

DANCE 4 FUN – KEPPARITANSI

Tarvittavat välineet:

- Musiikki
- Ratakirjaimet (C, L, M, G, H, R, I, S, B, X, E)
- Kepparit

Aloitus piirissä. *”Tervetuloa kepparitanssitunnille. Tällä tunnilla on yksi sääntö: Kun ohjaaja nostaa kepparin ylös – kaikki nostaa kepparin ylös, pysähtyy ja kuuntelee seuraavat ohjeet. Kohta jokainen saa hakea itselleen lainakepparin. Kun ohjaaja antaa luvan, voit ottaa kiinni yhdestä kepparin kepeistä ja nostaa sokkona itsellesi tämän tunnin kepparin. Kun olet ottanut kepparin, lähde ravaamaan (=juoksemaan) salia myötöpäivään.”* → Kun kaikilla on keppari, voidaan harjoitella ohjaajan merkkiä muutaman kerran eli ohjaaja nostaa kepparin ilmaan ja kaikkien pitäisi matkia.

1. VARTALON HERÄTTELY JA LÄMMITTELY (10MIN)

- Kepparitanssijoiden salmiakki (=kalaparvi)
 - Jaetaan ryhmä 4 henkilön pienryhmiin
 - Muodostetaan neliö = salmiakki (esim. A, B, C ja D kulmat)
 - Kaikki kääntyvät A kulman kepparitanssijaa kohti, tällöin A kulmassa oleva henkilö näyttää mitä tehdään. Hän voi missä tahansa vaiheessa kääntyä jotakin toista kulmaa kohti, (esim. C-kulmaa) jolloin kaikki muutkin kääntyvät tätä C-kulmaa kulmaa kohti ja C-kulmassa olevasta henkilöstä tulee seuraava liikkeiden näyttäjä
 - Ohjaaja laittaa erityylyisiä musiikkeja soimaan (nopeita, hitaita, kolmijakoisia...)

2. TAITOHARJOITTELU (N. 5-10 MIN)

- Kepparitanssin aakkoset
 - Kun musiikki soi, voi liikkua vapaasti tilassa ohjaajan kertomalla tavalla: ravilla (=juosten), käynti askeleella (=kävellen) tai laukalla. Kun musiikki pysähtyy, ohjaaja nostaa kepparin ilmaan (=kaikki nostaa kepparin ilmaan) ja ohjaaja kertoo jonkin ratakirjaimista (C, L, M, G, H, R, I, S, B, X tai E). Kirjaimen kuultua, pyritään liikkumaan mahdollisimman pian tälle kirjaimelle. Kirjaimen kohdalla voidaan harjoitella tulevan koreografian liikkeitä niin, että ne tulevat lapsille tutuiksi jo etukäteen.



3. KOREOGRAFIA (10-15MIN)

- Musiikkiehdotus: PMMP - Ihahaa
 - **OMA POSEERAUS 2x(1-8)**
 - **2x (LAUKAT ETEEN + HIRNAHDUS – LAUKKA TAAKSE + HIRNAHDUS)**
(1,2,3,4,5,6,7,8) laukka eteen
(1-4) + (5-8) Kepparin nostot ja hirnaukset taakse astuessa tai hypätessä viedään keppari eteen
(1,2,3,4,5,6,7,8) laukka taakse
(1-4) + (5-8) Kepparin nostot ja hirnaukset
 - **STILL/POSEERAUS 1-8**
 - **2X (LAUKAT YMPÄRI + KEPPARIN HEITTO – LAUKKA YMPÄRI + KEPPARIN HEITTO)**
(1,2,3,4,5,6,7,8) laukoilla ympäri oikean kautta + lasso
(1-4)+(5-8) kepparin heitot ilmaan
(1,2,3,4,5,6,7,8) laukoilla ympäri vasemman kautta + lasso
(1-4)+(5-8) kepparin heitot ilmaan
 - **1x (LAUKAT ETEEN + HIRNAHDUS – LAUKKA TAAKSE + HIRNAHDUS)**
 - **STILL/POSEERAUS 1-4**
 - **2X (LAUKAT YMPÄRI + KEPPARIN HEITTO – LAUKKA YMPÄRI + KEPPARIN HEITTO)**
 - **2X (TIIMALASI: LAUKAT DIAGONAALIIN + RISTIASKEL)**
(1-2) + (3-4) + (5-6) + (7-8) laukoilla oikeaan etukulmaa kohti
(1-2) + (3-4) + (5-6) + (7-8) ristiaskelilla suoraan vasenta seinää kohti
(1-2) + (3-4) + (5-6) + (7-8) laukoilla oikeaa takakulmaa kohti
(1-2) + (3-4) + (5-6) + (7-8) ristiaskelilla suoraan vasenta seinää kohti
 - **OMA POSEERAUS 2x(1-8)**

4. OMINAISUUSHARJOITTELU (5-10MIN)

- Patsaan kääntö
 - Otetaan parit. Toinen on konttausasennossa, toinen koittaa saada toisen horjahtamaan työntämällä lantiosta/sivuolkapästä (kepparit ottavat tämän aikana pienet torkut lattialla)

5. LUOVA LIIKE (10-15MIN)

- Kunniakuja
 - Tehdään parijono – käännytään parin kanssa vastakkain. Jonon viimeinen kulkee kunniakujan läpi parijonon kärkeen. Kärjessä kunniakujan läpi kulkenut henkilö saa näyttää oman tanssiliikkeensä

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

(Kun kierros on käyty, muunnetaan kunniakujasta venyttelyn kunniakuja)

- Venyttelyn kunniakuja
 - Jonon viimeinen pari päättää venytysliikkeen ja kulkee kunniakujan läpi jonon kärkeen. Kärjessä pari näyttää ja kertoo mitä venytetään – kaikki tekevät yhdessä.
- Kehon ääriviivat
 - Parijonosta toinen pareista menee päinmakuulle ja toinen tekee kepparilla kehon ääriviivat

Lopetetaan tunti loppuriviin: ”Kiitos kepparitanssitunnista!”