

# SÄPINÄÄ SÄLLEIHÄN!



**HARJOITTEITA JA TANSSEJA  
POIKIEN TANSSITOIMINNAN TUKEMISEKSI**

## ESIPUHE

Tämä Kalevan Nuorten Liiton tuottama aineisto on tarkoitettu tanssinohjaajien ja -opettajien käyttöön poikien tanssitoiminnan, erityisesti kansantanssin tukemiseksi. Aineisto sisältää hyödyllisiä vinkkejä kausi- ja tuntisuunnitelmien tekemiseen sekä runsaan määrän erilaisia harjoitteita ja tansseja tunneilla käytettäväksi.

Viime vuosina kansantanssin harrastuksessa suuri ongelma on ollut poikien vähäisyys. Miten saadaan pojat mukaan toimintaan ja ennen kaikkea pysymään siinä? Ongelman helpottamiseksi kaksi asiantuntijaa, kasvatustieteen maisteri, kansantanssin ohjaaja Jarmo Lehikoinen ja tanssinopettaja Jussi Kaijankangas ovat luovuttaneet hyväksi kokemiaan harjoitteita ja tansseja yhteiseen käyttöön. Lisäksi Lehikaisen ammattitaitoa ja kokemusta on hyödynnetty alun pohjustuksessa ja tuntisuunnitelman rakenteessa.

Aineisto tukee poikien tanssin kehittämistä tarjoamalla uusia näkökulmia ja laajentamalla ajatusta poikien tanssista. Se tarjoaa poikaryhmien perustamiseen tarvittavia apuvälineitä seuroille ja tanssikouluille. Sytytetään yhdessä poikien mielenkiinto kansantanssiin ja yllätetään kaikki motivoivalla haastavuudella ja upealla yhdessä tekemisen voimalla!

Lähteenä on käytetty Vantaan Tanssiopiston ja Suomen Kansallisoopperan Balettioppilaitoksen nimeämän työryhmän tekemää POPEDA – poikien tanssipedagogiikka aineistoa vuodelta 2002. Suosittelemme tutustumaan myös edellä mainittuun aineistoon. Lisäksi liitteenä on Emmi Malkin piirtämiä akrobatia-kortteja, joita voi hyödyntää tunneilla.

Harjoitteissa ja tansseissa on merkittävänä musiikkivaihtoehto, jota kyseisessä harjoitteessa voi käyttää. Äänitteet eivät ole aineiston mukana, niitä löytää musiikkikaupoista.

Toivomme aineistosta olevan sinulle hyötyä ja iloa. Pannaan pojat tanssimaan!

Taiteen keskustoimikunta on tukenut aineiston tuottamista.

Vantaalla 1.3.2012

Anu Kokkonen  
Lastentanssin suunnittelija  
Kalevan Nuorten Liitto

# SISÄLTÖ

PROSESSILÄHTÖINEN TANSSIKASVATUS.....	4
TUNNIN KAAVA JA SUUNNITELMA.....	6
HARJOITTEET .....	8
1. Tulituspeli (leikki).....	8
2. Pallohippa (leikki) .....	8
3. Limapeli (leikki).....	8
4. Seuraa johtajaa.....	8
5. Mummu Ruu ja Pappa Raa .....	9
6. Karhurumpu.....	9
7. Lähtekäämme metsään (Syysretki) .....	10
8. Sano I-Ha-Haa .....	10
9. Koneet .....	11
10. Avaruus (Legato-staccato).....	11
11. Avaruus 2.....	12
12. Intiaanit tanssii .....	13
13. Symmetriaa ja epäsymmetriaa.....	14
14. Elämää meressä.....	14
15. Spider-Man .....	15
16. Merirosvot.....	15
17. Peikkojen luolassa .....	16
18. Pöljän miehen aamu.....	17
19. Kiire Kintuissa (lämmittely) .....	17
TANSSIT.....	19
1. Kärpäsen tappotanssi .....	19
2. Poikien tanssi.....	19
3. Katjan enkeliska.....	21
LYHENTEIDEN SELITTEET .....	25
MUSIIKIT .....	25
LÄHTEET.....	25

## PROSESSILÄHTÖINEN TANSSIKASVATUS

Tanssiryhmän lukukauden tavoitteeseen kuuluu yleensä esityksen valmistaminen ja sen esittäminen esimerkiksi joulujuhlassa tai kevätjuhlassa. Yleinen tapa ja käytäntö on lähteä liikkeelle ohjaajan/opettajan valmiista tanssikoreografiasta. Tässä tutustumme hieman prosessilähtöiseen tanssikasvatukseen, joka tukee toisenlaista periaatetta.

Prosessilähtöinen tanssikasvatus on kasvatusta, jossa itse prosessi ja oppilaiden oma aktiivisuus toimivat tuntien sisältöinä ja kasvatuksen peruseriaatteena. Oppilaat tuottavat itse aktiivisesti hyviä liikeide-*oita*, joita tämä kasvatusmenetelmä kannustaa ryhmän ohjaajaa/opettajaa hyödyntämään. Tietyn kaavamaisen tanssin (valmiin tai ohjaajan/opettajan koreografioiman) opettaminen pojille saattaa olla suuri tavoite, jonka saavuttaminen kauden aikana ei tule olemaan helppoa. (Lehikoinen 2011.)

Useimmiten kaavamainen, kansantanssille ominainen tanssi, näyttäytyy hyvältä vasta kun sen jokainen tanssija osaa tehdä vuorot halutulla tavalla yhtäaikaaisesti. Pelkkä rytmissä käveleminen voi olla jollekin yksilölle hankalaa ja tämän vuoksi hän saattaa erottua muista tanssijoista. Luontainen rytmi kävellä vaihtelee yksilöittäin. Jos se on osalla nopeampi, se häiritsee tanssin yleisilmettä. Luova tanssi antaa yksilöllisille poikkeamille enemmän tilaa ja yksilöllinen variointi tulee hyväksytyä paremmin. Lisäksi poikien oma luovuus ja taito nousevat paremmin esille vapaammassa muodossa tehdyissä tansseissa. Kaikkein tärkeimmäksi nousee kuitenkin oppilaan motivaation kasvaminen tekemiseen ja harrastamiseen, kun oma tekeminen ja keksiminen muuttuu tärkeäksi ja arvostetuksi. (Lehikoinen 2011.)

Usein ohjaajan/opettajan on kuitenkin vaikea uskaltaa irrottautua valmiin tanssin kaavasta. Tällöin lapsille ei anneta tilaa olla luovia ja edetä omalla oppimisvauhdillaan. Varsinkin 5-8 -vuotiaat pojat ovat erittäin kekseliäitä ja heillä on luova mielikuvitus. (Lehikoinen 2011.) Liikunnan ilo ja tottuminen tanssitunneilla käymiseen ovat tälle ikäluokalle keskeisimpiä pyrkimyksiä. Poikien oma kekseliäisyys ja tapa liikkua on reitti, jota kautta päästään myöhemmin tanssillisiin tavoitteisiin. Erityisen tärkeää on itsetunnon tukeminen. (Lampi, Mäntylä, Niiranen & Turpeinen 2002, 10.)

Seuraa johtajaa -tyyliset leikit toimivat hyvin luovassa tanssikasvatuksessa tuntien sisältönä. Leikeissä on tietyt rajat, joiden puitteissa lapsilla on turvallista rohkeasti käyttää omaa luovuuttaan ja saada samalla kansatanssijoiden huomio toimiessaan johtajana. Lisäksi lapset ovat motivoituneita liikkumaan, kun saavat itse johtaa ja välillä olla seuraajina. Tällaisissa harjoitteissa on myös helppo päästä purkamaan energiaa. (Lehikoinen 2011).

Kaavamaisen tanssin tekoa ei saa kuitenkaan täysin unohtaa. Sellaisen harjoittelu on pojille hyväksi ja samalla se tukee tulevaisuuden mahdollista sekapari-ryhmään siirtymistä. POPEDA:n (2002, 12) mukaan poikien tullessa 9 vuoden ikään siirrytään yleisemmästä tanssista erityiseen tanssiin. Tällöin taito- ja liikesuorituksen puhtaus nousevat tärkeämmäksi kuin aiemmin. Tässä vaiheessa pojat ovat otollisimmassa iässä aloittaakseen enenemissä määrin tietyn lajin, tässä tapauksessa kansantanssin, tarkemman harjoittelun. (Lampi ym. 2002, 12.)

Ohjelmiston valinnan tärkeys korostuu poikien ryhmillä ja parhaat tanssivalinnat toteutuvat, kun ne tehdään poikien ehdoilla. Tansseissa täytyy riittää haastetta, jotta jokainen tanssija joutuu fyysisesti

haastamaan itseään. Lisäksi tanssien täytyy olla sellaisia, että niissä pääsee näyttämään taitojaan. Toisin sanoen kehtaa esiintyä. (Lehikoinen 2012.)

