

AFROTUNNIN ESIMERKKIRAKENNE I

Mansku

- 1) Jäänmurto/alkulämmittely, joka virittää tunnin aiheeseen. Esim. vapaasti liikkuminen (kävely etuperin/takaperin, juoksu eteen/kylki edellä jne.) ja parin kohdatessa rullaus alas kasvokkain. Tai high five -kättelyt sopivat myös tähän hyvin. Tai kävelyt vapaasti huomioimatta toisia, sitten pienesti huomioiden ja lopuksi toisen kohtaaminen erittäin iloisesti tervehtien isoin liikkein.
- 2) Isolations (olkapäät, rintakehä, lantio, selän pyöristykset/notkistukset, selän rullaukset, koonnot jne.)
- 3) Afron perusliikkeitä ja -askeleita opettajaa seuraten, vaihdot opettajan tai muusikon soittamasta merkistä > kerro ensin perusasento (polvista hieman alas, kevyt taitto lantiosta eteenpäin, rintakehä avoimena)
- 4) Lyhyet venyttelyt
- 5) Muutamasta liikkeestä koottu liikesarja (+ vastakkaisissa riveissä tai ryhmissä sama vuoropuheluna, toinen ryhmä/pari tanssii signaaliin asti, toinen on hengessä mukana + seuraavan signaalin jälkeen tanssi samaa liikettä kuin pari/toinen ryhmä on tanssinut)
- 6) Diagonaalista liikkuminen parin kanssa (ensimmäinen pari vaihtuu, kun on menty kummastakin diagonaalista, eka pari viimeiseksi jne.) > voi tanssia helppoja liikkeitä, joissa tulee esille afron peruseriaatteita (myös parin kanssa vastakkain esim. tasahypytt kylki menosuuntaan erilaisin rytmityksin) tai voidaan harjoitella koreografian liikkeitä. Jos liikkeillä on vaativa edetä, lisää askeleisiin kävely väliin (esim. kannan kosketukset 4x paikalla + 4x kävelyt rintakehää eteen/taakse liikuttaen)
- 7) Koreografia
- 8) Loppurauhoittuminen (pieni rentoutus, venyttelyt tms.)

Muodostelmia:

Piiri, avorivistö, vastakkaiset rivit, vastakkaiset ryhmät, diagonaalista pareittain tai 4 hengen ryhmissä liikkuminen, riveissä liikkuminen jne.