

TANSSI-ILMAISU

Syksy 2017

LitT, yliopistonlehtori, tanssinopettaja Mariana Siljamäki

Tavoitteita: Keskittyminen, kehontuntemus, tilanhahmotus, kehollinen ja liikkeellinen vuorovaikutus muiden ryhmäläisten kanssa, tutustuminen Labanin liiketekijöistä tilaan, aikaan ja voimaan sekä virtaukseen. Nähdyksi tuleminen! Eri tanssilajien yhteisiin/erilaisiin piirteisiin tutustuminen (afro, Saturday Night Fever).

Tuntikokonaisuus I

HARJOITUKSET:

1. High five (kättely eri variaatioin, brain dance-idea, koordinaatio, vuorovaikutteisuus), esim. katutanssimusaa

- voit valita musiikin ryhmän ja tunnin aiheen mukaan (esim. hiphop, afro jne.)
- harjoitus löytyy myös kirjasta Speth, Dance Spetters II, s. 108-109, kirjaan kuuluu CD, jossa on harjoitukseen sopiva musiikki, tosin aika nopeatempoisen > ks. Jyväskylän yliopiston kirjastosta. Voit käyttää mitä tahansa musaa, kunhan on sopivan tempoista.
- opettajan antamien ohjeiden mukaan etsi kävellen pari (esim. sellainen ryhmäläinen, jonka olet tuntenut pisimpään/lyhimpään, jolla on samanväriset silmät/vaatteet, joka on suunnilleen samanpituinen. Pari etsitään puhumatta, sanattomasti
- kättely parin kanssa: peruskättely-peukkuote-nyrkkikosketus-ylävitonen (voit varioida, miten haluat). Oikealla kädellä - vasemmalla kädellä – molemmilla (toisella kädet ristissä, toisella auki, mieti kriteerit kumpi laittaa kädet ensin ristiin ensin) – vaihto (toisella nyt kädet ristissä).
- monella ryhmällä voi olla aluksi riittävän vaativaa kätellä oikealla ja vasemmalla kädelle (ei vielä molemmilla käsillä)
- kättelyt voi tehdä joko opettajan antamasta merkistä tai ne voidaan tehdä tietyin laskuin, esim. kävelyt 2-8 tai 4-8, jonka jälkeen kättelyt 1x tai 2x peräkkäin

2. Salapoliisi (tilan hahmotus, tilan käyttö, kontaktin ottaminen, ilo, lämmittely, leikillisuus), Mus. Cirrus, Bonobo

- Harjoituksen voi tehdä ensin ilman musiikkia (jotta ohjeet kuuluvat paremmin) ja sitten voit soittaa valitsemaasi musiikkia.

- kävellään vapaasti salissa vauhdikkain askelein suoraviivaisesti
- valitaan salista yksi henkilö, josta yritetään pysyä mahdollisimman kaukana (niin ettei valittu henkilö itse sitä huomaa)
- valitaan salista yksi henkilö, jonka lähelle/selän taakse yritetään päästä mahdollisimman huomaamattomasti (voidaan vaihtaa kävelyyn kaarevat linjat)
- edelliset voidaan tehdä myös juosten (hyvä lämmittely!)
- miekka ja kilpi: yritetään päästä aiemmin kaukana olevan ja lähellä olevan henkilön väliin; toinen on miekka, toinen kilpi)
- arvaa kuka seurasi sinua? Kuka yritti pysyä kaukana?

3. Tutustumis/rytmiharjoitus piirissä

- Polku-polku-naps-naps
- Oma nimi sanotaan napsautusten aikana (esim. Ma-ria), jokainen sanoo nimensä vuorollaan. Muut pitävät jatkuvaa rytmiä yllä.
- Oma nimi ekalla napsautuksella + vierustoverin nimi toisen napsautuksen aikana
- oma nimi ekalla napsautuksella, toisen aikana kenen tahansa piirissä olevan nimi
- varioi harjoitusta tekemällä esim. 2 taputusta – 2 polkua jne. tai lattialla istuen jokin helppo rytmi.
- opettaja voi lisätä huudahduksia polkujen tai taputusten aikana, muut vastaavat
- myös joku ryhmäläisistä voi huudahdella
- Tärkeää: muut pitävät rytmiä yllä silloinkin kun jollakulla on vaikea puhua/tehdä rytmejä > rento ilmapiiri, jossa kaikilla on mahdollisuus mokailla