Vuosien kokemuksella poikaryhmien opettajana toiminut Lehikoinen suosittelee poikaryhmien käynnistämistä. Nuorisoseura Motora toteuttaa 7-8 -vuotiaiden ryhmillään seuraavanlaista kaavaa. Heillä on omat ryhmät tytöille ja pojille. Tunnit on sijoitettu peräkkäin siten, että poikien tunti on ensin. Pojat toimivat omassa ryhmässään 45 minuuttia, kunnes viimeisen 15 minuutin ajaksi seuraavana alkava samanikäisten tyttöjen ryhmä tulee tanssimaan yhdessä poikien kanssa. Tämä hetki sisältää yhteistä mukavaa tekemistä: tanssimista, leikkejä ja pelejä. 15 minuutin jälkeen poikien tunti on ohi ja tytöt jatkavat keskenään omassa ryhmässään 45 minuuttia. (Lehikoinen 2012.)

Tällainen järjestely antaa puitteet ja luo mahdollisuudet sekä tyttö- että poikaryhmälle keskittyä omassa ryhmässään ikäryhmälle ja sukupuolelle olennaisimpiin asioihin. Samalla heitä kasvatetaan yhdessä tanssimiseen toteuttaen se kevyesti sisäänajaen. Yhteisen ajan määrää voidaan kasvattaa esimerkiksi 30 minuuttiin, kun harjoitukset alkavat sujua. Tällöin molempien ryhmien omille tunneille jää 30 minuuttia aikaa. (Lehikoinen 2012.)

Yhtenä erinomaisena kevyen sisäänajon keinona Lehikoinen suosittelee yhteisten leirien pitämistä. Sellaiset leirit on havaittu hyviksi, joissa on omat osiot tytöille ja pojille sekä lisäksi yhteisiä osioita.

Mikäli ryhmän ohjaajalla/opettajalla on mahdollisuus toiseen apuohjaajaan tunnillaan, eriyttämistä voi toteuttaa myös sekapariryhmässä. Tällöin tyttöjen/poikien omat hetket voivat olla tunnin sisällä. Jos ohjaaja/opettaja toimii yksin ryhmänsä kanssa, tällainen eriyttäminen on kuitenkin haastavaa erityisesti mitä pienemmistä lapsista on kyse. Esimerkiksi ryhmässä, jossa on 5-6 -vuotiaita tyttöjä ja poikia voi ohjaaja/opettaja kokea haastavaksi kaikkia motivoivan tekemisen löytämisen. Tytöt haluavat leikkiä prinsessa-aiheisia leikkejä ja pojat kokevat mielenkiintoisemmaksi Spider-Manin. Tähän Motoran toteuttama tapa tulee avuksi. (Lehikoinen 2012.)

Aika ajoin motivoituneimmallekin harrastajalle tulee mieleen harjoitusten väliinjättö, kun jotain muuta on tarjolla. Tässä vaiheessa esille nousee ryhmädynamiikan tärkeys. Pojille ryhmä ja siinä osana oleminen on tärkeää. Suurin motiivi harrastukseen tulemiseen ovat siellä olevat kaverit. Poikien hyvä ryhmäyttäminen ja yhdessä tekemiseen kannustaminen nousevat olennaiseksi osaksi tunteja. Lisäksi, kun ohjaaja/opettaja tuntee ryhmänsä lasten vanhemmat, pitää säännöllisesti vanhempainillat ja päästää heitä katsomaan tuntejaan, nousee lasten lopettamiskynnys. Kun vanhempi on itse päässyt näkemään miten lapsi viihtyy tunnilla, hän pystyy tukemaan lastaan ja kannustamaan harrastukseen lähtemistä silloinkin, kun tietokonepeli tuntuu houkuttavammalta vaihtoehdolta. (Lehikoinen 2012.)

Tanssinohjaajan/opettajan sukupuolella ei ole suurta merkitystä muuta kuin ryhmän alkaessa. Silloin poikien hyväksynnän saaminen korostuu. Varsinkin vähän isommille pojille opettajaan samaistuminen on tärkeää. Tällöin ohjaaja/opettaja ei saa olla liian feminiininen. (Lehikoinen 2012.) Oikeanlaisella asenteella, hieman ronskimmilla otteilla ja huumorilla pärjää nainenkin vallan mainiosti poikien kanssa.

Kansantanssi on turvallinen tapa kehittyä esiintyjänä, sillä kaikessa tekemisessä takana on ryhmän voima ja tuki. Voimistetaan sitä!

# TUNNIN KAAVA JA SUUNNITELMA

Jarmo Lehikoinen

## Tanssitunnin kaava 5-6 -vuotiaalle pojille (45min):

5 min	Leikki
15 min	Poikien tanssia / liikekeksintää
15 min	Tanssitekniikkaa
10 min	Temppuilua / akrobatiaa

Yksi tanssitunti sisältää neljä osiota. *Ensimmäinen osio* on leikki-osio, jossa leikki valitaan joko yhdessä tai opettajan johdolla. Leikkiosion tarkoituksena on purkaa energiaa, virittäytyä tanssituntiin, saada kehoa lämpimäksi ja tuottaa iloista mieltä. Leikki voi myös lisätä yhteen- ja ryhmäänkuulumisen tunnetta. Esimerkkinä hippaleikit, tulituspeli, limapeli jne.

*Toisessa*, luovassa osiossa, käytetään luovan tanssin harjoitteita, joista on jäljempänä esimerkkejä. Tässä osiossa pojat pääsevät toteuttamaan omaa luovuuttaan ja kehittämään sitä. Aluksi keksitään liikkeitä valittuun tanssiaiheeseen ja harjoitellaan keksittyjä liikkeitä. Vähitellen niistä kootaan tanssi ja keksittyä tanssia harjoitellaan. Yleensä valmista tanssia harjoitellaan 2-4 kertaa. Pienet lapset eivät jaksa harjoitella samaa tanssia monta kertaa, koska luullaan, että se osataan. Mikäli tanssi halutaan esittää julkisesti niin, että se osataan hyvin, täytyy sen valmistua hyvissä ajoin. Tavoite on, että lasten täytyy selviytyä itse ilman aikuisen ohjausta esityksessä. Mikäli lapset eivät selviydy ohjelmasta itsenäisesti, on ohjelma liian vaikea tai sen harjoitteluun ei ole ollut riittävästi aikaa.

Opettaja ei syötä valmista liikemateriaalia tai tyyliä vaan kaikki liikkeet ja ideat lähtevät pojista. Opettaja toimii pelkästään asioiden kokoajana. Esimerkiksi, jos pojille rakennetaan esitystanssia, lähtevät kaikki liikkeet ja ideat pojista. Opettaja tekee pelkästään koreografian työn (jos sitäkään) ja kasaa yhdessä päätetyt palikat yhteen. Esitystanssin aihe ja musiikki voivat olla opettajan päättämiä tai nekin voi toteuttaa yhdessä poikien kanssa.

*Kolmannessa osiossa* keskitytään tanssitekniikkaan ja siinä korostuu enemmän opettajalähtöisyys. Helpoin toteutustapa on avorivistö, jossa kaikki pystyvät tekemään yhtä aikaa. Suositaan tapoja, joissa joutuu mahdollisimman vähän jonottamaan ja pääsee tekemään paljon liikkeitä. Tässä osiossa harjoitellaan motorisia perustaitoja kuten kävely, laukka, tasahyppy ja hyppyaskel. Voi myös harjoittaa vaativampia askelikoja kuten jenkka, humppa ja valssi.

Osio voi sisältää myös ohjatun tanssin tekemistä. Tällainen tähtää tulevaisuuteen ja siihen, että yleensä kansantansseja tehtäessä noudatetaan tarkemmin tiettyjä askeleita, kuvioita, musiikkiin tanssimista ja muun ryhmän huomiointia. Ohjatun tanssin teko valmistaa poikia myös tyttöjen kanssa tanssimiseen. Tanssiesimerkkejä: seni, tikkuristi, katrillit ja tanssit ulkomailta. Lisäksi voi itse kehittää suomalaisen kansanmusiikkiin tai lasten musiikkeihin tehtyjä tansseja, joiden askelikot ovat suomalaisesta kansantanssista.

*Neljäs osio* on tunnin päättävä osio, jossa saa hieman riehaantua ja päästellä höyryjä ohjatun osion jälkeen. Tässä osiossa on hyvä toteuttaa temppuilua ja/tai akrobatiaa, joihin pojilla on luontainen taipumus. Yksintoteutettavia harjoiteltavia ovat kuperkeikat, käärynpöyrä, tynnyri,

krokotiili, mylly, päällä- ja käsilläseisonta. Huomioi turvallisuus! Liitteenä olevia akrobatiakuvia voi hyödyntää pareittain tai ryhmissä tehden. Kuvista voi ottaa mallia ja toteuttaa niitä yhdessä.

Jos tunnin lopuksi jää vielä aikaa voi toteuttaa joko juoksuleikin, mikäli pojilla on siihen vielä energiaa, tai loppurentoutuksen.

### Tanssitunnin kaava 7-9 -vuotiaalle pojille (60min):

5-10 min	Leikki
15-20 min	Liikekeksintää / poikien tanssia
15 min	Temppuja / akrobatiaa / päristelyjä / ripaskaa
15-20 min	Tyttöjen kanssa

7

*Ensimmäinen ja toinen osio* (leikki ja liikekeksintä / poikien tanssi) kuten pienemmillä pojilla.

