

TANSSI-ILMAISUTUNTI

Syksy 2018

Mansku

Rakenna tanssi-ilmaisutunti monipuolisista harjoituksista (tavoitteista riippuen, yksin tehtäviä harjoituksia, pariharjoituksia, ryhmäharjoituksia). Monille ryhmille yksi kompositioharjoitus tunnilla riittää (tietyn idean pohjalta luotu liikeyhdistelmä). Tällaisille harjoituksille täytyy olla riittävästi aikaa ja ne vaativat paljon keskittymistä. Liikunnan tanssi-ilmaisutunnilla teimme kompositioharjoituksia esimerkin vuoksi kaksi (puhelinnumerotanssi ja prepositioräp).

1. Virittäytyminen tuntiin - tila haltuun ja rohkeutta vuorovaikutukseen Mus. Cirrus; Bonobo

Kävely/juoksu vapaasti salissa opettajan antamien ohjeiden mukaan > kävely suoraviivaisin/kaarevin radoin, eteenpäin/taaksepäin/kylki edellä ne. Anna ohjeita vähitellen, ei liikaa kerralla (vrt. Laban > tila, aika, voima, virtaus ja niiden variointi).

- Havainnoi muita liikkujia, mutta käytä isosti tilaa.
- Kun joku salissa pysähtyy, kaikki muutkin pysähtyvät samaan asentoon > kannusta kokeilemaan esim. eri tasoja ja erilaisia liikkeitä still-asennoissa. Kun joku jatkaa matkaa, muutkin lähtevät liikkeelle.
- Kun kohtaat jonkun, pysähdy + ota katsekontakti ja yritä väistää vastakkaiseen suuntaan kuin toinen.
- Väistöt hypyllä, pyörähdyksellä ja pyörähtäen lattian kautta.

2. Rytmiharjoitus piirissä

➤ Toimii myös tutustumis- ja nimienoppimisharjoituksena

- polku-polku-naps-naps.
 - A) oma nimi sanotaan napsautusten aikana (esim. Ma-ria), jokainen sanoo nimensä vuorollaan. Muut pitävät jatkuvaa rytmiä yllä.
 - B) oma nimi ekoilla napsautuksilla + vierustoverin nimi toisen kierron napsautusten aikana.
 - C) oma nimi ekoilla napsautuksilla, toisen kierron napsautusten aikana kenen tahansa piirissä olevan nimi, joka sanoo oman nimensä ja kenen tahansa nimen.
- Voit varioida harjoitusta tekemällä esim. 2 taputusta – 2 polkua jne. tai lattialla istuen tehden helpon rytmin.
- Tärkeää: muut pitävät rytmiä yllä silloinkin, kun jollakulla on vaikea puhua/tehdä rytmejä > rento ilmapiiri, jossa kaikilla on mahdollisuus ”mokailla”.

3. Puhelinnumerotanssi

Mus. A Sky Full of Stars; The Piano Guys

Harjoituksen voi toteuttaa ilman musiikkia tai valiten musiikin, joka luo tunnelmaa mutta ei ohjaa liikaa tanssijoita (koska jotakin liikettä voidaan tehdä esim. 5 tai 6 jne.) Tämän harjoituksen ydin ovat liikkeet ja puhelinnumero, ei musiikki.

Harjoitusta voidaan käyttää moneen tarkoitukseen, mutta sen avulla voi harjoittaa esim. oppilaiden liikkeiden yhdistelykykyä. Sen avulla voi harjoitella sekä uusia että tuttuja perusliikkeitä, liikesujuvuutta ja esiintymistaitoja. Tehtävää on mahdollista varioida monin tavoin ja lisätä esimerkiksi ilmaisullisia elementtejä, kuten ilmeitä, eleitä ja ääniä.

Opettaja valitsee ryhmän tasoon ja tilanteeseen sopivia liikkeitä. Myös oppilaat voivat olla valitsemassa joitakin liikkeitä. Liikunnalla kolme viimeistä numeroa yhdistettiin Labanin elementteihin - tilaan, aikaa ja voimaan. Helpompi tanssi syntyy perusliikkeistä ja sen jälkeen voi halutessaan liittää tanssiin Labanin elementtejä, tunnetiloja käyttäen tunnekortteja jne.

Käy oppilaiden kanssa keskustellen/kysellen ja kokeillen läpi, miten liikkeet voidaan toteuttaa. Esim. kävely eteen/taakse, ympäri/sivulle, kun taas pyörähdys voidaan tehdä ylhäällä, lattiatasossa, eri kehonosia tukipisteinä käyttäen jne.

Esimerkki:

Tee puhelinnumerotanssi parisi kanssa (tai yksin). Tanssi koostuu liikkeistä, joiden määrä riippuu jommankumman puhelinnumerosta. Tehtävänä on yhdistää liikkeet soljuvaksi kokonaisuudeksi.