4. Näkymättömän pallon heitto piirissä, Mus. Uptown Funk, Ronson/Mars

- Piirissä heitetään näkymätöntä palloa jollakin kehonosalla seuraavalle (myötä- tai vastapäivään). Toinen ottaa pallon kiinni samalla kehonosalla, kuin se on hänelle heitetty. Tämä laittaa pallon eteenpäin jollakin muulla kehonosalla.
- Palloja voi olla liikkeellä heti 2-3 kappaletta, piirejä voi olla useita, jos oppilaita on paljon
- Kannusta oppilaita heittämään palloa aina eri kehonosalla, käyttämään monipuolisesti tilaa (myös lattiatasoa), voimaa ja eri tempoja. (Laban!)
- Valitse musiikki/voit myös vaihtaa kesken harjoituksen musiikkia

5. Pieni afrokoreografia (Manskun koreografia, joka muodostuu länsiafrikkalaiseen tanssiperinteeseen kuuluvista askeleista)

Mus. esittäjä Dorothy Masuka, biisi Nhingirikiri tai selkeää rumpumusaa, kuten Mamady Keitan Djole (suuri nimi alalla). Myös **Guem** on bändi, jolta löytyy tähän hyvin soveltuvaa musiikkia.

- mambo-askel + pyykkäys oik. jalalla alk. 1-8 (välissä tauko), sama vas. aloittaen 1-8
- askeleet sivulle viereen tuplana oik + vas 2x (yht. 2-8)
- kävelyt kahdeksikkomuotoisesti oik. jalalla alk. 1-6 + haaraperus keskellä 7-8 + vas. alk. kävelyt 1-6 + haaraperus 7-8 (rintakehä eteen-taakse+kädet myötäilevät)
- neljä kävelyaskelelta eteenpäin liikkuen oik. alkaen (o-v-o-v) + samba hypäten oik+vas+ samanpuol. käsi 90 kulman kulmassa joustaen + katse käteen 1-8
- taakse kävelyaskelein liikkuen o-v-o-v+ paikalla pieni "tärinäaskel", kädet avautuvat suoriksi sivuille ranteet ylöspäin käännettyinä 1-8

➤ **Miten muunnetaan edellinen liikemateriaali toisen tyyppiseksi?** Tehdään edellinen koreografia pienryhmissä **Saturday Night Fever -tyyppiseksi**. (Voit valita minkä tahansa tanssilajin, kuten hip hopia, discoa, sambaa jne.). Ryhmät voidaan muodostaa esim. syntymäkuukauden tai silmien värin perusteella.

- anna oppilaille aikaa työstää liikemateriaalia, auta alkuun tarvittaessa.
- jokaiselta yksi idea/liike, jotta kaikki pääsevät ryhmässä työstämään koreografiaa demokraattisesti
- mitkä ovat ydinkohdat esitettävässä tanssilajissa?
- esitetään koreografiat toisille ryhmille > jos opetat isoa ryhmää, ryhmiä voi olla esim. neljä, jolloin kaksi ryhmää esittää omat juttunsa yhtäaikaaisesti. Tämä voi olla hyvä vaihtoehto, jos joitakin oppilaita jännittää esiintyminen – kuulostele oppilaiden mielipiteitä
- onko katsojilla jokin tehtävä? Esim. mikä oli erityisen hienoa koreografiassa? Mikä on kunkin tanssimuodon/tyyli, ydin, josta tanssimuodon tunnistaa? Miten tanssi muuntui verrattuna afroon? Millaista tilaa käytettiin? (ei liikaa havainnointitehtäviä)

> **Ilmaisua lisää koreografiaan..(ei ehditty tähän asti tunnilla)**

-ryhmät miettivät toisilleen tehtävät:

A) Keitä tanssijat ovat? (esim. lukion rehtorit)

B) Missä tanssi tapahtuu? (esim. laivaristeilyllä)

C) Millainen tunnelma tanssissa on? (esim. hilpeä)

- tanssijat työstävät hetken koreografiaa pohjana toisen ryhmän antamat tehtävät.

-esitetään tanssi toiselle/toisille ryhmille

Tuntikokonaisuus II

HARJOITUKSET:

1. **Kehon kuunteluharjoitus** > selinmakuulla lattialla, käydään läpi hengitystä ja kehonosia arvioimatta/arvostelematta itseä

2. Sliding Door (löytyy DanceSpettersin kirjasta!)

- Kaksi riviä kasvot vastakkain > 3 askelta eteenpäin liikkuen + tap + sama taakse, tap:in aikana taputus (oppilaat voivat itse vaihtaa taaksepäin liikkumisen tapaa jossain vaiheessa)
- Puolet ryhmästä jonossa (tai jos iso ryhmä, voi ovia olla kaksi) > liikutaan erilaisin tavoin silloin kun ovi on auki; esim. hypellen, loikkien, lattialla käyden, parin kanssa kontaktissa, 3 hengen ryhmissä jne. Pyydä myös oppilaita miettimään erilaisia liikkumistapoja.

