

Lisää liikettä -seminaari To 13.10.2022

Free body, free mind - tutustuminen liikeimprovisaation perusteisiin, niiden käyttöön sekä turvallisen ja luovan ilmapiirin virittämiseen.

Erityishuomiot: riippuen nuoresta, mutta 10+v. ikähaarukkaan on erittäin tärkeä ympäristön/ryhmän hyväksyntä (ryhmään kuuluminen), muiden hyväksyntä ja "haasteet". Riippuen ryhmästä, improvisaatio voi olla todella helppo tai ihan mahdoton tehtävä. Ohjaajan täytyy olla todella herkkä ja kuunnella ryhmän reaktioita. Saadakse virittäytymään tilaan, me sisäistetään improvisaation periaatteita selkein ja mielenkiintoisin tehtävin.

Mikä liikkuu??

Liikkuminen/tanssiminen tapahtuu kehossa ja kehon avulla. Ihmisellä on mahdollisuus eritellä liikettä, esimerkiksi liikuttaa pelkkää yhtä kehon osaa (pää, käsi, lantio...) tai koko kehoa. Toinen tapa ajatella kehoamme on, miettiä kehon yhteydet, kuten ylä/alarajat, oikea/vasen puoli, ristiin-yhteys, kehon keskusta/ulottuvuusraja (Da Vinci ihmiskuva), päälaki/häntäluu yhteys, selkärangan spiraali kierto.

Miten liikkua??

Liikkeen laatuja: nopea/hidas, raskas/kevyt, iso/pieni, pysäyttävä/jatkuva, tukeva/off-balanssi, juurtunut/hyppivä, määrätietoinen/kaoottinen jne. Periaatteessa kaikista liikkeestä voi keksiä laatu/liike -teeman, jota me sisällytetään leikkeihin. On hyvä käyttää mielikuvia, liikkua 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, hypyt)

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

Työpajan harjoitukset:

1) *Alkuleikki (pallonheitto + juoksu)*

Kaikki juoksevat sikin sokin tilassa ja heittävät toiselle palon (jos on isompi ryhmä, sitten lisätään palloja). Jos pallo putoaa maahan, sitten kaikki suorittavat tehtävän, esim. 4 punnerrusta, 5 "X"-hyppyä, 7 kyykyä. Voi kokeilla myös "tanssillisia" tehtäviä, kuten sulaa hitaasti alas lattiaan, tanssia paikalla 10 sekuntia, hyppää ja pyöri paikalla 5 sekuntia, jne.

2) Juoksu - tila harjoitus

Kaikki liikkuvat sikin sokin tilassa (saa kokeilla eri liikkumistapoja: kävely, juoksu, ryöminen, kyykkäkävely, hyppy jne.). Ohjaaja pikkuhiljaa rajoittaa käsillä tilan (käsien taakse ei saa mennä), jossa nuoret voivat liikkua (saa ja kannattaa luoda oikein ahdas tila ja antaa oppilaille liikkua/ratkaista tilannetta siinä). Sitten ohjaaja "avaa" tilan takaisin.

3) Pallo tasapaino

Tasapainoleikit tennispallon kanssa. Pallo asetetaan etu- ja keskisormen väliin niin, että se makaa niiden päällä. Aluksi tutkitaan tasapainoa paikalla, liikuttamalla kättä kaikkiin suuntiin. Haastetta voi lisätä irrottamalla yhden jalan lattiasta, liikuttamalla katsetta/päätä kaikkien suuntiin ja/tai sulkemalla silmät. Sama harjoitusta tehdään molemmilla puolilla.

Toinen vaihe: Aloitetaan liikkumaan tilassa. Ensin kävelyllä suoraan, sitten sivulle ja takaperin. Haastetta voi lisätä käymällä lattialla, nousemalla puolivarpaalle, katseen/pään käyttö tilassa (ei seurata palloa katseella), käden liikkuminen, kevyt juoksu.

Kolmas vaihe: Pareittain turvallisesti yritetään potkaista parin palloa. Ensin tehdään paikalla ja sitten tilassa liikkuen. Kun on tehty pareittain, mennään koko ryhmällä sama juttu. Ryhmäharjoitteeseen voi lisätä lyhyitä tehtäviä, kun pallo tippuu maahan.

4) Stretch and strength

1,5 tai 5 min. improvisaatio voima tai venyttely -tehtävän sisällä. Kannattaa tehdä mahdollisimman hitaasti, eli liikehallinnan kautta. Kun "improtaan", käytetään kaikki suunnat ja ulottuvuudet. Kun ei enää jaksaa, saa pitää lyhyen paussin ja sitten heti palataan takaisin tehtävään.

"Baby" - kädet, jalat ja pää irti maasta (rullaa ympäri vatsan ja kyljen kautta)

"Punnerrus" - työnnä lattiaa vastaan (rullaa ympäriinsä sivun ja selän suuntien kautta)

"Kyykky" - jalat koukussa 90 asteen kulmassa. Kävele hitaasti ja kontrolloidusti. Saa mennä vähän syvemmälle tai nousta ylös. Käyttäkää kaikki suunnat.

5) Improvisaatiot

-Aksentti-impulssi

Aksentti - nopea liike ja nopea pysähdys. Impulssi - nopea liike ja hidastus (liikehäntä).

Jos on vaikea hahmottaa/ tehdä koko keholla, sitten eritellään liikettä yhden kehon kohtaan, esimerkiksi käteen, päähän tai rintakehään.

-Hidas-nopea

Nopea: Liiku niin nopeasti, kuin mahdollista. Käytä nopeat tasojen ja suuntien muutokset, spurtit ja hypyt.

Hidas: Liiku niin hitaasti, kuin mahdollista. Käytä tasojen ja suuntien vaihtoa. Huomioi erityisesti yhdellä jalalla oleminen. Fokuksessa on liikkeen hallinta ja tasapaino.