Esim puhelinnumero 040 2310451 > jätetään pois 040 ja lopusta tehdään tanssi. Tunnilla harjoittelimme ensin 1-4 ja vasta sen jälkeen 5-8.

Puhelinnumerosi 1. numero kertoo, kuinka monta kävelyaskelta tanssisi sisältää.

Puhelinnumerosi 2. numero kertoo, kuinka monta pyörähdystä tanssisi sisältää.

Puhelinnumerosi 3. numero kertoo, kuinka monta hyppyä tanssisi sisältää.

Puhelinnumerosi 4. numero kertoo, kuinka monta juoksua tanssisi sisältää.

Puhelinnumerosi 5. numero kertoo, kuinka monta pysähdystä tanssisi sisältää. (aika)

Puhelinnumerosi 6. numero kertoo, kuinka monta tasoa tanssisi sisältää. (tila)

Puhelinnumerosi 7. numero kertoo, kuinka monta voimakasta liikettä tanssisi sisältää. (voima)

Kannustetaan oppilaita liikkeiden selkeään toteuttamiseen. Korostetaan, että jokaisella tanssilla on selkeä aloitus/alkuasento ja lopetus/loppuasento.

4. Kehotietoisuus > kehon kuuntelu ja keskittymisharjoitus Mus. Healing Your Soul; Relaxing Music Therapy

Anna ohjeet esim, seuraavasti:

Asetu salissa valitsemaasi paikkaan seisten. Sulje silmät. Lähde hitaasti liikuttamaan oikeaa olkapäätä, tee ympyröitä, kahdeksikkoja. Tunnustele, miltä liike tuntuu. Kokeile kaikkia suuntia. Voit vähitellen suurentaa liikettä ja antaa muun vartalon tulla mukaan myötäilemään. Vaihdetaan vas olkapää. Havainnoi, miltä kehossa tuntuu, mutta älä arvostele sitä, tee vain havaintoja (=hyväksyvä, tietoinen läsnäolo). Tuntuuko oikean olkapään liike erilaiselta kuin vasemman? Liikekeskus/johtava kehonosa vaihtuu, esim. pää, selkä, lantio tai polvi jne. Jatketaan kyynärpään liikkeellä, tee suuria liikkeitä ja anna muun vartalon tulla mukaan isosti. Kyynärpää johtaa edelleen liikettä, avaa silmät ja lähde liikkumaan salissa. Kun kohtaat toisen ryhmäläisen, liimaat kyynärpää kiinni hänen kyynärpäähänsä ja jompikumpi johtaa liikettä. Johtaja voi vaihtua välillä sanattomasti. Voidaan vaihtaa henkilöä ja johtavaa kehonosaa. Kannusta johtajaa rauhallisiin liikkeisiin ja seuraajaa aistimaan toisen liikkeet.

Jos haluat ohjata harjoituksen **somaattisen lähestymistavan** mukaisesti (ja tukea oppilaiden kehon kuuntelua, sisältäpäin kehon/mielen aistimista), kiinnitä huomiota puhetapaasi, tee kysymyksiä, puhu rauhallisella äänellä.

5. Prepositiorap Mus. Instrumental Hip Hop 001

Harjoitellaan englanninkielisiä prepositioita kehollisesti/tanssien, yhteistyötä parin kanssa sekä liikkeiden luovaa ja sujuvaa yhdistämistä (vrt. kehollinen oppiminen). Huomioi, että suomenkieliset sanat ovat rimmaussyistä hieman eri järjestyksessä.

Kuunnellaan musiikki yhdessä ja kokeillaan esimerkkiliikkeiden rytmitystä/tempoa. Harjoitellaan pareittain (tai kolmen ryhmässä, ettei kukaan jää yksin) liikkeet prepositioihin. Auta pareja alkuun tarvittaessa. Harjoittelun jälkeen puolet pareista räppää ja toiset tanssivat. Räpätä voi ilman musiikkia tai musiikin päälle. Sitten tanssitaan ilman räppäystä musiikkiin. Voit antaa oppilaille jonkin havainnointitehtävän, esim. missä liikkeissä oltiin kontaktissa parin kanssa, mitä tasoja käytettiin jne, Vaihdetaan rooleja. Lopuksi kaikki tanssivat vielä yhdessä.

Over, under, out and near,

Above, behind,

It's perfectly clear.

By, against, between, just call,
I dance the prepositions and I know them all!

Ylle, alle, lähelle, pois,
Taakse, sivulle, yläpuolelle,
Vierelle, vastaan, väliin, soita vaan!
Kun tanssin prepositiot, ne tältä näyttää nyt!