

DANCE 4 FUN – KEPPARITANSSI

Tarvittavat välineet:

- Musiikki
- Ratakirjaimet C, L, M, G, H, R, I, S, B, X, E
- Kortit, joihin kirjoitettu / piirretty lihaskuntoliikkeet
- Kepparit

Aloituspöytäkirja. ”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 (5-10MIN)

- Kepparitanssijan peilikuva
 - Otetaan pari. Toinen pareista näyttää liikkeitä ensin ja toinen yrittää matkia mahdollisimman tarkasti. Vaihdetaan rooleja myös toisinpäin.
 - Ohjaaja voi antaa ohjeeksi esim. ”Miten lämmittelisit nilkkoja?”, ”Miten lämmittelisit polvia?”...lonkkia, selkää, rintakehää, olkapäitä, kyynärpäitä, ranteita, niskaa...

2. TAITOHARJOITTELU (N. 10-15 MIN)

- Salin poikki rivissä tai kiertäen tiimalasi -kuviossa (=nurkasta nurkkaan, lyhyt sivu, nurkasta nurkkaan, lyhyt sivu) **HUOM! tehdään liikkeitä aina etuperin ja takaperin.**
 - (1,2,3,4) kävely musiikin rytmissä, (5,6,7,8) tasahypyillä eteenpäin
 - (1,2,3,4) releve (=korkeilla päkiöillä) kävely (4) pysähdys (5,6,7) hitaasti selkä suorana kyykkyyhin, samalla keppari viedään vartalon eteen (8) pysähdys (1,2,3) kyykkäkävely (4) pysähdys (5,6,7) hitaasti kyykystä relevehen, samalla keppari viedään takaisin perusasentoon jalkojen väliin (8) pysähdys
 - ”Ruutuhyppy”: (1,2,3,4) yhden jalan hyppy (5,6) tasahyppy (7,8) tasahyppy... (vaihta jalkaa)
 - Muuten sama, mutta vaihdetaan yhden jalan hyppy lentohyppyksi = yhdenjalan ponnistus niin, että ponnistava jalka on suorana ja toinen jalka viedään suorana takaviistoon. **Voit muokata myös näin:** (1,2) oikealla jalalla lentohyppy x2 (3,4) vasemmalla jalalla lentohyppy x2 (5,6) tasahyppy (7,8) tasahyppy...
 - Pohkeenväistö = sivuristiaskel niin, että ristiin menevä jalka on koko ajan:
 - Eturistiaskel
 - Takaristiaskel
 - Vaihdellessa eturisti-takaristi-eturisti...
 - Laukat: oikealaukka, vasenlaukka ja sivulaukka
 - Pas de bourree
- Keskilattialla parin kanssa
 - Toinen pareista laittaa kepparin kepin ”korkeaksi aidaksi”, toinen pareista alittaa aidan (vaihdetaan myös rooleja):
 - Omalla tyylillä
 - Kasvot menosuuntaan
 - Kasvot kepparia pitävän parin suuntaan (alittaa aidan sivuttain)
 - Alittaa aidan sivuttain, pää edelle = mato -liike ylätasossa



