

Koulu ja tanssi LPES014

AFRO

Videoita tulossa Moniviestimeen ☺

Tunnin teema ja tavoite – kuntoa ja kulttuuria afrosta.

Myös esim. ”kestävyyttä ja liikettä rintarankaan” on koulussa suosittu tavoite afro-opetuksessa. Tällöin pidä ne punaisena lankana koko tunnin ajan ja liitä rintarangan liike kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Voit esim. tunnin alussa ja lopussa kokeilla oppilaiden kanssa, miten rintaranka liikkuu > onko eroa?

1. Virittäytyminen/alkulämmittely

Kävely vapaasti tilassa, rytmin hakemista omaan kehoon, signaalista eli muusikon soittamasta merkistä jäädään paikalle ja opettajan ohjeistus-> liike vaihtuu, esim.

- käsien rennot ravistelut ylös-alas paikalla + katse seuraa käsiä + polvista jousto
- käten ojennukset suoraksi eteen kämmenet ylöspäin + vienti olkapäille + polvista joustot
- edellisen aikana ”keskustelu kehollisesti” edellisen päivän tapahtumista sanattomasti (meidän tunneilla keskustelu oli sanallista, sekin tuntui toimivan ☺)
- lisätään koordinaatiota edelliseen, kädet eteen + olat + ylös + olat + sivulle + olat
- sivulle- viereen askeleet + kädet 90 asteen kulmassa avaus + kiinni > rintakehän liike mukaan
- selän rullaukset paikalla > rintakehä edellä alaspäin + pyöreällä selällä ylös
- pieni, nopea tärinäaskel loppuun
- kävelyä voi ohjeistaa harjoituksen aikana; ota mukaan olkapäiden liikkeitä, pyöriä, kokeile rintarangan liikettä jne.
- opettajan heittäytyminen tärkeää > ohjeet sekä puheella että kehollinen mukanaolo ainakin osassa harjoituksessa

2. Isolations/perusliikkeet + valmistavat venyttelyt

Opettaja ja ryhmäläiset peiliin päin

- Isolaatiot > jos alkeisryhmä, voit opettaa liikkeit ensin ilman musiikkia, esim. kaularangan liikkeit, olat, rintakehä, lantio, selkä, koonnot. Musiikkiin tehtäessä liike vaihtuu signaalista/opettajan merkistä/tietyn laskuun. Jos ryhmä kokenut, isolaatioita voi tehdä muiden lämmittelyliikkeiden lomassa (sykkeen saa myös pysymään näin lämmittelyn aikana riittävän alhaalla)
- Kantakosketukset 2x sivulle+ jalan vaihto > erilaisin käsiliikkein
- Käten avaukset 90 asteen kulmassa + rintakehän liike eteen 2x oik + 2 x vas paikalla + tuplasivuviereen askeleiden aikana sama
- yhdistelmät
- kurotukset

- ravistukset
- ”sambahyppelyt” (3 askeleella)
- askellukset taakse, rinnan avauksella
- pyöristykset
- jalalta toiselle hyppely ja käännös (=Kuku-hyppely)

3. **OPETUSTEHTÄVÄ PARILLE:** Koonto, miten opetat? Mitkä ovat liikkeen ydinkohdat?

4. **Venytykset:** kyljet, lonkankoukistajat., lähentäjät, pohkeet, takareidet > esim. lyhyt virtaava liikesarja, jossa joogasta kolmio jne.

5. **Diagonaalista diagonaaliin liikkuminen**

Mieti, soveltuuko kaikille kouluryhmille, kaksi kerrallaan/neljä oppilasta yhtäaikaaisesti? Ensimmäisen parin vaihto järjestelmällisesti viimeiseksi, jotta oppilaiden paikat vaihtuvat. (turvallisuuden tunne ym.)Vaihtoehtona liikkua neljässä jonossa salin toiseen päähän, toisessa päässä palataan sivukautta takaisin lähtöasemiin. Huom. Turvallisuus, ketkä palaavat oikean seinän, ketkä vasemman seinän kautta.

- Yksittäiset perusliikkeet ja liikeyhdistelmät
- **Tunnilla tanssittavan koreografian liikkeiden harjoittelemista** > yhdistä paikallaan pysyviin liikkeisiin esim. 4 kävelyaskelta tai sivu-viereen askeleita.

6. **Puhuttiin liikkeiden toteuttamisesta**

****Turvallisuus – keskivartalon tuki kaikessa****

**** Kytke käten liikkeet selkään/lapoihin****

**** Linjaukset > lonkka, polvet, jalkaterät samalla linjalla****

7. **DJOLÉ/JOLÉ/YOLÉ (monta kirjoitusasua)**

Tunnilla tanssittiin Manskun Djolé.koreografiaa, jonka liikkeet pohjautuvat perinteiseen naamiotanssiin. Djolé on peräisin Temine-ryhmään kuuluvilta ihmisiltä Guinean ja Sierra Leonen rajaseudulta. Djolé on suosittu tanssi eri Länsi-Afrikan maissa ja on myös hyvin tunnettu afroharrastajien keskuudessa länsimaissa.

- Koreografian harjoittelu
- Pienryhmissä mietittiin A) omat hyppelyt ja B) tanssin naseva lopetus 8+1 iskua

8. **Rauhoittuminen**

Esim. piirissä rauhalliset liikkeet ja venytykset