

## DANCE 4 FUN – KEPPARITANSSI

### Tarvittavat välineet:

- Musiikki
- Hernepusseja tms. ”aarteita” + mahdolliset 4 kpl vanteita tai ämpärit ”kotimesiksi”
- (Ratakirjaimet C, L, M, G, H, R, I, S, B, X, E)
- Kuvakortit esim. postikortit tai lehdestä leikatut kuvat
- Kepparit

Aloitus piirissä. *”Tervetuloa kepparitanssitunnille. Tällä tunnilla on yksi sääntö: Kun ohjaaja nostaa kepparin ylös – kaikki nostaa kepparin ylös, pysähtyy ja kuuntelee seuraavat ohjeet.”*

### 1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (10MIN)

- Kuka pelkää länkkäriä (kuka pelkää mustekalaa)
  - 1-2 hippaa menee keskelle ja huutaa: ”Kuka pelkää länkkäriä?”
  - Muut ovat esim. C-lyhyen sivun päässä rivissä ja vastaavat: ”En ainakaan minä!” ja lähtevät ravaamaan kohti L-lyhyttä sivua
  - Kun hippa-länkkäri saa kiinni, kiinni otetusta tulee myös hippa-länkkäri

### 2. TAITOHARJOITTELU (N. 5-10 MIN)

- Tulkaapas kepparitanssijat kotiin
  - Ohjaaja menee keskelle, kepparitanssijat joko lyhyelle sivulle (pidempi matka liikkua harjoitteilla) tai pitkälle sivulle (lyhempi matka liikkua harjoitteilla)
  - Ohjaaja kutsuu: ”Tulkaapas kepparitanssijat kotiin”
  - Muut vastaavat: ”Ai millä tavalla?”
  - Ohjaaja kertoo joko luovan liikkumisen tai jonkin harjoiteltavan liikkeen
    - Harjoiteltavat liikkeet:
      - Joustoaskel / tupla joustoaskel (bounce)
      - Ympri kävellen (4 askelta eteen, joilla samalla pyörähdät ympäri)
      - Lunge (astu sivulle, paino sivulle mennelle jalalle, jalat yhteen, sama toiselle puolelle)
      - Asle-täp (oikealla jalalla askel eteen, vasemmalla jalalla täp sivulle, sama toisella jalalla liikkuen eteenpäin)
      - Running man (Nosta polvi ylös hypäten, nostettu jalka viedään alas niin, että jalat ovat nyt peräkkäin. Nosta sitten takajalan polvi ylös hypäten ja vie sitten nostettu jalka toisen jalan eteen niin, että jalat ovat nyt toisinpäin peräkkäin. Toista.)
    - Luovia liikkumisia:
      - Kuin tuuli
      - Kuin jalat olisivat betonissa
      - Kuin aallot



### 3. KOREOGRAFIA (10-15MIN)

- Musiikkiehdotus: Cheek – JippiKayJei TAI Kids Bob Kids – Old Town Road
- Intro - Omat asennot
- **KERTOSÄKEISTÖ**
  - 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) tupla bounce kävely eteenpäin (kaksi joustoa jokaisella askeleella)
  - 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 ”nokkimiset”: paino puolelta toiselle, ylävartalon joustot mukana (”kuin kana”)
  - 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) askel-viereen ja kädellä reiteen taputus (o, v, o, v)
  - 1x8 ”nokkimiset”: paino puolelta toiselle
  - 1x8 (1,2)+(3,4)+(5,6)+(7,8) askel-viereen ja kädellä reiteen taputus (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

### 4. OMINAISUUSHARJOITTELU (5-10MIN)

- Länkkärin aarteenhaku
  - Jaetaan ryhmä neljään osaa. Jokaisella ryhmällä on oma koti eli lähtökulma: (C-M) kulmaan, (C-H) kulmaan, (B-L) kulmaan ja (L-E) kulmaan. I:n kohdalle asetetaan aarekätö kasa esim. hernelpusselja. Jokainen ”länkkäri” hakee vuorollaan hernelpussin aarekätököstä ravilla, ottaa aarteen oman päänsä päälle ja palaa laukalla takaisin omaan kotiin. Kun aarteet loppuvat, lasketaan, paljonko aarteita saatiin tänään kasaan. Muut länkkärit odottavat vuoroa esim. tasapainoliikkeessä, kuten kukkovaaka/vaaka. → **Helpotuksena: aarteen voi tuoda kädessä kotiin**

#### 5. LUOVA LIIKE (10-15MIN)

- Kuvasta tanssi
  - Jaetaan kepparitanssijat pienryhmiin
  - Ohjaaja laittaa esim. postikortteja / lehdestä leikattuja kuvia tms. kuva puoli alaspäin lattialle
  - Pienryhmät ottavat 1-3 kuvaa ja valitsevat niistä joko yhden, kaksi tai kolme kuvaa, josta tekevät tanssin, josta muut yrittävät arvata, mikä kuva kyseessä

#### 6. LOPPUVERRYTTELY, -VENYTTELY JA RENTOUTUS (5-10MIN)

- Venyttelypiiri
  - Jokainen saa halutessaan näyttää yhden venyttelyliikkeen

Lopetetaan tunti loppuriviin: ”Kiitos kepparitanssitunnista!”