3. KOREOGRAFIA (10-15MIN)

- Musiikkiehdotus: Marcus & Martinus – Girls
 - **Intro** – Vapaata liikkumista
 - **A (Säkeistö)** "Well, here we go again"
 - 1x8 (1,2) mato oikealle, jalat askel-viereen (3,4) mato vasemmalle, jalat askel-viereen. (5) oma ja kepparin katse oikealle + oikea jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama vasemmalle (7,8) oma ja kepparin katse tekevät ison ympyrän hieman taakse taivuttaen, vasen jalka oikean viereen
 - 1x8 (1,2) mato vasemmalle, jalat askel-viereen (3,4) mato oikealle, jalat askel-viereen. (5) oma ja kepparin katse oikealle + oikea jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama vasemmalle (7,8) oma ja kepparin katse tekevät ison ympyrän hieman taakse taivuttaen, vasen jalka oikean viereen
 - **A (Säkeistö)** "I feel it all the time"
 - 1x8 (1,2) + (3,4) 2 x mato oikealle, jalat askel-viereen (5) oma ja kepparin katse oikealle + oikea jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama vasemmalle (7,8) oma ja kepparin katse tekevät ison ympyrän hieman taakse taivuttaen, vasen jalka oikean viereen
 - 1x8 (1,2) + (3,4) 2 x mato vasemmalle, jalat askel-viereen (5) oma ja kepparin katse oikealle + oikea jalka avaa haara-asentoon, lantio mukana liikkeessä. (6) sama vasemmalle (7,8) oma ja kepparin katse tekevät ison ympyrän hieman taakse taivuttaen, vasen jalka oikean viereen
 - **B (Säkeistö)** "With every smile"
 - 1x8 (1 ja 2 ja 3) sivuristiaskel (=pohkeenväistö) oikealle (4) tasahyppy (5) oik. askel eteen, samalla oikea käsi vartalon eteen koukussa, kyynärpää vartalossa kiinni valmiina napsuttamaan (6) vasen jalka täpp etuviistoon ja oikea kyynärpää 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 (=pohkeenväistö) oikealle (4) tasahyppy (5) oik. askel eteen, samalla oikea käsi vartalon eteen koukussa, kyynärpää vartalossa kiinni valmiina napsuttamaan (6) vasen jalka täpp etuviistoon ja oikea kyynärpää suoristuvat, kädet laskeutuu alas, samalla napsutus (7) sama, mutta vasen jalka astuu (8) oikean jalan täpp etuviistoon ja napsutus
 - **C (Säkeistö)** "There's a million things"
 - 1x8 (1, 2) askel taaksepäin, (3,4) askel taaksepäin (5,6) "kippura": jalat yhteen, polvet koukkuun, selkä pyöreäksi (7,8) avaa iso X-asento, oikea käsi yläviistoon ja vasen kiinni kepparissa
 - 1x8 (1,2) oikealla jalalla lentohyppy oikeaan etukulmaan (3,4) sama vasemmalla jalalla vasempaan etukulmaan (5,6) oikealla jalalla lentohyppy oikeaan etukulmaan (7,8) sama vasemmalla jalalla vasempaan etukulmaan
 - **KERTOSÄKEISTÖ** "I've been looking at girls, girls, girls, girls..."
 - 1x8 Oikea laukka myötäpäivään piirissä
 - 1x8 Oikean kautta laukka oman paikan ympäri TAI pas de bourree x4
 - 1x8 Vasen laukka vastapäivään piirissä
 - 1x8 Vasemman kautta laukka oman paikan ympäri TAI pas de bourree x4
 - **D (Säkeistö)** "I see you everywhere I go, go, go" = A (Säkeistö) TAI lasten tekemät omat koreografiat.

4. OMINAISUUSHARJOITTELU + LUOVA LIIKE (N. 10MIN)

- Luova voima
 - Pienryhmässä oman voimatanssin tekeminen. Jaetaan ryhmä 2-3 pienryhmään. Ryhmälle annetaan 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
 - Liike-ehdotuksia (jos mahdollista, piirrä esim. tikku-ukko kuvat liikkeistä tai käytä muita kuvakortteja etenkin pienten lasten kanssa)
 - Laivat (=päänmakuulla jalat ja kädet irti lattiasta, keinutaan vatsallaan)
 - Istumaan nousut
 - Jännehypyt
 - Lankku suorilla käsillä

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

- Venyttelyhölkä (=viivajuoksu ravistellen) rauhallisella ravilla viivalta toiselle, aloittaen C-lyhyeltä sivulta
 - Ensimmäisellä viivalla (M, G, H): eteen taivutus
 - Toisella viivalla (R, I, S): etureiden venytys
 - Kolmannella viivalla (B, X, E) : pakaravenytys
 - Neljännellä viivalla (L): lonkankoukistajan venytys
 - Jos lapset ovat hyvin pieniä tai eivät muuten muista millä viivalla tehtiin mitään venytystä, voitte mennä rauhallisesti yhtä aikaa viivalta viivalle

Lopetetaan tunti loppuriviin: ”Kiitos kepparitanssitunnista!”