

Liiku ja leiki -työpaja / Evgeny 'Evi' Kostyukov

Liiku ja leiki - taidetanssin periaatteita ja tapoja soveltaa niitä varhaiskasvatukseen.

Lattialla liikkuvan lapsen erityistarpeet (sylissä): kasvattajan lähellä oleminen ja huomio, turvan tunne, kasvattajan kosketus ja läsnäolo, tarve tutkia ja kokea.

Pystyssä liikkuvan lapsen erityistarpeet (katso minua!): aikuisen tuen/kannustamisen tarve, itseilmaisun tarve, leikkimisen tarve, mielikuvien ja tarinoiden käyttö, perusliikkumisen tarve (juosta, ryömiä, hyppiä jne.).

Mitä liikkuminen on

Liikkuminen/tanssiminen tapahtuu kehossa ja kehon avulla. Ihmisellä on mahdollisuus eritellä liikettä, esimerkiksi liikkua pelkkä yhden kehon osalla (päällä, kädellä, lantiolla...) tai koko keholla. Toinen tapa ajatella kehoamme on miettiä kehon yhteydet, kuten ylä/alarajat, oikea/vasen puoli, yhteys ristiin, kehon keskusta/ulottuvuus raja (Da Vinci ihmiskuva), päälaki/häntäluu yhteys, selkärangan spiraalikierto.

Miten liikkua

Liikkeen eri tavat: nopea/hidas, raskas/kevyt, iso/pieni, pysäyttävä/jatkuva, tukeva/off-balanssi, juurtunut/hyppivä, määrätietoinen/kaoottinen jne.

Periaatteessa kaikesta liikkeestä voi keksiä laatu/liike teema, jota me sisäistetään leikkeihin. Hyvä käyttää mielikuvia, liikkuu kuin: vesi (aaltomaisesti), tuuli (esim. juosten ja pyörien), robotti (pysähtyneesti/ kulmikkaasti) jne.

Missä liikkua

Suunnat: etu/taka ja oikea/vasen

Tasot: Alataso (lattiataso, matala), keskitaso (jalat koukussa, pystyssä) ja ylätaso (puolivarpailla, hyppy).

Suhteessa tilaan: "lavan" etu/taka/oikea/vasemmalla puolella, keskellä tila tai reunoilla.

Työpajan harjoitukset:

(lapsi lattialla)

1) Kosketus

Kosketetaan ja hierotaan lapsen kehoa. Kosketus on rauhallinen ja turvallisen olon herättävä. Tapoja koskettaa (kosketus, silytys, hieronta, puristus, taputus jne.).

Kosketus voi olla lyhyt/pitkä, kevyt/voimakas, toistuva/vaihteleva jne. Tavoitteena aktivoida lapsen hermostoa, veren kiertoa, kehon tunnetta ja luoda henkistä yhteyttä.

2) *Kosketus tanssi*

Jatkuvasti pidetään kokemuksia lapsen käsin. Kuuntele ja seuraa lapsen liikettä. Kevyesti ohjaa lapsen kädet työntämällä ja vetämällä niitä eri suuntiin. Jatka välillä kuuntelemalla ja välillä johtamalla liikettä. Tanssissa käytä tila, aika ja voima - aspekteja. Tavoitteena saada lapsen kehon tottumaan eri liikkeen mahdollisuuksiin ja harjoitella toista kuuntelua.

(lapsi pystyssä)

3) *Animalistic movement* (keskivartalon aktivointi)

Koppakuoriainen: Kädet, jalat ja pää irti maasta. Kurottaa kaikkiin suuntiin (rullaa ympäri vartalon ja kyljen kautta).

Apinat: Liiku kyykyssä, polvet lähellä rintakehää. Liiku siirtämällä paino käsiin ja kulje käsien väliin etu ja taka suuntaan.

Lumikuningatar: Osallistujat liikkuvat tilassa kontaten ja niin että polvet eivät osu maahan. Valittu yksi tai useita Lumikuningatar -hahmoja juoksemaan tilassa ja yrittämään koskettaa (jäädyttää) lasten polvet. Polvet voi suojata ottamalla "kivi" asento.

4) *Tasapaino*

Nukketeatteri: Vetäjä näyttää ja sanallisia yksittäisiä liikkeitä, esim. nosta jalka eteen, siirrä käsi sivulle, katso ylös jne. "Nuket" lähtee toistamaan liikettä ja yrittävät pysyä tasapainossa. Idea on haastaa kehon tasapainoa ja koordinaatiota.

Liima lattialla: Jaetaan kahteen tai 3 hengen ryhmiin. Yksi henkilö seisoo paikalla jalat "liimattu" lattialle. Toinen kävele ympärin ja osoittaa kämmentä, johon seisijan pitää osua käsillä, jalalla ja päällä. Voi tulla lähemmäs tai kauas seisija ja käyttää tasoja. Jatkossa kokeilkaa harjoitusta myös liikkuen tilassa. Tasapainon ja koordinaation haasteen lisäksi keho liikkuu kolmiulotteisesti.

5) *Maalipurkki*

Vuorotellen upotetaan eri kehon osia (esim. kädet, nenä tai peppu) maalipurkkiin ja maalataan niillä kuvia ympärillä. Hyvä kysyä lapselta, millä värillä ja mitä he maalaavat. Maalataan ensin seisten paikalla ja lopussa liikkuen tilassa ja vaikka käyttäen koko kehon. Idea saada eritellä liikettä yhden kehon osaan ja antaa tutkimaan sen liikemahdollisuudet.

6) *Musiikki improvisaatio*

Susi ja lampaat pellolla, tai meri lohikäärme ja kalat.

Harjoituksissa ohjaaja ottaa suden/lohikäärmeen roolin. Ohjaaja laittaa musiikin päälle, jonka aikana lapset tanssivat vapaasti tilassa. Sitten ohjaaja laittaa musiikki pois ja kaikille kaloille pitää löytää piilopaikka esim. seinän vieressä., tai lampaiden on otettava "kivi" asento ja susi ei näe lampaita pitkän ruohon takia.

Tätä runkoa toistetaan 3-5 kertaa, riippuen mikä meininki lapsilla on.

Työpajan pitäjä:

Evgeny 'Evi' Kostyukov

Nettisivu:

<http://evgenykostyukovdance.com>

Facebook (Evgeny Kostyukov):

<https://www.facebook.com/evgeny.kostyukov.7>

Instagram (evi_heavy):

https://www.instagram.com/evi_heavy/?hl=fi

Gmail:

evgenij.kostyukov@gmail.com

Puh. 0406313832