteen (6) jalat yhteen
 (7) Oik. kantapäätä eteen (8) jalat yhteen
- 1x8** (1–2) Painonsiirto vas. jalalla vasemmalle + käsien kauhaisu
 (3–4) Vas. jalka astuu takaristiin, samalla vas. käsi ottaa oik. ranteesta kiinni, kyynärpäät osoittavat sivuille
 (5–6) Pyörähdys vas. kautta ympäri, kuin vas. käsi vetäisi oik. kättä ranteesta
 (7–8) Oik. polvi nousee ylös, samalla napsutuksella kädet laskeutuvat vartalon viereen

4. OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 5-10 min)

Musiikkiehdotus: JVG – Frisbee

Hölkätään ravistellen salia ympäri esim. 3 kierrosta.

Samalla ohjaaja käy viemässä kuvakortit keskelle lattiaa, osassa kuvapuoli ylöspäin ja osassa nurjapuoli ylöspäin sekä esim. 2 joogamattoa/hyppynarua/teippiä tms. molemmin puolin salia. (Jos kyseessä on nuorten tanssiryhmä, ohjaaja voi kertoa seuraavan leikin ohjeet samalla kun nuoret vielä hölkkäävät salia ympäri).

Jaetaan tanssijat kahteen ryhmään esim. mustat paidat vs. värikkäät paidat. Molemmat joukkueet menevät omalle puolelleen eli merkityn rajan taakse. Idea on, että esim. mustapaitaiset koittavat käydä kääntämässä kaikki kortit kuvapuoli ylöspäin ja värikkäspaitaiset koittavat saada kaikki kortit nurjapuoli ylöspäin. HUOM! Jokainen laittaa ennen leikin alkua oman vahvemman kätensä selän taakse eli vain oma heikompi käsi on käytössä. Sääntönä on, että jokainen saa kääntää vain yhden kortin kerrallaan. Jokaisen käännön jälkeen on käytävä omalla puolella.

5. LUOVA LIIKE (n. 5-10 min) + LOPPUVERRYTTELY JA -VENYTTELY (n. 5-10 min)

Musiikkiehdotus: Keira – No Business On The Dancefloor

Käännetään yhdessä kaikki kortit nurjapuoli ylöspäin. Pidetään samat joukkueet tai jakaannutaan pienempiin ryhmiin. Jokainen ryhmä saa nostaa kolme korttia. Ryhmät eivät näytä kortteja muille. Ryhmä valitsee nostetuista kolmesta kortista yhden kortin, jonka kuvan he esittävät toisille tanssin keinoin.

Tanssin loppuasento tulee olla jokin venyttelyliike. Jokaisella ryhmällä on hetki aikaa miettiä tanssi ja loppuasento.

Esitetään tanssit pienryhmittäin. Kun yksi ryhmä jää heidän loppuasentoonsa eli johonkin venytysliikkeeseen, muu ryhmä menee myös tähän samaan venytysliikkeeseen. Muut kertovat mikä liike kyseessä ja tämän jälkeen yrittävät arvata venyttelyliikkeessä ollessaan mikä kortti tanssiin oli piilotettu.

6. RENTOUTUMINEN (n. 5 min)

Musiikkiehdotus: Lindsay Muller – You Are Amazing**Haetaan hyvä perusasento**

- Paino vuorotellen päkiöille, kantapäille, ulkosyrjille, sisäsyryille ja haetaan keskikohta
- Viedään polvia ulos ja sisään, koukkuun ja suoriksi ja haetaan keskikohta
- Käännetään lantiota eteen-taakse, sivulta-sivulle ja haetaan keskikohta
- Tehdään sama myös selällä ja rintakehällä (mietitään myös olkapäitä) ja haetaan keskikohta
- Viedään myös päätä eteen ja taakse ja haetaan keskikohta. Kuvitellaan, että joku venyttää koko rangon suoraksi
- Laitetaan silmät hetkeksi kiinni ja keskitytään hengitykseen ja mietitään yksi asia, mitä tänään opittiin
- Avataan silmät

Dance 4 Fun



NYKYTANSSI

TUNNIN KESTO: 60 min

Dance 4 Fun

NYKYTANSSI

3

1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (n. 10-15 min)

Musiikkiehdotus: Piano Dreamers – Scars to your beautiful

Pyöritellään nivelet 10 kertaa / suunta esim. piirissä tai avorivistössä

- Nilkat ja polvet
- Lantion kahdeksikko, lantion pyörytykset, keskivartalo
- Olkapäät (käsien pyörytys), kyynärpäät ja ranteet
- Niska puolelta toiselle sekä katseen kääntö oikealle-vasemmalle, ylös-alas, pää kallistettuna diagonaalisuunnassa ylös ja alas

Tehdään jokaista liikettä 10 kertaa konttausasennossa

- Ranteiden lämmittely: sormien kääntö toisiaan vasten, suoraan eteenpäin, ulospäin toisistaan
- Kyynärpäiden kierrot kämmenet lattiassa
- Lapapumppaukset
- Selän notkistus-pyöristys, selän hyppynarupyörytykset (keskivartalon pyörytys, kuin selkä olisi hyppynaru)
- Vartalon kierrot: kurota toisella kädellä vatsan alta mahdollisimman pitkälle, kurotettavan käden olkapää saa mennä maahan. Palaa takaisin ja kierrä nyt toiseen suuntaan kurottaen kädellä kohti kattoa tai selän yli avaten rintakehää sivulle