3. Peiliharjoitus parin kanssa, erilaisia musiikkejä

- Asetutaan pareittain piiriin kasvot vastakkain, toinen ulkopiirissä, toinen sisäpiirissä
- Ulkopiiriläinen liikkuu, sisäpiirissä oleva seuraa mahdollisimman tarkasti hänen liikkeitään peilikuvana
- Anna oppilaille vaihtoehtoja; esim. liikuta vain käsiä, olkapäitä, kehon oikeaa/vasenta puolta, lantiota, liiku paria kohden/kauemmas parista, tee pyöriviä liikkeitä, liiku lattiatasossa jne.
- Vaihtelee erilaisia musiikkejä!
- Muista antaa palautetta/kannustaa oppilaita > Millaista liikettä näit?

4. Body percussio - kehorytmit

- Rytmi I: kädet yhteen (1) - rinta (2) - rinta (3) - reisi (4) - reisi (5) - polku (6) - polku (7) - tauko (8)
- Rytmi II: polku oik. jalalla (yk-) - taputus pyyhkäisten astuvan jalan reiteen (-si) - polku vasemmalla jalalla (kak-) - taputus pyyhkäisten astuvan jalan reiteen (-si) - hypähdys oikea ja vasen jalka (ja kol) - taputus kädet yhteen (-me) - taputus rintaan (nel-) - taputus rintaan (-jä)
- Rytmi III: keksitään oma rytmi pienryhmissä
- Laitetaan kaikki rytmit peräkkäin, vaihto opettajan antamasta merkistä tai tehdään rytmiä tietty aika (esim. 4 x 8)

5. Tanssien viikonlopun kolme tapahtumaa, Mus. A Game of Thrones

- lähdetään liikkeelle oman elämän tunnelmista ja tunteista > musiikki tai laskut eivät ole keskeisiä
- sisällytetään pieneen kompositioon hyppy/hyppyjä, pyörähdys ja lattialla käynti
- kun jokainen on miettinyt hetken omia tapahtumiaan ja niiden ilmaisemista, otetaan pari
- parin kanssa laitetaan yhteen kaksi mehuikkainta tapahtumaa viikonlopulta missä järjestyksessä tahansa
- neljän hengen ryhmät > toinen pareista katsoo, millaisia tunteita/tunnelmia pari tuo tanssien ja kehollisesti ilmaisten esille
- tämän harjoituksen tavoitteena on ilmaista omia tunteitaan ja päästä pois liiasta konkretiasta > tanssia voidaan katsoa ja tulkita monin tavoin (ei ole pantomiimia)

6. Kätten tanssi, Mus. Hans Zimmer, Time tai Ryuichi Sakamoto

- loppurauhoittuminen, keskittyminen, turvallisuusharjoitus, luonteva kosketus
- pareittain kämmenet vastakkain, toisella silmät kiinni
- pari kuljettaa ensin paikalla, sitten tilassa
- parin vaihtoja turvallisesti koko ajan kosketus säilyen
- lopuksi arvaus, missä ollaan ja kuka kuljetti

Muita harjoituksia

1. Karttaharjoitus

- jokainen miettii salissa reitin, jota kulkee liikkuen/ tanssien. Missä on alku- ja loppupiste? Hyödynnä Labanin liiketekijöitä: tila, aika, voima ja virtaus. Anna esim. oppilaille tehtäväksi, että liikkumisessa on ainakin jotakin kaarevia ja suoria linjoja, jokin hyppy/hyppely sekä lattialla käynti. (iästä ja taidoista riippuen)
- jokainen piirtää kulkemansa radan ja harjoittelee muistamaan sen.
- parityöskentely: toinen liikkuu oman reittinsä ja toinen yrittää piirtää sen. Sitten verrataan liikkujan ja parin piirtämää rataa. Näyttävätkö samanlaisilta? Mikä on niiden ero? Oliko helppo muistaa reitti? Mitä muuta havainnoimassa oleva pari ehti huomata parin liikkumisesta?
- Vaihdetaan rooleja.

2. Prepositiorap, mus. sopii esim. instrumentaali -hip hop (tempo rauhallinen)

- suunnitellaan parin kanssa prepositioista kompositio eli pieni tanssi (sanat löytyvät täältä Optimasta sekä suomeksi että englanniksi. Huom! Ovat rimmaussyistä hieman eri järjestyksessä).
- harjoitusvaiheen jälkeen puolet pareista rappaa ja puolet tanssii. Tässä myös mus. mukana.
- vaihdetaan rooleja.
- lopuksi voidaan tanssia ilman rappaamista, vain musiikkiin.