

Tuntisuunnitelmat kansantanssituntien sijaistajille

Nämä tuntisuunnitelmat on tehty helpottamaan yksittäisten tanssituntien suunnittelua ja sijaistamista. Tanssit ja musiikit ovat ladattavissa Suomen Nuorisoseurojen Tanssinriemu.fi –verkkosivulta. Jokaisesta tanssista löytyy myös opetusvideo sivustolta. Tähän on tuotu yksittäiset esimerkit, jotka ovat mahdollisimman helposti pienessä ajassa haltuun otettavia. Riippuen ajasta, voi tanssit opettaa kokonaan tai vain osittain ja niitä voi tarvittaessa helpottaa. Jos valitut tanssit ja harjoitteet eivät kolahta voit aina korvata minkä tahansa tunnin osion jollain muulla. Kannattaa tutustua myös sivustolla oleviin muihin tansseihin. Tutustu Tanssinriemuun: <https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/>

Sisällys

Tuntisuunnitelmat kansantanssituntien sijaistajille	1
TUNTISUUNNITELMA ALLE KOULUIKÄISILLE	3
Alkurutiinit: nimenhuuto ja herättely hetkeen	3
Alkulämmittely	3
Taito-osio	3
Uusi tanssi.....	3
Rauhallinen välipalaleikki	4
Vanhan kertaus.....	4
Loppuleikki:.....	5
Loppurentoutus	5
Lopetus ja tiedotteet	5
TUNTISUUNNITELMA KOULULAISILLE	6
Aloitus.....	6
Alkulämmittely	6
Taito-osio	6
Uusi tanssi.....	7
Rauhallinen välipalaleikki	8
Vanhan kertaus.....	8
Luova harjoite	8
Venyttely / rauhoittuminen.....	8
Loppurutiinit ja tiedotteet	8
TUNTISUUNNITELMA NUORILLE	9
Alkurutiinit ja tutustuminen:	9
Alkulämmittely	9
Taito-osio	9

Suomen Nuorisoseurat
TUNTISUUNNITELMAT

Uusi tanssi.....	9
Juomatauko	10
Vanhan kertaus.....	10
Luova harjoite.....	10
Venyttely ja rauhoittuminen	10
Loppurutiinit ja tiedotteet	10
TUNTISUUNNITELMA AIKUISILLE.....	11
Esittäytyminen ja alkurutiinit	11
Alkulämmittely	11
Taito-osio	11
Uusi tanssi.....	11
Juomatauko	13
Vanhan kertaus.....	13
Luova / yhteistoiminnan harjoite	13
Venyttely / rauhoittuminen.....	13
Loppurutiinit ja tiedotteet	13

TUNTISUUNNITELMA ALLE KOULUIKÄISILLE

Alkurutiinit: nimenhuuto ja herättely hetkeen

Tutustumisleikki:

Kerro kerro ystävä oi, mikä on sun nimesi ja kuinka se soi

Istutaan piirissä lattialla. Yllä olevan lorun tahdissa taputetaan 2 x reisiin ja 2 x kädet yhteen, taputukset toistetaan. Kukin vuorollaan rytmittää yhteisen lorurytmin jälkeen oman nimen esim. taputuksin tai tömistyksin. Muut toistavat nimen ja rytmin.

Vesitornin hissi: Nouseaan Vesitornin hissillä istumasta ensin kyykkyyyn ja sitten seisomaan ottamalla mukaan koskettamalla Vilma ja Vertti –varpaat, Pekko ja Paavo –polvet, Pentti-pepun, Valtteri-vatsan, Kyllikki-kyljet, Onerva-olkapäät ja Pipsa-pään. Näin on saatu koko keho ylös hissillä.

Alkulämmittely

Taikaliimaa

Musiikkiehdotus: Taneli, <https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/taneli/>

Liikutaan vapaasti tilassa musiikin tahdissa. Kun musiikki pistetään tauolle, etsitään pari, jonka kanssa liimataan yhteen ohjaajan sanoma kehonosa.

Huom! Sovellutuksena voidaan jatkaa parin kanssa matkaa esim. kyljet liimattuina ja seuraavalla kerralla parit yhdistyvät toisiin esim. liimaten kädet yhteen, sitten nelikot esim. liimaten jalat yhteen jne. Ihastellaan lopuksi, millainen ”merihirviö” tällaisella liimauksella syntyi.

Taito-osio

Musiikki: Mustanmeren merimies

<https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/mustanmeren-merimies/>

Harjoitellaan Mustanmeren merimies –tanssiin liittyviä taitoja esim. Seuraa johtajaa –tyylisesti jonossa ohjaajan perässä, salin päästä päähän riveinä kulkien tai piirissä.