*Kolmannessa osiossa* harjoitellaan kehonhallintaa temppujen ja akrobatian avulla. Lopussa olevia akrobatiakuvia voi hyödyntää esimerkiksi tässä. Lisäksi vahvistetaan lihaksia muun muassa harjoitellen erilaisia ripaska-liikkeitä edeten helpoimmista vaativimpiin. Motivoivaa ja erittäin kehittävää on erilaisten kehorytmien ja unkarilaisesta tanssista tyyppillisten läpsyttelysarjojen tekeminen. Karjalaisen tanssin sisältämät päristelyt (= polut) toimivat myös hyvänä motivoijana kehittämällä jalkanopeutta ja rytmiikan tajua.

*Viimeisessä osiossa* tanssitaan yhdessä tyttöjen kanssa. Tällöin harjoitellaan yhdessä työskentelyä. Alussa tehdään tutustumisharjoituksia, joissa liikutaan ja tutustutaan toisiin. Voidaan esimerkiksi liikkua musiikin mukaan kävellen, laukaten, yhdellä jalalla hyppien, hyppyaskeleella jne. ja musiikin tauolla muodostaa nopeasti opettajan ohjeen mukaiset ryhmät, esimerkiksi 4 lapsen ryhmät. Ryhmälle annetaan tehtävä: laita selät vastakkain, kerro oma nimesi ja kättele kaikkia ryhmäläisiä, muodosta ryhmän kanssa tähti, kahvinkeitin, auto jne. Tehtäviä voi vähitellen vaikeuttaa, niissä on vain ohjaajan/opettajan mielikuvitus rajana.

Yhteiset tekniikkaradat ovat myös hyviä tässä osiossa käytettäväksi. Pojat ovat omassa jonossaan ja tytöt omassaan. Radalla on jokin tehtävä, joka pitää suorittaa pareittain, esimerkiksi laukka pareittain. Näiden harjoitteiden kautta ryhmäläiset tottuvat työskentelemään yhdessä. Vähitellen voidaan aloittaa pienten tanssien harjoittelu yhdessä. Yhteistä aikaa lisätään sopivasti, kun harjoitukset alkavat sujua.

# HARJOITTEET

## 1. Tulituspeli (leikki)

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Tulituspelissä valitaan tulittaja. Monesti aloittaja on opettaja, koska lapsen on vaikea saada ketään alussa tulitetuksi. Lapset menevät salin toiseen päähän. Tulittaja asettuu salin sivulle. Tulittajalla on käytössä pehmeitä palloja/hernepusseja. Lapset lähtevät juoksemaan salin päästä toiseen. Tulittaja tulittaa juoksijoita. Mikäli tulittaja osuu, osuman saanut kuolee ja muuttuu tulittajan apulaiseksi. Viimeinen "elävä" on pelin voittaja.

8

## 2. Pallohippa (leikki)

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

### *Vaihtoehto 1*

Palloa heittämällä yritetään osua toiseen henkilöön. Pallon kanssa ei saa liikkua. Se, joka saa napattua pallon itselleen, on hippa. Hippa siis vaihtuu koko ajan. Jos pallo osuu, on rangaistuksena sovittu määrä esimerkiksi etunojapunnerruksia, vatsalihas- tai selkälihasliikkeitä. Näin saadaan kaikki liikkumaan ja tulee nopeasti lämmin.

### *Vaihtoehto 2*

Samalla periaatteella voidaan olla hippaa myös siten, että yksi on koko ajan hippa. Hänellä on esim. sanomalehtikäärö, jolla hän yrittää iskeä muita. Osuman saanut joutuu suorittamaan jotain ennalta sovittua liikettä. Leikissä voidaan käyttää myös useampaa hippaa ja sopia, että eri hipoilla on eri tehtävät: osuma päähän = etunojapunnerrus, osuma takapuoleen = kyykkyhyppy jne. Tavoitteena on, että seisoskelua on mahdollisimman vähän. Tällä leikillä saadaan lyhyessä ajassa keho helposti lämpimäksi.

## 3. Limapeli (leikki)

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Rajataan salista alue. Mitä vähemmän on pelaajia, sitä pienempi alue. Yksi valitaan limaksi. Lima saa liikkua vain rapukävelyllä. Jos lima koskettaa leikkijää jollakin kehon osalla, muuttuu leikkijä myös limaksi. Peli loppuu kun kaikki ovat muuttuneet limaksi.

## 4. Seuraa johtajaa

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki: Music for Creative Dance 3 (Eric Chappelle) – Potpourri (nro 20)

Alkukuvio: jono (1-4 kpl, riippuen lasten määrästä)

Yksi johtaa liikettä ja muut matkivat.



Seuraa johtajaa -leikit rohkaisevat liikkeiden omaan keksintään. Aluksi harjoitetta voidaan tehdä pareittain. Kun harjoitus alkaa sujua, sitä voidaan siirtää tekemään 3-4 henkilön jonoissa. Opettaja voi ohjata liikkumista lisäohjeilla. Keksitään pyöriviä liikkeitä, liikutaan mahdollisimman hitaasti, nopeasti, terävästi, kierien, leijuen yms. Harjoitteeseen on helppo yhdistää myös tasojen käyttö (ala-, keski- ja ylätaso), joita toteutetaan ohjaajan/opettajan ohjeiden mukaan. Liikkeiden laadusta kannattaa keskustella etukäteen. Millaisia liikkeitä on helppo seurata?

## 5. Mummu Ruu ja Pappa Raa

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki: Risto Järvenpää: Tatsin ja Janssin poika - Mummu Ruu ja Pappa Raa (nro 1)

Alkukuvio: piiri

- A-osa 16 peikkokävelyä piirissä mp ja 16 vp
- B-osa 8 potkua ilmaan (varvashypyt karkeasti tehden) ja 8 peikkojen paripyörintää liikkuen peikkomaisen karkeasti  
Koko B-osa toistetaan x2
- C-osa Kehorytmi (4x jalat, 4x reidet, 4x rinta):  
4 jalkojen polkua maahan  
4 iskua vuorokäsin reisiin (o-v-o-v)  
4 iskua vuorokäsin rintaan (o-v-o-v)  
ja apina/peikkohyppy (peikkohypyssä kädet roikkuvat jalkojen välissä ja ponnistetaan mahdollisimman korkealle)

Lopussa kuperkeikkoja + muuta riehaa

## 6. Karhurumpu

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki: Urpo ja Turpo: Lauluja Urpon ja Turpon laulukirjasta - Karhurumpu (nro 18)

Alkukuvio: sekaisin tilassa tai omavalintainen (piiri toimii turvallisena aloituskuviona)

Aloitusmuoto on opettajan antama valmis malli. Tavoitteena on oppia muistamaan musiikin rakenne. Kun rakenne on selvä, oman tanssin suunnittelu valmiiseen rakenteeseen sujuu helposti. Oman tanssin suunnitteluvaiheeseen kannattaa siirtyä toisella tai kolmannella kerralla. Näin opitaan liikkeen kautta muotorakenne: alkusoitto AB

*Opettajan antama aloitusmuoto:*

- Alku- ja välisoitto Sooloillaan gorillamaisesti
- A-osa 16 gorillakävelyä sekaisin tilassa tai halutussa kuviossa
- B-osa Gorillan rummuttelut keholla (4x jalat, 4x rinta)  
4 jalkojen polkua maahan  
4 iskua vuorokäsin rintaan (o-v-o-v)

koko B-osa toistetaan x2

*Oppilaiden oma tanssi:*

*Alku- ja välisoitto:* Omat soolot, jossa kaikki vapaasti improvisoivat yhtä aikaa. Voi ajatella tanssivansa valitsemansa eläimen mukaan

Oppilaat keksivät A ja B-osiin omat viidakon eläinten liikkumistavat  
A-osalla liikutaan eteenpäin ja B-osalla rummutellaan keholla

Oppilaat suunnittelevat ryhmissä tanssin. Ryhmät esittävät tanssit. Poimitaan eri ryhmien eläimistä parhaimmat liikkeet yhteiseksi tanssiksi -> esitys valmis!

## 7. Lähtekäämme metsään (Syysretki)

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki: laulaen (Löytyy esim. Musiikin aika 1-2 WSOY s. 15, Syysretki)

Alkukuvio: sekaisin tilassa tai omavalintainen

Lähtekäämme metsään -laulu on tuttu ja paljon käytetty. Tällä harjoitteella tutustutaan miten siihen saa prosessilähtöisesti tuotettua liikemateriaalin. Opetellaan ensin laulu ja B-osan liikesarja kaikki yhdessä. Sen jälkeen annetaan ensimmäisen säkeistön instruktio oppilaille. Oppilaat lähtevät liikkumaan iloisesti tyhjiä marjasankojen kanssa. Poimitaan oppilailta parhaimmalta näyttävä vaihtoehto. Opetellaan se kaikki yhdessä. Näin edetään kaikkien muidenkin säkeistöjen kanssa.

1. Miten iloiset lapset liikkuvat tyhjiä marjasankojen kanssa?
2. Miten liikut kun keräät puolukoita?
3. Millaista on vesisade? Miten vesisade liikkuu?
4. Miten liikut täysien marjasankojen kanssa?