Istuen polvet koukussa, jalkapohjat maassa

- Polvien keinutukset puolelta toiselle
- Päällimmäisen jalan rondit 10/puoli, rondi + polvipiruetti 10/puoli

T-selinmakuulla/ T-päinmakuulla

- Kurota vastakkainen varvas vastakkaiseen käteen

Avaavat venyttelyt 5-10 joustoa / liike

- Ainakin etureidet, takareidet, sisäreidet, lonkankoukistajat, pakarot ja akillesjänteet

Liikkuen salin päästä päähän

- Nilkan lämmitys: kävele 4 askelta sisäsyryillä, ulkosyryillä, päkiöillä ja kantapäillä
- Askel, askel, tasahyppy (kunnollisella alastulolla ja pysäytyksellä)

2. TAITOHARJOITTELU (n. 15–20 min)

Musiikkiehdotus: Pehmoaino – Haluun takas mun perhoset

PAINOVOIMAN HYÖDYNTÄMINEN

Yksin salin päästä päähän

- ★ ★ Seiso hyvässä perusasennossa, lähde viemään painoa eteenpäin/sivulle/taakse. Ota 4–8 askelta siihen suuntaan mihin olet vienyt painoa vasta sitten kun on pakko, ettet kaadu
- ★ ★ Lähde liikkumaan kaarevia muotoja etuperin/takaperin niin, että painopiste on kaaren keskellä, kokeile myös kahdeksikkoja

Parin kanssa

- ★ ★ (1–4) kävellään rinnakkain, (5–8) pysähdytte ja toinen pareista lähtee nojaamaan toiseen
- ★ ★ Sama, mutta koko ajan kävellen
- ★ ★ ★ (1–4) kävellään rinnakkain, (5–8) pysähdytte ja toinen pareista koukistaa hieman polvia ja nojaa käsillä reisiin, toinen lähtee viemään selkää edellä painoa toista selkää vasten (kokeilkaa myös erilaisia liikkumistapoja ja nojaamispintoja)

PIRUETIT

Ympäri salia/avorivistössä/rivissä/piirissä (kokeilkaa erilaisia kuvioita)

- ★ Ota kiintopiste ja lähde kävellen kääntymään ympäri omalla paikallasi, koita pitää katse kiintopisteessä mahdollisimman pitkään, käännä katse mahdollisimman nopeasti takaisin kiintopisteeseen
- ★ ★ Askel, askel, puolikas käännös (180 astetta) jalat yhteen vetäen ja pysähdys
- ★ ★ ★ Askel, askel, koko kierros (360 astetta) jalat yhteen vetäen ja pysähdys, (voit ottaa tähän mukaan erilaisia käsien asentoja)

3. KOREOGRAFIA (n. 20 min)

Musiikki: Ellinoora feat. Juha Tapio – Hiljaisii heeroksii | Koreografit: Nea Vallin ja Elisa Keränen

A SÄKEISTÖ

- 1x8** (1) Odota aloitusasennossa
 (2) Peruuta oikealla jalalla lähtien kaksi askelta kevyessä pliessä. Kolmannella askeleella käännä kasvot eteen, ja samalla (4) oikea kyynärpää antaa impulssin käyttää kättä ja painoa oikealla
 (5) Sieltä impulssi vie käden vasemmalle ja samalla painon vasemmalle jalalle. Oikea jalka laskeutuu maahan ja liike jatkuu (6–7) pyllypiruettina oikealle jäädessä istumaan polvien päälle, josta (8) kädet pyörähtää ympäri oikea käsi edellä vasemman kautta
- 1x8** (1) Katse lattiaan polvi-istunnassa
 (2–4) Nousu polviseisontaan, samalla kädet nousevat ylös läheltä kehoa ja (5–6) taivuttaa taakse kaataen vatsan kautta pyörähdykseen, (7–8) josta jatkaa suoraan pyörähtämällä ylös
- 1x8** (1–3) Kierrä kolmella askeleella peruuttaen ympyrä, lähtien oikealla jalalla
 (4) Neljännellä askeleella vie paino vasemmalle kahdesti aaltoillen ikään kuin liftaisit ja (8) iskulla aksentoidusti kädet nousevat ylös ja rintamasuunta kääntyy vasenta kohti
- 1x8** (1–4) Peruuta kohti vasenta seinää kolmella hitaalla askeleella
 (5–6) Samaan aikaan kädet laskeutuvat ja keho painuu koontoon
 (7–8) Valmistautuminen piruettiin