1. Reipas marssi polvia kohottaen
 - a. Kokeile myös miten esim. laiskat/jäykät/iloiset merimiehet marssisivat ja viimeisenä hyvällä ryhdillä varustetut
2. Reipas marssi ja samalla kohotetaan toinen käsi nyrkissä rinnalta pitkäksi yläviistoon (harjoitellaan molemmat kädet) (ks. seuraava tanssin video)
3. Hitaat tasapainoaskeleet: pysytellään esim. 4 iskun ajan aina yhdellä jalalla

Uusi tanssi

Musiikki: Mustanmeren merimies

<https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/mustanmeren-merimies/>

MUSTANMEREN MERIMIES

Sakari Topeliuksen runoon sävelletty Mustanmeren merimies on reippaitten lasten rohkeuslaulu. HEI JA HOI –huuto kajautetaan isoon ääneen yhdessä, mutta myös muut sanat voi laulaa. Tanssin on sommitellut Hanna Poikela.

*Ei meripojat pelkää,
on luonto sellainen,*

*vaikk' aavan meren selkää
vie laiva keinuen
Kun mastoss' ulvoo myrskysää
ja aallot pauhaa, tyrskyää
niin lauluansa laulaa
vain riemumielin nää.*

Köyden veto Intro

1-6 Pareittain käsi kädessä piirissä kasvot vastapäivän, toinen parista (viejä) sisällä, toinen (seuraaja) ulkona. Kolme pitkää vetoa (1-4, 5-8, 1-4) ja yksi lyhyt (5-6), josta lähdetään marssimaan. Aluksi veto viejän suuntaan kallistaen vartaloa sivusuunnassa sisäpiiriin, sitten ulkopiiriin seuraajan suuntaan, sisäpiiriin ja vielä kerran lyhyt veto ulkopiiriin, josta marssin iskuilla käännetään kaikki piirin kehälle, seuraajat muodostaen sisäpiirin ja viejät ulkopiirin.

2. Pelottomien merimiesten piirit

7-10 Kuljetaan piireissä marssien 16 askelta. Seuraajat sisäpiirissä vastapäivään puolitoista kierrosta ja viejät ulkopiirissä myötäpäivään puoli kierrosta. Seuraajilla kädet käsissä, heiluttaen niitä aina vasemman jalan ykkösaskeleella keskelle ja oikean jalan kakkosaskeleella ulos. Viejät rytmittävät marssia oikealla kädellä tehden nyrkillä iskut kohti sisäpiiriä oikeaan yläviistoon.

3. Tasapainoilut laivan kannella

11-12 Tasapainoasennot yhdellä jalalla, viejät kallistaen aluksi ulos piiristä ja seuraajat keskelle. Toinen asento vaihtaa suunnan, eli viejillä toinen tulee keskelle ja seuraajat kallistavat viejien välistä ulkopiiriin. Yksi asento kestää 4 iskua ja sitten keinahdetaan toiseen asentoon, joka kestää myös 4 iskua.

4. Kapteenin huuto

13-18 HEI JA HOI –huudolla jokainen saa tehdä oman merimiesasennon, jossa pysytään 6 iskua. ”Riemumielin” –sanalla vedetään oikea käsi lippaan kahden iskun aikana ja siirrytään marssilla takaisin piirimuodostelmiin.

Tanssi lähtee alusta, ilman introa tahdista 7.

HUOM! Voit helpottaa tanssia siten, että kaikki tekevät samoja osia. Eli ensimmäisellä tanssikerralla 2. vuorossa kaikki marssivat ilman käsiotetta rytmittäen oikealla kädellä, toisella tanssikerralla 2. vuoro kaikki tanssivat piirissä kädet heiluen.

Rauhallinen välipalaleikki

Narut katkeavat:

Pötkötellään lattialla. Ohjaaja sanoo aina yhden kehon osan, johon sidotaan taikanaru. Taikanaru alkaa vetää kehonosaa ylöspäin, kunnes ohjaaja taputtaa kädet yhteen ja sanoo ”narut katkeavat”, jolloin kehonosa tippuu rennoksi maahan. Ohjaaja voi kysyä myös lapsilta ehdotuksia, mihin kehonosaan naru sidotaan. Voidaan leikkiä myös pareina, jolloin toinen parista sitoo narun ja miimisesti vetää sitä ylöspäin.

Vanhan kertaus

Voidaan tanssia joku vanha tanssi tai vielä kerran Mustanmeren merimies.