A-osa oppilaiden keksinnän kautta löydettyä liikemateriaalia

B-osa opettajan tekemä rytmi: polku, polku, taputus, taputus, taputus (rytmi: taa taa titi taa, laulun sanarytmin mukaan)

## 8. Sano I-Ha-Haa

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki: Urpo ja Turpo: Lauluja Urpon ja Turpon laulukirjasta - Sano I-Ha-Haa (nro 8)

Musiikin rakenne: sanarytmi (sano ihahaa, sano ihahaa, sano ihahaa, sano ihahaa, ihanaa) + laulettu säkeistö

Alkukuvio: sekaisin tilassa tai omavalintainen

Lisätarvikkeet: Sanomalehtihevonen

Ohjeet tekemiseen: Rullataan sanomalehti tiukaksi rullaksi ja teipataan maalarinteipillä kiinni. Sanomalehtihevosta voi käyttää myös miekkana ja keihäänä.

Lauletulla säkeistöllä liikutaan yksin sekaisin tilassa laukaten hevosella. Kun laulanta loppuu, otetaan nopeasti läheltä pari, jonka kanssa tehdään sanarytmiosalla pareittain vastakkain kehorytmi: SA-NO I-HA-HAA (taputus reisiin, omat kädet yhteen ja 3x parin kanssa kädet yhteen). Kun laulu lähtee uudelleen, liikutaan jälleen laukaten ja sanarytmin alkaessa etsitään läheltä uusi pari.

## 9. Koneet

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki: Musiikille siivet (Kaikkonen, Lamponen, Koskela) CD 1 - Kone (nro 19)

Alkukuvio: sekaisin tilassa tai omavalintainen

Mietitään millaisia koneita on?

Mitä koneilla tehdään?

Listataan koneita:

▪ tehosekoitin		
▪ sähkövatkain	Harjoitteen musiikin rakenne:	
▪ porakone	A-osa	3x8t
▪ hiustenkuivain	B-osa	3x8t
▪ partakone	A-osa	3x8t
▪ ruohonleikkuri	B-osa	3x8t
▪ hyppykone	A-osa	3x8t
▪ lentokone	B-osa	3x8t
▪ helikopteri	A-osa	3x8t
▪ pyykkikone	B-osa	3x8t
▪ sähkövispilä	A-osa	3x8t
▪ tiehöylä		
▪ moottoripyörä		
▪ mönkijä		

1. Opettaja sanoo: Näytä miten sinun mielestä sähkövatkain toimii
2. Musiikki soimaan
3. Opettaja poimii parhaimmalta näyttävän vaihtoehdon
4. Matti näyttää sen muille ja muut katsovat tarkasti -> kaikki harjoittelevat sen
5. Nimetään se yhdessä esim. Matin sähkövatkain
6. Keksitään seuraava tapa. Miten sähkövatkain toimii, jos sillä on pylly maassa?
7. Taas poimitaan sopivammalta näyttävä vaihtoehto. Harjoitellaan ja nimetään esim. Kallen matalasti pyörivä sähkövatkain
8. Musiikki soi ja opettaja huutaa vuorotellen Matin sähkövatkain / Kallen matalasti pyörivä sähkövatkain -> liikkeet opitaan muistamaan ja vähitellen etunimet voi jättää liikkeistä pois

Näin pojat tuottavat itse liikemateriaalia. Liikemateriaalia harjoitellaan joka kerta lisää. Yleensä sopiva määrä uusia liikkeitä on 4-5 / harjoitus. Kun materiaalia on riittävästi koossa, lähdetään työstämään materiaalista koreografiaa.

## 10. Avaruus (Legato-staccato)

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki: Music for Creative Dance 1 (Eric Chappelle) - All in One (nro 1)

Alkukuvio: sekaisin tilassa tai omavalintainen

Väline: Oikein hyviä raketteja saa, kun ostaa uintileluna käytettyä vaahtomuoviputkea ja pätkii siitä noin 40 cm pätkiä.

Harjoite toimii hyvänä tunnelmaan virittäytymisenä ennen kuin tehdään avaruustanssi (harjoite 11).

Musiikissa on legato ja staccato -osiot. Legato-osalla liikutaan hidasta avaruuskävelyä ja staccato-osalla lennetään raketin lailla.

Otetaan mukaan ”raketit”. Legato-osalla avaruusaluukset telakoituvat kaksi yhteen, staccato-osalla lennetään avavaruudessa. Välillä voi telakoitua yhteen useampikin: 3, 4 jne. Lopuksi kaikki alukset telakoituvat yhteen. Liikkuessa kannattaa käyttää eri tasoja (ala, keski ja ylä). Välillä avaruusaluukset voivat myös kiertää planeettaa ympäri (pyöriä paikallaan).

## 11. Avaruus 2

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki: Timo Väänänen: Matka (Voyage) - Hullupolska (nro 1)

Alkukuvio: sekaisin tilassa tai omavalintainen

12

Mietitään ja listataan yhdessä mitä kaikkea avaruudesta löytyy. Mitä avaruudessa on?

Aurinko	Avaruusraketteja
Tähdet	Astronautteja
Kuu	Avaruusolioita
Meteoriitit	Musta aukko
Marsilaisia	Asteroideja
Avaruusluotaimia	Komeettoja / pyrstötähti

Esimerkkikysymyksiä yhdessä pohdittavaksi:

Miten avaruusalus lähtee liikkeelle maasta (raketin laukaisu)?

Miten avaruusraketti lentää?

Miten avaruusalus laskeutuu kuuhun?

Miten liikutaan kuussa? Käytetäänkö liikkumiseen kuumodulia, kuuautoa?

Kerääkö astronautti näytekiviä? Miten niitä voi poimia?

Kuuauto hajoaa. Miten pääset takaisin avaruusaluukseen?

Miten meteoriitit liikkuvat? Miten liikkuvat pienet / suuret meteoriitit?

Miten komeetta liikkuu?

Mitä tapahtuu auringossa? Purkauksia. Keksitään auringon kaasuräjähdyksiä.

Miten maapallo pyörii?

Miten astronautti liikkuu avaruudessa? Miten kuussa?

Mitä musta aukko tekee? Keksitään imevä liike, jossa istutaan lattialla.

Keksinnän kautta tuotetaan liikemateriaali avaruusaiheiseen tanssiin (kuten Koneet -tanssiin).

Rakenne voi olla esimerkiksi: avaruusalus laukaistaan, avaruusalus lentää, avaruusalus laskeutuu kuuhun, astronautti liikkuu kuussa, astronautti kerää kiviä näytteitä, astronautti palaa alukselle, meteoriitit tuhoavat aluksen, aurinko loistaa avaruudessa ja muuttuu mustaksi aukoksi, lopulta musta aukko lopettaa toiminnan.

## 12. Intiaanit tanssii

Harjoite: Jarmo Lehtikainen

Hidas musiikki: Music For Creative Dance 3 (Eric Chappelle) - Dakota Dawn (nro 1)

Nopea musiikki: Christopher Benstead: Music for dance 5 - Lay it Down (nro 5)

Alkukuvio: sekaisin tilassa tai omavalintainen

Lisätarvikkeet: kuvia toteemipaaluista (esim. netistä tai suurentamalla kirjan kuvista)

Tutustutaan toteemipaaluihin. Missä niitä on? Kuka niitä on tehnyt? Mistä ne on tehty? Jne. Etsitään kuvasta joku hahmo yhdessä ja tehdään vastaavanlainen patsas itsestä. Levitetään toteemipaalujen kuvat lattialle. Lapset liikkuvat musiikin mukaan kävellen tai liitäen kuin kotkat ja menevät välillä (joko omavalintaisena hetkenä tai opettajan pysäyttäessä musiikin) toteemipaalu-kuvan luo ja etsivät kuvasta jonkun hahmon ja tekevät kuvan mukaisen patsaan.

Lapset valitsevat kuvista oman suosikin, jonka jälkeen kokoonnutaan yhteen. Kukin saa vuorollaan tehdä oman hahmonsensa ja muut yrittävät arvata mitä hahmoa hän esittää (voidaan yrittää etsiä toteemipaaluista ko. patsas).

Valitaan kuvista 5 eri hahmoa, nimetään ne ja harjoitellaan muistamaan niiden järjestys. Sovitaan kuka on intiaanipäällikkö. Liikutaan tilassa vapaasti kävellen. Päällikkö tekee patsaita sovitussa järjestyksessä ja muut matkivat. Rakenne on: kävely, patsas 1, kävely, patsas 2, kävely, patsas 3, jne.

Jakaannutaan kahteen ryhmään. Ryhmät valitsevat toteemipaaluista 3 erilaista hahmoa. Ryhmät vuorottelevat kävely/patsas kuten edellä. Valitaan sen jälkeen 3 yhteistä patsasta. Yhdistetään kävelyt/patsaat, jolloin kaikki tekevät samaa.

Apukysymyksiä:

Miten intiaanit kävelevät?

Miten intiaanit ampuvat jousipyssyllä?

Miten intiaanit ratsastavat hitaasti / nopeasti?

Miten intiaanit hiipivät?

Miten intiaanit vaanivat?

Miten intiaanit kulkevat korkeassa heinikossa?

Miten intiaanit tähystävät?

Millaisia ovat savumerkit?

Miten savu leijailee?