B OSA

- 1x8** (1–2) Kaksi chainé piruettia vasemmalle ensimmäisellä kerralla kädet kannatettuina edessä ja (3–4) toisella kerralla nostettuina ylös. Kädet jäävät ylös ja (5–6) putoavat kehon rullauksen mukana alas ja (7–8) keho rullautuu ylös, kädet jäävät alas
- 1x8** (1–4) Kädet kietoutuvat kehoa vasten ensin hitaasti ja (5–8) toisen kerran hieman impulsoiden tanssijan omalla rytmillä

KERTOSÄKEISTÖ

- 1x8** (1–2) Vauhtiaskel oik. jalalla oikealle, painon pysyessä oikealla jalalla, vas. jalka tekee roondin oikean jalan taakse ristiin
- (3–4) Sivulaukka ja (5–6) tähtihippy avautuen kohti yleisöä (voit myös haastaa tekemällä tähän pyörähtävän tähtihipyn), astu taakse ristiin ja siirry piruetin valmistavaan (7-JA-8) pas de bourren kautta
- 1x8** (1–2) Kaksi chainé piruetia vasemmalle ensimmäisellä kerralla kädet kannatettuina edessä ja (3–4) toisella kerralla nostettuina ylös (5–6) Kehon rullaus vasemman jalan päälle vieden kädet eteen (7–8) Palauta paino oikealle jalalle ja nosta keho pystyasentoon
- 1x8** (1) Pyörähdä alas oikealle kaartavaan pylypiruettiin ja (2–3) roondaa vasen jalka ristiin kohottaen kehoa (4–5) Vasen jalka pyörähtää takaisin, tehden toisen pylypiruetin vastakkaiseen suuntaan, (6) nousten ylös ja pyörähtäen oikealla jalalla
- 1x8** (7–8) + (1) Astu kolme askelta: (7) vas., (8) oik., (1) vas. kohti takanurkkaa aloittaen vasemmalla jalalla, (2) neljännellä askeleella oik. jalalla chassé, josta (3) jalan alta potkaisu ja taakse taivutus keholla (4–8) Kahdella askeleella pyörähdys valmiiksi aloitusasentoon

Koreografian voi toistaa samalla tavalla uudestaan tai voit haastaa ryhmää ja kääntää koreografian lähtemään liikkeelle vasemmalla jalalla jne. Kappaletta voi jatkaa esimerkiksi tanssijoiden omilla koreografioilla tai improvisoimalla.

4. OMINAISUUSHARJOITTELU (n. 10 min)

Musiikkiehdotus: Antti Autio – Kaikki hyvin

Patsaan kääntö

Toinen on konttausasennossa, toinen koittaa saada toisen horjahtamaan työntämällä lantiosta/sivuolkapäästä

Apinan puu

Toinen on puu = leveä haara-asento, toinen on apina ja koittaa kiertää puun koskematta lattiaan

5. LUOVA LIIKE (n. 5 min)

Musiikkiehdotus: Chisu – Mun kulta

Patsaan veistäjä

- Pareista toinen on patsaan veistäjä
- Kun musiikki soi, molemmat liikkuvat eri tasoissa
- Kun musiikki lakkaa, pysähtytään siihen asentoon mihin on jääty
- Ohjaaja kertoo teeman esim. "Rock" / "Sirkus" / "Pelko" ja patsaan veistäjä muovaa parista tätä teemaa kuvaavan patsaan asettamalla toisen haluamaansa asentoon
- Kun musiikki jatkuu, molemmat jatkavat improvisoiden
- Roolit vaihtuvat

VENYTTELY (n. 5 min)

Musiikkiehdotus: Vesala – Etsimässä rauhaa

Viivajuoksu hölkötellen ja ravistellen esim.

- Pakara – lonkankoukistaja – etureisi
- Takareisi – selkä – sisäreidet

Päättäkää tunti yhteisesti esim. piirissä, loppuun voit kysyä tanssijoilta, mitä heille jäi tunnista mieleen.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LAADUKAS LASTEN VOIMISTELU

INNOSTUS

LAATU

KASVU IHMISENÄ
JA VOIMISTELIJANA

LIIKUNTASUOSITUKSEN
MUKAISTA TOIMINTAA

LEIKKI
KASVATTAA
JA OPETTAA

KASVUA JA
KEHITYSTÄ
TUKEVA
HARJOITTELU

HARJOITTELU ON
INNOSTAVAA

TOIMINTA ON
SUUNNITELTUA

HALU KEHITYÄ

VOIMISTELIJA JA
VALMENTAJA
ROOLIMALLINA

HARJOITTELUN
OPPIMINEN
JA SIITÄ
NAUTTIMINEN

TURVALLISUUDEN
TUNNE

ILO

OSALLISUUS

RYHMÄÄN KUULUMINEN

JOKAINEN KOHDATAAN

RAKKAUS LIIKUNTAAN SYNTYY,
KUN SALILLA ON KIVAA

ONNISTUMISET YHDESSÄ

SUUNNITTELU JA TOTEUTUS: NEA VALLIN, RIIKKA KUUSIPOHJA,
ELISA KERÄNEN JA EMMI KURONEN

KUVAT: JUKKA HÄMEENNIEMI JA MILLA VAHTILA

TAITTO: MILJA VILJAMAA, MILJART OY

VOIMISTELU.FI

@voimistelu



#voimistelu