

DANCE 4 FUN – KEPPARITANSSI

Tarvittavat välineet:

- Musiikki
- Värikkäät hernepussit / lattiamuodot / pallot / laput, joissa lukee väri tai hahmo TAI on värin tai hahmon kuva
- 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 (15MIN)

- Musiikkiehdotus: Piano Dreamers – Scars to your beautiful
 - **Pyöritellään nivelet 5-10 kertaa / suunta esim. piirissä tai avorivistössä**
Nilkat, polvet, lantion kasikko, lantion pyörytykset, keskivartalo, olkapäät (käsiin pyörytykset), kyynärpäät, ranteet, niska puolelta toiselle sekä katseen kääntö oikealle-vasemmalle, ylös-alas, pää kallistettuna diagonaalisuunnassa ylös ja alas.

- **Tehdään jokaista liikettä 5-10 kertaa**

Konttausasennossa: (keppari voi ottaa pienet torkut lattialla)

- Ranteiden lämmittely: sormien kääntö toisiaan vasten-suoraan eteenpäin-ulospäin toisistaan
- Kyynärpäiden kierrot kämmenet lattiassa
- Lapapumppaukset
- Selän notkistus-pyöritys, selän hyppynarupyörytykset (keskivartalon pyörytykset, 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
- Päälimmäisen jalan rondit 5-10/puoli, rondi + kierto 5-10/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: (kepparin kanssa)

Nilkan lämmitys: kävele 4 askelta sisäsyryillä, ulkosyryillä, päkiöillä ja kantapäillä

Askel, askel, tasahyppy (kunnollisella alastulolla ja pysäytyksellä)

2. TAITOHARJOITTELU (N. 5-10 MIN)

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 kasikkoja

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 selkä 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



3. KOREOGRAFIA (10-15MIN)

- Musiikkiehdotus: Kikattava Kakkiainen – Simarusina
 - **A (Säkeistö)** *”Kuuntele kun rummut paukkuu”*
 - **1x8** (1-4) lähde viemään painoa eteenpäin, ota muutama askel, kun on pakko, ettet kaadu, (5-8) pyöräytä ylävartalo oikean kautta ympäri
 - **1x8** (1-4) lähde viemään painoa taaksepäin, ota muutama askel, kun on pakko, ettet kaadu, (5-8) pyöräytä ylävartalo vasemman kautta ympäri
 - **1x8** (1-4) kävele parin luokse (5-8) nojatkaa toisiinne esim. selät vastakkain
 - **1x8** (1-4) kävele toisen parin luokse (5-8) nojatkaa toisiinne esim. selät vastakkain
 - **B (Säkeistö)** *”Simapullon korkki lentää”*
 - **1x8** Omalla tyylillä lähde painumaan mahdollisimman matalaksi
 - **1x8** Omalla tyylillä lähde nousemaan mahdollisimman korkeaksi
 - **1x8** Omalla tyylillä lähde venymään mahdollisimman leveäksi
 - **1x8** Omalla tyylillä lähde supistumaan mahdollisimman kapeaksi
 - **KERTOSÄKEISTÖ** *”Kuka meitä vauhdittaa?”*
 - **1x8** (1,2) oikea käsi etukautta ympäri, samalla lantio liikkuu vapaasti (3,4) ota kepparista molemmilla käsillä kiinni ja käännä vasemmalle (5,6) oikean kautta ympäri (7,8) iso X-asento (oikea käsi yläviistoon, vasen kepparissa) halutessasi
 - **1x8** (1,2) mahdollisimman pieneksi kippuraksi (3,4) oikealla jalalla askel taakse, samalla oikea käsi takakautta ympäri (5-8) ”sula” kyykkyy
 - **1x8** (1-4) pyllypyörähdys oikealle, selkä ”yleisöön päin”, samalla voit ojentaa jalat yläviistoon (avattu V-istunta), (5,6) kurota kepparia kohti oikeaa kulmaa (7,8) laske keppari alas
 - **1x8** (1-4) nouse ylös, (5-8) pyörähdä oman paikkasi ympäri TAI vaihtakaa kuviopaikkoja
 - **Sama alusta, lopussa tulee vielä yksi uusi musiikillinen osa:**
 - **C (Säkeistö)** *”Jaksaa jaksaa”*
 - **1x8**
 - **1x8**
 - **1x8**
 - **1x8** Näihin neljään (1,2,3,4,5,6,7,8) voit yhdistää esim. polvennostohyppyjä/ravia tai muuta sykettä nostavaa tai lasten omia liikkeitä



4. OMINAISUUSHARJOITTELU (5-10MIN)

- Tarinaravi
 - Kokeillaan rivissä muutaman kerran kuinka pääsee päinmakuulle (=vatsamakuulle) ja kuinka pääsee sieltä mahdollisimman nopeasti ylös.
 - Ohjaaja antaa jokaiselle tanssijalle oman hahmon tai värin. (Punainen, sininen, vihreä, Hannu, Kerttu, pipari, punainen, sininen, vihreä jne.) Ohjaaja lukee tarinaa. Aina kun oma hahmo/väri kerrotaan tarinassa, ravaat keskiviivalle (1:n kohdalle) ja palaat takaisin päinmakuulle.
 - *”Olipa kerran punainen mökki. Mökin yllä oli ihana sininen taivas ja pihan peitti upea vihreä nurmikko. Talossa asui Hannu ja Kerttu. He rakastivat piparia. He olivat kuulleet isosta talosta metsän keskellä, joka oli rakennettu piparista ja se oli koristeltu sinisillä, punaisilla ja vihreillä karkeilla. Hannu puki vihreän paidan ja siniset housut, Kerttu puolestaan puki punaisen mekon ja niin he lähtivät kävelemään kohti piparitaloa. Hannu ehdotti, että he kulkisivat vihreän nurmen halki. Kertusta se oli hyvä idea. Hän ehdotti, että he seuraisivat myös sinisellä taivaalla loistavia tähtiä. Matkan aikana ilma alkoi viiletä ja Hannun ja Kertun posket saivat punaisen värin. Hetken kuluttua he näkivät sen: jättisuuren piparitalon!”*

5. LUOVA LIIKE (10MIN)

- Luova rata – improvisaatio esteiden kanssa
 - Jokainen lännkärijoukkue muodostaa esteradan. Esteradan kanssa on tarkoitus tehdä kontakti-improvisaatioharjoite: yli-ali-kierrä. Eli jokainen lännkäri saa tehdä omalla tavallaan omia oivalluksia hyödyntäen tanssin esteiden yli, ali tai kiertäen. Musiikista on tarkoitus ottaa vivahteita ja vaikutteita mm. tempoon. **HUOM!** Esteradan voi toteuttaa myös asettamalla kepparin kepin eri tasoihin esteiksi.

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

- Parivenytykset
 - Perusistunta selät vastakkain, toinen lähtee nojaamaan toisen selän ja toinen pareista venyy eteenpäin (venytettävä pari sanoo, kun venytys riittää)
 - Sama jalat hieman avattuina
 - Toinen pareista menee päinmakuulle ja pitää polvet vierekkäin, toinen pareista lähtee viemään parin kantapäätä kohti pakaraa (venytettävä pari sanoo, kun venytys riittää)

Lopetetaan tunti loppuriviin: ”Kiitos kepparitanssitunnista!”