Miten intiaanit käyttävät kirvestä?

Miten intiaanit nukkuvat teltoissa?

Miten intiaani ampuu jousipyssyllä?

Miten liikutaan, kun juhlitaan saatua saalista?

*Jarmon ryhmällä syntyneen tanssin rakenne oli seuraava:*

Hidas osa: Intiaanit saapuvat näyttämölle. Kävellään hitaasti ja arvokkaasti sekaisin näyttämöllä. Johtajaintiaanin tehdessä patsaan, muut matkivat. Olimme valinneet lasten kanssa toteemipaaluista 5 eri hahmoa. Viimeisellä hahmolla/ patsaalla intiaanit kokoontuvat näyttämön keskelle piiriin. Tästä alkaa tanssin nopea osa.

Intiaanit lähtevät metsästämään puhveleita. Intiaanit hyppäävät hevosen selkään ja lähtevät ratsastamaan. Matkalla pysähdytään välillä ja tähystetään näkykö puhveleita. Lopulta puhveleita saadaan näköpiiriin. Jousipyssyn viritys, tähtäys ja puhveli kaatuu. Raahataan saalis nuotiopaikalle. Saatua saalista juhlitaan piirissä nuotion ympärillä. Lähetetään savunmerkkejä kaikille heimon jäsenille, tiedoksi hyvästä saaliista. Paistetaan puhvelin lihaa nuotiossa ja syödään. Nukutaan. Hiivitään pois näyttämöltä kohti uusia seikkailuja.

### 13. Symmetriaa ja epäsymmetriaa

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Mietitään mitä tarkoittaa symmetria? Löytyykö tilasta joku esine, joka on symmetrinen. Miten ihminen voi olla symmetrisesti? Tehdään erilaisia symmetrisiä patsaita itsestä. Mikä ero on symmetrisellä ja epäsymmetrisellä patsaalla? Tehdään epäsymmetrisiä patsaita.

#### *Patsasmuseossa*

Musiikki: Music For Creative Dance 3 (Eric Chappelle) - Planxty Irwin (nro 17)

Musiikkina voi käyttää mitä tahansa musiikkia, riippuen siitä millä askelilla halutaan oppilaiden liikkuvan. Musiikin tehtävä on tukea haluttua liikkumistapaa.

Alkukuvio: Puolet oppilaista levittäytyneenä ympäri salia tasaisesti

Askeleet: Hyppyaskel tai yhdistämällä harjoitukseen perusaskeleiden kuten kävely, hyppyaskel, laukka tai jenkan askel jne. kertausta.

Puolet oppilaista (A) tekevät symmetrisen patsaan itsestään. Musiikin soidessa toiset (B) lähtevät liikkumaan patsasmuseossa ja etsivät patsaan, josta muovaavat epäsymmetrisen patsaan. Sen jälkeen B matkii patsaan asennon ja jää paikoilleen. A lähtee liikkumaan patsasmuseossa ja etsii seuraavan muovattavan jne. Epäsymmetrisestä tehdään symmetrinen ja symmetrisestä epäsymmetrinen.

#### *Peiliharjoitus*

Musiikki: Music For Creative Dance 3 (Eric Chappelle) - Dakota Dawn (nro 1)

Alkukuvio: pareittain vastakkain

Peiliharjoitus pareittain. Johtaja tekee symmetriset tai epäsymmetriset liikkeet opettajan ohjeen mukaan ja toinen parista matkii liikkeet. Hitaita ja rauhallisia liikkeitä on helpompi seurata ja matkia. Kannattaa keskustella etukäteen liikkeiden laadusta.

### 14. Elämää meressä

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki: Music for Creative dance 4 (Eric Chappelle) – Amphibious (nro 1)

Musiikin rakenne: ABC ABC ABC ABC

Mitä asioita voi löytää merenpohjasta? Pohditaan yhdessä ja tehdään niitä.

Esimerkiksi meritähti, simpukka, kenkä, kivi, merikasvi ja tulivuori yms.

A-osa Alataso: mitä eläimiä on meressä? Meritähti, merikasvi, simpukka yms.

B-osa Keskitaso: kalat lähtevät uimaan meressä

C-osa Ylätaso: hait hyökkäävät ja kalat uivat karkuun

Tehdään tanssille rakenne:

A = Merenpohjan elämää, jokainen valitsee mikä on

B = Kalat uivat meressä mahdollisimman tiiviissä parvessa

C = Yksi on hai ja muut uivat haita karkuun

A = Merenpohjan elämää, jokainen valitsee uuden jutun

B = Kalat uivat meressä eri tasoissa

C = Puolet kasveja ja puolet haita (hailla kädet sivulla)

- A = Pareittain peili, hitaat rauhalliset liikkeet
- B = Merenpohjan elämää, sovitaan kaikille yhteinen liike
- C = Puolet kasveja ja hait uivat meressä kasvien seassa
- A = Pareittain peili, hitaat rauhalliset liikkeet
- B = Kaikilla tulivuoriliike tai muu yhdessä sovittu liike
- C = Kalat parveksi, hai ajaa kalat pois näyttämöltä

## 15. Spider-Man

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki: Musiikin mestarit 5, cd 4 (OTAVA) - Spiderman (nro 1)

Alkukuvio: sekaisin tilassa tai omavalintainen

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| Miltä Spider-Man näyttää?        | Miten Spider-Man liikkuu maalla?   |
| Miten Spider-Man pukeutuu?       | Miten Spider-Man liikkuu seinällä? |
| Mitä Spider-Man tekee?           | Miten Spider-Man liikkuu ilmassa?  |
| Toimii maailman pahuutta vastaan | Miten Spider-Man ampuu?            |
| Pelastaa ihmisiä                 | Miten Spider-Man taistelee?        |
| Kiipeilee                        | Miten Spider-Man hiipii?           |
| Ampuu hämähäkinseittä            | Miten Spider-Man väijyy / vaanii?  |

Silloin, kun työskennellään oppilaiden kanssa prosessilähtöisesti, lopputulosta on vaikea etukäteen määrittää. Tämä vaatii opettajalta heittäytymistä prosessin vietäväksi. Usein etukäteen suunniteltu muuttuukin matkalla, kun oppilailta saa uudenlaista liikemateriaalia, joka lähtee johdattamaan tanssia uuteen suuntaan. Tanssin rakentaminen on kaksisuuntainen prosessi, johon vaikuttavat oppilaat ja opettaja. Opettajan antamat ohjeet antavat oppilaille impulssin toimia. Myös oppilailta tulleet ideat ja liikkeet ohjaavat opettajan ajattelua.

## 16. Merirosvot

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki: Urpo ja Turpo: Lauluja Urpon ja Turpon laulukirjasta cd – Merirosvot (nro 14)

Alkukuvio: sekaisin tilassa tai omavalintainen

Miltä merirosvot näyttävät? Miksi merirosvoja pelättiin? Mitä merirosvot tekivät?

Mitä merirosvot tekivät laivalla?

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| Ohjasivat ruoria         | Kantoivat arkkua / saalista |
| Tähystivät               | Hyppäsivät mereen           |
| Kiipesivät märssykoriin  | Soutivat venettä            |
| Miekkailivat             | Uivat                       |
| Joivat rommia            | Piilottivat aarretta        |
| Kuurasivat laivan kantta | Pelasivat korttia           |

Musiikin rakenne (musiikki kolmijakoinen):

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| Alkusoitto        | 3x8t                |
| A-osa             | 3x16t (3x8t + 3x8t) |
| A-osa             | 3x16t (3x8t + 3x8t) |
| B-osa (ei laulua) | 3x16t (3x8t + 3x8t) |

A-osa	3x16t (3x8t + 3x8t)
A-osa	3x16t (3x8t + 3x8t)
Loppusoitto	3x8t

Silloin, kun työskennellään oppilaiden kanssa prosessilähtöisesti, lopputulosta on vaikea etukäteen määrittää. Tämä vaatii opettajalta heittäytymistä prosessin vietäväksi. Usein etukäteen suunniteltu muuttuukin matkalla, kun oppilailta saa uudenlaista liikemateriaalia, joka lähtee johdattamaan tanssia uuteen suuntaan. Tanssin rakentaminen on kaksisuuntainen prosessi, johon vaikuttavat oppilaat ja opettaja. Opettajan antamat ohjeet antavat oppilaille impulssin toimia. Myös oppilailta tulleet ideat ja liikkeet ohjaavat opettajan ajattelua.