Loppuleikki:

Pomperipossa

Yksi on Pomperipossa ja tällä on peitto, kangas tai vaikkapa iso takki kädessä. Muut hyppivät yhdellä (tai kahdella jalalla) lattian keskellä ja hokevat ”kommervenkkaa, vemmerkonkkaa, kommervenkkaa, vemmerkonkkaa”. Kun ohjaaja sanoo ”hyttynä myttynä maahan”, kaikki menevät pieniksi mytyiksi maahan. Pomperipossa sanoo: ”noita pomperipossa tulee” ja peittää jonkun mytyistä. Sitten hän poistuu ja sanoo: ”Pomperipossa menee”. Sitten muut saavat nousta ja arvata kuka peiton alla onkaan. Kun on saatu selville, kuka on peitetty, peitetystä tulee uusi Pomperipossa. Voidaan soveltaa helpommaksi, siten, että ohjaaja on Pomperipossa.

Loppurentoutus

Musiikkiehdotus: Univalssi, <https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/univalssi/>

Pötkötetään lattialla selällään vapaasti tilassa. Ohjaaja käy vuorotellen jokaisen oppilaan luona ja siirtää hänet jaloista vetäen yhteiseen kuvioon esim. piiriin. Ohjaaja neuvoo oppilasta olemaan aivan rentona kuin keitetty spagetti.

Lopetus ja tiedotteet

Lauletaan, loruillaan tms., mikäli ryhmällä on jokin oma lopetusrutiini. Jaetaan tarvittavat tiedotteet.

TUNTISUUNNITELMA KOULULAISILLE

Aloitus

Rytmi ja nimi

Piirissä kukin vuorollaan taputtaa oman nimensä rytmin. Muut toistavat perässä. Käsien taputuksesta on helppo aloittaa, voidaan pyytää rytmityksiä myös eri kehonosiin tai esim. tömistämällä.

Alkulämmittely

Musiikkiehdotus: Liikuntasalin lattialla tapahtuu!

<https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/liikuntasalin-lattialla-tapahtuu/>

Kuviopeli: Jakaudutaan kahteen joukkueeseen. Sovitaan 3-4 kuviota, esim. jono, sola, piiriotteinen piiri, ranneotteinen risti. Musiikin soidessa tanssitaan vapaasti, musiikin pysähtyessä ohjaaja huutaa jonkin kuvion. Se joukkue, joka tekee ensimmäisenä oikean virheettömän kuvion, saa pisteen. Käytettävissä olevasta ajasta riippuen 3 tai 5 pisteestä poikki. Tässä kukaan ei putoa ja kaikki saa yhtä paljon liikettä.

Pienellä väkimäärällä voi pelata **Otepeliiä**, jossa on sama idea kuin Kuviopelissä, mutta kuvion sijaan tehdään otteita pareittain, ja hitain / väärän otteen tehnyt pari tippuu pelistä pois. Katseen suuntaa ja ryhtiä voi myös harjoitella tässä.

Huom! Sovelluksena molempiin:

- Ei tanssitakaan vapaasti, vaan aina kuviossa / otteessa, joka juuri tehtiin.
- Pisteytyksen/ pudotuspelin voi jättää kokokaan pois
- Voidaan myös keksiä omia mielikuvitusotteita tai kuvioita. Esim. kukin ryhmä/pari keksii yhden ja antaa sille nimen. Kaikki harjoittelevat toistensa keksimät otteet/kuviot ja sitten pelataan peliä näillä.

Taito-osio

Musiikki: Venehessä vetten päällä

<https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/vehessa-vetten-paalla-b-taso/>

Harjoitellaan seuraavan osion Venehessä vetten päällä tarvittavia taitoja. Tässä kohdin kiinnitetään erityisesti huomiota ryhtiin ja askeltarkkuuteen. Liikutaan riveissä salin päästä päähän tai diagonaalisti salin poikki parijonossa.

1. Eteenpäin liikkuen: Sivuaskeleet vieden kantaa etuviistoon ristiin. Aluksi astuu vasen jalka ja oikea kanta viedään ristiin, vartaloa kiertäen kantapää jalan puolelle.
2. Peruuttaen sama kuin yllä
3. Hypähtävät vaihtoaskeleet ensin liikkuen koko ajan eteenpäin
4. Lisätään edelliseen paikallaan eteen-taa-eteen-taa liikkuvat vaihtoaskeleet ja perään 4 vaihtoaskelta tilassa eteenpäin liikkuen
5. Köynnösaskeleet (sivulle-taakse-sivulle-polku)
6. Lisätään edelliseen kolmen köynnösaskeleen jälkeen pyörähdys.
7. Tanssitaan sama köynnösaskel, mutta polun sijaan heitetään jalkaa eteen
8. Laukkauskaskel eteenpäin liikkuen

Uusi tanssi

Musiikki: Venehessä vetten päällä

<https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/vehessa-vetten-paalla-b-taso/>

VENEHESSÄ VETTEN PÄÄLLÄ

Laululeikki kirjasta Suomen Nuorison Leikkejä, Hanna Poikelan sommittelemana menevämpään muotoon. Ja kaikki laulaa!