Jarmon ryhmällä syntyneen tanssin rakenne oli seuraava:

Alkusoitto	3x8t	Merirosvot saapuvat laivaan ”merirosvokävelyllä”
A-osa	3x8t	Irrotellaan köysiä
	3x 8t	Puolet ohjaavat omaa ruoria ja toinen puoli pumpppaa pumpuilla
A-osa	3x 8t	Kiivetään kohti märssykoria ja samalla ryhmät vaihtavat puolta
	3x 8t	Puolet ohjaa laivaa ja toinen puoli tähystä ja kiikaroi
B-osa	3x8t +3x8t	Puolet ovat laivarottia ja vilistävät ympäri laivaa. Toinen puoli liikkuu heiluvassa laivassa merirosvoina (huojuva kävely). Molemmat ryhmät liikkuvat siis tilassa sekaisin.
A-osa	3x8t	Miekkailu pareittain vastakkain
	3x8t	Kärrynpyörät omalle oikealle 4 kertaa ja paluu takaisin
A-osa	3x8t	Miekkailu pareittain vastakkain
	3x8t	Soutuliike kohti yleisöä
Loppusoitto	3x8t	Hypätään veneestä uimaan ja uidaan kohti rantaa

## 17. Peikkojen luolassa

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki: Vauhtivarpaat 1 (Nuori Suomi) – Kaivostanssiaiset (nro 24)

Liikkeiden keksinnät/esimerkkikysymykset:

Millaisia peikot ovat?	Miten peikko liikkuu, kun se on tosi iloinen?
Missä peikot asuvat?	Miten liikkuu väsynyt peikko?
Mitä peikot tekevät?	Miten peikko pomppii?
Miten peikot liikkuvat hitaasti?	Miten peikot liikkuvat pareittain kädet käsissä?
Miten peikot liikkuvat nopeasti?	Miten peikot liikkuvat yhdessä pyörien?
Miten peikot liikkuvat polvet maassa?	Miten peikko soittaa omalla keholla? (seisten, maaten ja istuen)
Miten peikko voi liikkua pää maassa?	
Miten peikko laukkaa?	

Liikekeksinnän kautta etsitään tanssiin sopivaa materiaalia. Silloin, kun työskennellään oppilaiden kanssa prosessilähtöisesti, lopputulosta on vaikea etukäteen määrittää. Tämä vaatii opettajalta heittäytymistä prosessin vietäväksi. Usein etukäteen suunniteltu muuttuukin matkalla, kun oppilailta saa uudenlaista liikemateriaalia, joka lähtee johdattamaan tanssia uuteen suuntaan. Tanssin rakentaminen on kaksisuuntainen prosessi, johon vaikuttavat oppilaat ja opettaja. Opettajan antamat ohjeet antavat oppilaille impulssin toimia. Myös oppilailta tulleet ideat ja liikkeet ohjaavat opettajan ajattelua.



## 18. Pöljän miehen aamu

Harjoite: Jarmo Lehikoinen

Musiikki 1: Hannu Seppänen: Iloinen Puutarhuri - Haljennut palje (nro 1)

Musiikki 2: Hannu Seppänen: Iloinen puutarhuri - Maahisten marssi (nro 12)

Musiikki 1:

Tanssissa kuvataan Pöljän miehen aamutoimia, jotka eivät suju kovin hyvin. Liikekeksinnän kautta etsitään tanssiin sopivaa materiaalia. Mies esimerkiksi venyttelee, voimistelee ja peseytyy.

Musiikki 2:

Toisessa osassa Pöljä mies lähtee töihin. Varustenaan salkku.

Miten Pöljä mies liikkuu laukun kanssa?

Miten Pöljä mies liikkuu laukun kanssa tuulessa?

Miten liikutaan laukku pään päällä?

Miten liikutaan laukun kanssa pyörien?

Miten matkustetaan autolla?

Miten liftataan laukun kanssa?

Miten laukku täytetään papereilla?

Mitä tehdään työpaikalla?

Miten käy, kun tavarat leviävät tuuleen?

Silloin, kun työskennellään oppilaiden kanssa prosessilähtöisesti, lopputulosta on vaikea etukäteen määrittää. Tämä vaatii opettajalta heittäytymistä prosessin vietäväksi. Usein etukäteen suunniteltu muuttuukin matkalla, kun oppilailta saa uudenlaista liikemateriaalia, joka lähtee johdattamaan tanssia uuteen suuntaan. Tanssin rakentaminen on kaksisuuntainen prosessi, johon vaikuttavat oppilaat ja opettaja. Opettajan antamat ohjeet antavat oppilaille impulssin toimia. Myös oppilailta tulleet ideat ja liikkeet ohjaavat opettajan ajattelua.

## 19. Kiire Kintuissa (lämmittely)

Harjoite: Jussi Kaijankangas

Musiikki: Kalevan Nuorten vuosiohjelmat: Lasten Kalenat 2009 – Kiire Kintuissa (nro 3)

Tavoite: Oppilaiden innostaminen ja yhteen henkeen puhaltaminen sekä innostaminen nopean ja fyysisen toiminnan kautta

Harjoite: Kilpaillaan tiettyjen liikesarjojen kautta joukkueittain siitä, ketkä ovat nopeimpia

Liikuntasuorite:

1. Salin toisessa päässä olevan ”kohteen” kiertäminen niin että jalat, kädet, suu ja silmät ovat mahdollisimman leveästi. Ja tietenkin mahdollisimman nopeasti.
2. Kun koko jono on kiertänyt ”kohteen”, kaikki ottavat jonossa kädestä kiinni. Jonon viimeinen pukkaa jonon leveäksi lantiolla. Se aiheuttaa ketjureaktion ja koko jono leviää tilaan.
3. Kaikki nostavat käden ylös, mutta pitävät käsistä kiinni. Jonon viimeinen lähtee kiertämään käsistä muodostetun porttijonon.

4. Näin edetään niin pitkälle, että kaikki ovat kiertäneet porttijonon (tätä voi lyhentää niin, että vain viimeinen kiertää portit) Kun viimeinen on kiertänyt jonon, hän vetää portit kasaan.
5. Viimeinen vaihe on 2 kertaa käsilläkäynti (Huom! varovaisuus/turvaetäisyys).
6. Valmiin merkki on, että kaikilla on kädet ylhäällä ja käsi kädessä kiinni.

Ekstra: Opettaja voi palkita voittajan, mutta erityisen hyvä on huomioida myös hävinneiden joukkueiden ”hyvät ja hauskat suoritteet”. Näiden uudelleen näyttäminen koko ryhmälle on tärkeää.

Opetus:

1. Koko sarja hitaasti kerran lävitse opettaen kaikki oikeat suoritteet
2. Muutaman hyvän suorituksen esittely (oppilaista itsestään)
3. Harjoituskierrros
4. Kilpailukierros
5. Voittajille taputus ja hyvät suoritteet

# TANSSIT

## 1. Kärpäsen tappotanssi

Jussi Kaijankangas oppinut Antti Savilammelta

Musiikki: Pokkana polkkaa (Kalevan Nuorten Liitto) – Ryssä (nro 1) tai muu musiikki, joka nopeutuu

Iskut

- |       |   |
|-------|---|
| 1 – 2 | 2 taputusta polviin molemmilla käsillä                    |
| 3 – 4 | 2 taputusta kämmeniin                                     |
| 5 – 5 | 2 kertaa kädet ristiin oikea käsi päällä                  |
| 7 – 8 | 2 kertaa kädet ristiin vasen käsi päällä                  |
| 1 – 2 | 2 kertaa lyödään oikealla nyrkillä vasenta nyrkkiä        |
| 3 – 4 | 2 kertaa lyödään vasemmalla nyrkillä oikeaa nyrkkiä       |
| 5 – 6 | 2 kertaa lyödään oikealla nyrkillä vasempaan kyynärpäähän |
| 7 – 8 | 2 kertaa lyödään vasemmalla nyrkillä oikeaan kyynärpäähän |
| 1 – 8 | 8 vapaauintiliikettä käsillä                              |
| 1 – 8 | 2 hidastempoista rintauintiliikettä                       |
| 1 – 2 | oikean etusormen spiraali ylöspäin                        |
| 3 – 4 | vasemman etusormen spiraali ylöspäin                      |
| 5 – 6 | liftaus oikealle  |
| 7 – 8 | liftaus vasemmalle  |
| 1 – 2 | vasemmalla kurkotus eteen ylös saaden kärpänen kiinni     |
| 3 – 4 | tuodaan oikealle kämmenelle                               |
| 5 – 6 | ja vasemmalla kämmenellä lyönti                           |
| 7 – 8 | tuodaan oikea käsi lähelle suuta ja puhalletaan           |

## 2. Poikien tanssi

Koreografia: Jussi Kaijankangas. Idea tanssiin on lähtenyt Kirsi Raetsaaren vuonna 2001 tekemästä Kukapa sen saunan lämmittääpi? -tanssista. Tanssi on tehty joulujuhlassa esitettäväksi.

Musiikki: Kalevan Nuorten vuosiohjelmat: Lasten Kalenat 2001 – Kukapa sen saunan lämmittääpi? (nro 2)

Alkukuvio: Vastakkaisrivi

Tanssin voi toteuttaa siten, että riveissä ja piirissä pidetään kädet käsissä kiinni tai kokonaan ilman otetta.

### 1. Toisen puolen rivivastuu

Koko 8t toteuttaa ensin kuvion vas. puolimainen rivi oik. puolimaisen pysyessä paikoillaan

1 – 4            4 askelta keskelle ja 4 askelta palaten rivin lähtöpaikalle

- 5 1 haaraperus-hyppy (haara – perus). Paikallaan oleva rivi huutaa huh - hei!  
6 3 polkua jaloilla  
7 – 8 4 askelta itsensä ympäri mp

1 – 8 Toistetaan ed. tahdit 1-8 oik. puolimmaisen rivin tanssimana

## 2. Toisen puolen rytmisarja

Koko 8t toteuttaa ensin kuvion vas. puolimmainen rivi oik. puolimmaisen pysyessä paikoillaan

- 1 – 2 4 askelta keskelle  
3 2 polkua paikallaan  
4 2 omien käten taputusta yhteen  
5 – 6 4 askelta palaten rivin lähtöpaikalle  
7 3 polkua paikallaan  
8 3 omien käten taputusta yhteen

1 – 8 Toistetaan ed. tahdit 1-8 oik. puolimmaisen rivin tanssimana

## 3. Kaikkien rivivastuu ja piiri

- 1 – 2 4 askelta keskelle (molemmat puolet liikkuu)  
3 – 4 4 askeleella pyöristetään suureksi piiriksi  
5 – 8 8 askelta vp suuressa piirissä liikkuen

## 4. Kyynärkoukku

- 1 – 4 8 askelta oik. kyynärkoukussa mp viereisen kaverin kanssa  
5 – 8 8 askelta vas. kyynärkoukussa vp. Lopulla jäädään parin kanssa kasvot vastakkain molemmat piirin kehällä

## 5. Lantti

- 1 kumarretaan ja sanotaan päivää  
2 3 omien käten taputusta yhteen  
3 kumarretaan ja sanotaan päivää  
4 3 omien käten taputusta yhteen  
5 oikeat kädet lyödään yhteen ja omat kädet yhteen  
6 vasemmat kädet lyödään yhteen ja omat kädet yhteen  
7 molemmat kädet yhteen ja omat kädet yhteen  
8 3 polkua

1 – 8 toistetaan ed. tahdit 1-8

## 6. Kättely

- 1 – 16 liikutaan sekaisin tilassa ja kätellään kavereita, viimeisellä 8 iskulla (4. tahdin aikana) keräännytään suureksi piiriksi

## 7. Loppupiiri

- 1 – 8 kävellään pieneksi piiriksi keskelle ja otetaan ote, jossa jokaisella on omat kädet ristissä edessä oik. käsi päällä ja tässä otteessa piiri kiinni. Rauhoitutaan ja seuraavan fraasin alusta sanotaan 3 krt HO-HO-HO ja pyörähdetään käsien alitse ympäri ja lähdetään pois

### 3. Katjan enkeliska

Koreografia: Jussi Kaijankangas

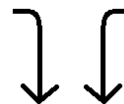
Musiikki: Frigg: Oasis - Jokijenkka

Tanssijoita: 13-24 hlöä (tämä versio tehty 13 tanssijalle)

Alkukuvio: Soolopari keskellä lavaa, muut molemmin puolin lavaa piilossa kahdessa jonossa

#### 1. Intro (AA)

1 – 8 Sooloparin improvisoitu enkeliska, jonka aikana kaikki muut tulevat kävellen kahdessa jonossa riviksi molemmille puolille lavan reunaan. Sooloilijoita kannustetaan taputtamalla käsiä yhteen



1 – 3 6 hyppyaskelta alkaen oik. jalalla isossa piirissä mp. Soolopari liittyy molempien jonojen viimeiseksi

4 1 vaihtoaskel oik. kautta ympäri samalla pyörähtäen itsensä ympäri mp (askel otetaan sisäpiiriin päin)

5 – 7 6 hyppyaskelta piirin kehällä mp jatkaen vasemmalla jalalla

8 1 pyörähtävä vaihtoaskel vasemman kautta ympäri

#### 2. Suuret vaihdot (AA)

1 – 4 8 suurella kisa-askeleella piiri jakautuu kahteen (kts. kuva) ja puoliskot liikkuvat puolikaarissa (kuvasta katsottuna oik. puolimainen rivi edestä) molemmille puolille suoriksi riveiksi. Oik. puolimaisella rivillä on v jalan kisa-askel ja vas. puolimaisella o



5 – 8 8 laukalla rivit lävistävät toisensa ja muodostavat lävistettyään yhden vaakatasossa olevan rivin, jossa kaikilla on kasvot yleisöön päin

1 – 6 *Rivin 2 keskimmäistä paria:* muodostavat sisäpiirin, joka pyörii 12 hyppyaskeleella vp kädet olkapäillä

*Kaikki muut:* muodostavat mp pyörivän ulkopiirin sisäpiirin ympärille ottaen kädet käsiin

7 – 8 4 hyppyaskeleella ulkopiiri avautuu lavan takaosaan riviksi, jossa tanssijoilla on kasvot yleisöön päin. Sisäpiiri avautuu myös lomittuen rivin keskelle

#### 3. Tamppaus ja portit (BB)

9 – 10 4 hyppyaskelta kohti yleisöä

11 – 12 4 hyppyaskeleella kierretään itsensä ympäri mp pieni lenkki

13 – 16 8 ”tamppausaskelta”: tampataan lattiaa ensin 4 tamppausta vasen kylki edellä, sitten 4 oikea kylki edellä muodostaen pystysuunnassa olevan solan keskelle lavaa (toisessa rivissä 6 tanssijaa, toisessa 7)

9 – 12 8 hyppyaskeleella kiertuli vastassa olevan henkilön kanssa, ohittaen ensin vasemmalta, jonka jälkeen käännetään kasvot kohti yleisöä

13:1 Solassa viimeisenä oleva tanssija lähtee tulemaan solan läpi kohti yleisöä samalla kun solassa viimeisenä oleva pari polkaisee maata muodostaen 1. portin

13:2 2. parit muodostavat portin ja polkaisevat

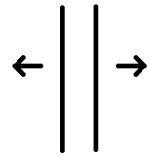
14:1 3. parit muodostavat portin ja polkaisevat

14:2 4. parit muodostavat portin ja polkaisevat

- 15:1 4. parit laskevat portin ja polkaisevat  
 15:2 3. parit laskevat portin ja polkaisevat  
 16:1 2. parit laskevat portin ja polkaisevat  
 16:2 1. parit laskevat portin ja polkaisevat. Solan läpi tullut henkilö liittyy yleisöstä katsottuna vasemmalla puolella olevaan riviin

#### 4. Diagonaali (AA)

- 1 – 4 8 köynnösaskelta kahdessa suorassa jonossa liikkuen sivulle. Jonossa edessä olevaa pidetään olkapäistä molemmin käsin kiinni



- 5 – 8 8 hyppyaskeleella jonot vedetään vahvaksi diagonaaliriviksi. Oikean puolimainen rivi tulee etupuolelle. Kts. kuvio



- 1 – 4 Pomppu-sarja kohti vastakkaista henkilöä diagonaalissa:

- 1:1 painonsiirto oikealla eteen samalla hypähtäen hyppyaskeleen tavoin  
 1:2 askel vasemmalla paikallaan  
 2:1 painonsiirto oikealla taakse samalla hypähtäen hyppyaskeleen tavoin  
 2:2 askel vasemmalla paikoillaan  
 3:1 Tasahyppy eteen  
 3:2 v jalan hyppy kääntyen vasempaan ja lyöden o kädellä oikeaan jalkaan  
 4:1 o jalan pivot askel rivistä ulospäin  
 4:2 v paikallaan päätyen takaisin paria kohden

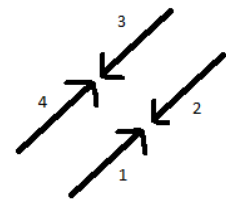
- 5 – 8 7 o jalan kisa-askelta mp vastakkaisen parin kanssa polskaotteessa (molempien o käsi lavassa, v käsi olkavarrella). Liike pysähtyy 7 kisalle ja valmistaudutaan vaihtamaan suuntaa

#### 5. Noppa (AA)

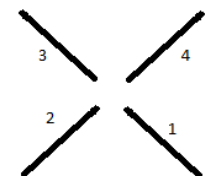
- 1 – 4 8 köynnösaskelta polskaotteessa vp aloittaen ensin taakse ristiin v jalalla. Lopuksi irrottaudutaan otteesta palaten omalle lähtöpaikalle kääntäen kasvot rivistä ulospäin. Paino jää v jalalle

- 5 – 8 Pomppu-sarja: etummainen rivi yleisöön päin, takimmainen taustaa kohden

- 1 – 4 Rivit katkeavat kuvan osoittamalla tavalla ja 8 hyppyaskeleella liikkuvat kuvan osoittamaan suuntaan siten, että rivit 2 ja 3 menevät keskeltä läpi. Rivi 1 päättyy yleisöstä katsottuna oikeaan alanurkkaan, rivi 2 vasempaan alanurkkaan, rivi 3 vasempaan ylänurkkaan ja rivi 4 oikeaan ylänurkkaan pieneen piiriin. Rivien viimeiset valmistautuvat menemään keskelle piiriin. Tanssijoiden piireistä muodostuu "noppavitonen"



- 5 – 8 8 hyppyaskelta "noppakuviassa" pikkupiirissä mp avaten lopussa rivit siten, että muodostuu kuvan mukainen risti. Kasvot numeron osoittamaan suuntaan. Riveissä ollaan käsi kädessä. Myös rivit 2 ja 4 sekä 3 ja 1 ottavat toisesta rivistä kiinni



## 6. Rivivastuut (CC)

- 17 – 20 4 hyppyaskelta kohti toista riviä ja takaisin, näyttäen keskellä ollessa vaakarivin
- 21 – 24 8 hyppyaskeleella rivit lävistävät toisensa siten, että rivit 2 ja 4 nostavat portit (myötäpäivään liikkujat), joista mennään läpi ohittaen oikealta. Rivien keskimmäiset porttien nostajat pitävät kädestä kiinni
- 17 – 20 4 hyppyaskelta kohti toista riviä ja takaisin, näyttäen keskellä ollessa pystyrivin
- 21 – 24 8 hyppyaskeleella rivit lävistävät toisensa siten, että rivit 1 ja 3 nostavat portit (vastapäivään liikkujat), joista mennään läpi ohittaen vasemmalta. Rivien keskimmäiset porttien nostajat pitävät kädestä kiinni
- Lopulla kaikki päästävät käsistä irti ja kääntyvät ristin keskustaa kohden ollen edelleen em. ristikuviassa

## 7. Pirunnyrkki (D)

- 25 – 28 8 hyppyaskeleella kuviot lävistävät toisensa menemällä keskustan kautta läpi ja tullen vastakkaisen jonon paikalla. Muistisääntönä, että vasemman puolimmainen päästetään ensin läpi. Lopussa käännetään kohti yleisöä

## 8. Chaplin (BB)

- 9 2 askelta kuviosta ulospäin molemmat puolet jonon suuntaisesti, yleisöstä katsottuna v puolella olevat aloittavat o jalalla ja oikealla puolella olevat v jalalla
- 10 2 Chaplin-hyppyä, jossa jalat kopsahtavat yhteen. Kädet suorina hartioiden korkeudella
- 11 1 vaihtoaskel astuen lähtöjalalla eteen ristiin kohti kuvion keskustaa (v puolella olevat o jalalla, o puolella v jalalla)
- 12 2 Chaplin-hyppyä, jossa jalat kopsahtavat yhteen. Kädet suorina hartioiden korkeudella
- 13 – 16 8 ”Aku Ankka” -juoksua (paino voimakkaasti takana, vatsa edellä, kädet elävät vahvasti liikkeessä mukana) kaikki lavan oikeaa alareunaa kohti (yleisöstä katsottuna) muodostaen parijonon. Lähempää tulevat lähtevät vetämään parijonoa
- 9 – 12 8 hyppyaskelta parijonossa rinnakkain vetäen rivin taustaan vaakasuoraan
- 13 – 16 1 kiertuli 8 hyppyaskeleella vastakkaisen parin kanssa siten, että lopuksi kaikki jäävät yleisöä kohden

## 9. Matkaan lähetys (CC)

- 17 - 24 Kuvion keskeltä tulee soolopari, joka lähettää matkaan 4 osassa muut kuvion osat. Muut kuvion osat levittäytyvät tilaan aiemmin olleen ristin kuvioon oman rivin liikkumisen aikana.
- Soolopari liikkuu liikutettavaa riviä kohden tampaten lattiaa 4 krt, kädet menosuuntaan yläviistoon 4 krt suoristaen. Matkaan lähetettävä rivi liikkuu samalla tamppausaskeleella pois päin keskustasta, jonka jälkeen jää paikoilleen tekemään tämän osion ajaksi pelkkiä käsiä
- 17 – 18 1. osa liikkuu (yleisöstä katsottuna vasemman puoleinen eturivi)
- 19 – 20 2. osa liikkuu (oikean puoleinen eturivi)
- 21 – 22 3. osa liikkuu (vasemman puoleinen takarivi)
- 23 – 24 4. osa liikkuu (oikean puoleinen takarivi)
- 17 – 20 Kaikki tekevät alla kuvaillun sarjan. Keskellä oleva soolopari vastakkain, muut kohti yleisöä

17:1	Potku oikealle, käsillä 1 pumppausliike jalkojen väliin kohti lattiaa
17:2	Potku vasemmalle, käsillä 1 pumppausliike jalkojen väliin kohti lattiaa
18:1	Kaksi potkua oikealle, käsillä 2 pumppausliikettä
18:2	Kaksi potkua vasemmalle, käsillä 2 pumppausliikettä
19:1	Potku vasemmalle, käsillä 1 pumppausliike
19:2	Potku oikealle, käsillä 1 pumppausliike
20:1	Kaksi potkua vasemmalle, käsillä 2 pumppausliikettä
20:2	Kaksi potkua oikealle, käsillä 2 pumppausliikettä

21 – 24 8 hyppyaskeleella muodostetaan kaksi vierekkäistä pystyjonoa kuvion keskusta. Jokainen liikkuu siihen lyhintä reittiä. Sooloilijat jäävät taakse peräkkäin kahden rivin väliin

24

### 10. Takaperin liikkuvat madot (D)

25 – 28 8 hyppyaskeleella molemmat puolet liikkuvat peruuttaen muodostaen taustaan omalle puolelleen rivin kohti yleisöä. Sooloilijat liikkuvat hyppyaskelin vastakkaiseen suuntaan eli kohti yleisöä ja päätyvät etualalle



### 11. Soolot + köydenveto (BB)

9 – 16 8 suurella köydenvetoa kuvaavalla askeleella taustassa olevat vaihtavat puolta, vasemman puolimmainen jono menee etupuolelta  
Samanaikaisesti sooloilijat pyörivät kädet käsissä 8 hyppyaskelta mp ja 8 vp

9 – 16 Takana olevat toimivat omissa riveissään:

9 – 10 2 hidasta sivuaskelta keskustasta pois päin käsiä liikutellen liikkeenmukaisesti pehmeästi ylhäällä

11 – 12 samoin kohti keskustaa

13 – 16 toistetaan tahtit 9-12

Sooloilijat pyörivät kisaotteessa 8 kisa-askelta mp ja 8 vp. Vapaa käsi ylhäällä

### 12. Musikaaliloppu (BB)

9 – 10 4 hyppyaskeleella taustassa olevat rivit liikkuvat toisiaan kohden siten, että oik. puoli menee takaa ja vas. puoli edestä

11 – 12 4 hyppyaskeleella takimmainen eli alun perin oikean puolimmainen rivi lomittuu toisen rivin läpi heidän eteensä. Toinen rivi hyppii hyppyaskeleet paikoillaan

13 – 16 Eturivi tekee pomppusarjan kohti yleisöä (kerrottu kohdassa 4.). Tahtien 15-16 aikana takarivi tulee etummaisena rivin lomitse heidän eteensä

9 – 12 Uusi eturivi tekee pomppusarjan

13 – 16 Kaikki toistavat vielä pomppusarjan kertaalleen. Loppuun huuto.



## LYHENTEIDEN SELITTEET

t	tahti
1 – 4	tahdit 1-4
5:1 (AA)	tahdin viisi ensimmäinen isku musiikin osat, jotka käytetään
mp	myötäpäivään
vp	vastapäivään
o / oik.	oikea
v / vas.	vasen
krt	kertaa

## MUSIIKIT

Musiikin rakenteen analysointi on opettajan tehtävä. Musiikit, joissa muotorakenne on selkeä esim. AB, toimivat pienten lasten kanssa hyvin. Siinä vaiheessa, kun varsinaista koreografiaa lähdetään työstämään keksitystä liikemateriaalista, on tärkeää, että opettaja tuntee muotorakenteen.

### Harjoitteissa ja tansseissa käytetyt musiikit:

Christopher Benstead: Music for dance 5

Frigg: Oasis

Hannu Seppänen: Iloinen Puutarhuri

Kalevan Nuorten vuosiohjelmat: Lasten Kalenat 2001 ja Lasten Kalenat 2009

Music for Creative Dance 1 (Eric Chappelle)

Music for Creative Dance 3 (Eric Chappelle)

Music for Creative Dance 4 (Eric Chappelle)

Musiikille siivet CD 1 (Kaikkonen, Lamponen, Koskela)

Musiikin mestarit 5, cd 4 (OTAVA)

Pokkana polkkaa (Kalevan Nuorten Liitto)

Risto Järvenpää: Tatsin ja Janssin poika

Timo Väänänen: Matka (Voyage)

Urpo ja Turpo: Lauluja Urpon ja Turpon laulukirjasta

Vauhtivarpaat 1 (Nuori Suomi)

## LÄHTEET

Lampi Ilkka, Mäntylä Aarne, Niiranen Hannele & Turpeinen Isto 2002. POPEDA –poikien tanssipedagogiikka –työryhmän muistio, Vantaan Tanssiopisto ja Suomen Kansallisoopperan Balettioppilaitos

Lehikoinen, Jarmo 2011. Kasvatustieteen maisteri, kansantanssin ohjaaja. Puhelinhaastattelu 13.10.2011

Lehikoinen, Jarmo 2012. Kasvatustieteen maisteri, kansantanssin ohjaaja. Haastattelu 5.1.2012



# Kalevan Nuoret

**Kalevan Nuorten Liitto  
2012**

**Koonti: Anu Kokkonen**

**Asiantuntijat: Jarmo Lehikoinen, Jussi Kaijankangas ja Anu Kokkonen**

**Tuntisuunnitelmamallit: Jarmo Lehikoinen**

**Tanssit ja harjoitteet: Jarmo Lehikoinen ja Jussi Kaijankangas**

**Kuvat: Emmi Malkki**

**ISBN 978-951-95579-3-9**