Intro

1-8 Tyyräys piireihin seuraajan selkä edellä myötäpäivään menevillä lenkeillä. Jäädään pareittain vastakkain piirin kehälle, kädet käsissä, seuraaja kasvot myötäpäivään ja viejät kasvot vastapäivään kääntyneenä.

Venehessä vetten päällä, venehessä vetten päällä, venehessä vetten päällä tytön kulta seilaa

1-8 Sivuaskleet vieden kantaa etuviistoon ristiin, neljä kertaa molemmille puolille. Aluksi astuu vasen jalka ja oikea kanta viedään ristiin. Seuraaja peruuttaa, viejät liikkuvat eteenpäin. Piiri pyörii hitaasti vastapäivään. Kädet käsissä, vartaloa kiertäen kantapää jalan puolelle.

Välisoitto

1-8 Hypähtävillä vaihtoaskelilla kohti ja pois parista, sekä puolenvaihto myötäpäivään. Kerrataan päätyen lähtöpaikoille piirin kehälle vastakkain.

Älä sinä rakas oma kulta, älä sinä rakas oma kulta, älä sinä rakas oma kulta muita enää meinaa

1-8 Köynnösaskleet (sivulle-taakse-sivulle-polku), vasemmalle, oikealla ja vasemmalle. Kädet nyrkissä vyötäröllä. Viimeisellä neljällä askeleella pyörähdetään myötäpäivään ympäri seuraajat ulkopiiriin ja viejät sisäpiiriin.

Tuolta tulee tytön kulta, tuolta tulee tytön kulta, tuolta tulee tytön kulta voi sitä onnetonta

1-8 Viejät laukkapolkaavat sisäpiiriin ympäri vastapäivään aloittaen vasemmalla jalalla kädet nyrkissä vyötäröllä. Seuraajat tähystävät korkeassa polviseisonnassa vasen polvi lattiassa, tähystys vuorokäsin aloittaen vasemmalla. Seitsemännen polkan jälkeen pysähtyvät ja nostavat seuraajan ylös kädet käsissä.

Välisoitto

1-8 Hypähtävillä vaihtoaskelilla kohti ja pois parista, sekä puolenvaihto myötäpäivään. Uudelleen vaihtoaskleet kohti ja pois, jonka jälkeen neljällä askeleella pyörähdetään vastapäivään ohittaen vasemmalta parin. Päädytään viejät sisäpiiriin kasvot sisään ja seuraajat ulkopiiriin kasvot ulospäin.

Kun ei se tiedä kenen se ottaa, kun ei se tiedä kenen se ottaa, kun ei se tiedä kenen se ottaa kun meittiä on niin monta.

1-8 Viejillä sivuaskel nousevan jalan läpsyllä (sivulle-eteen-sivulle-läps) sisäpiirissä, seuraajilla sivuaskel jalanheitolla. Viimeisellä neljällä askeleella pyörähdetään myötäpäivään, päätyen piirin kehälle seuraajat sisäpiiriin päin ja viejät pariin päin.

Jos minä oisin ryytimaassa, ryytimaassa, ryytimaassa, jos minä oisin ryytimaassa laitimmainen kukka

1-4 Viejillä askel-polku kädet vyötäröllä. Seuraaja kiertää hyppyaskelilla oikealla puolella olevan viejän myötäpäivään

5-8 Seuraaja kiertää oman parin vastapäivään

Välisoitto

1-8 Hypähtävillä vaihtoaskelilla kohti ja pois parista, sekä puolenvaihto myötäpäivään. Kerrataan päätyen lähtöpaikoille piirin kehälle vastakkain.

Monen pojan ajatukset, monen pojan ajatukset, monen pojan ajatukset menisivät hukkaan

1-8 Köynnösaskeleet olkavarsiotteessa parin kanssa (sivulle-taakse-sivulle-polku) neljä kertaa aloittaen vasempaan kääntyen puoli kierrosta jokaisella askelikolla

Outro

1-8 Tyyräys 8 parin piireihin seuraajan selkä edellä myötäpäivään menevillä lenkeillä.

Rauhallinen välipalaleikki

Ilmeiden metamorfoosi

Istutaan piirissä. Ohjaaja laittaa liikkeelle ilmeen vieressä istuvalle, tämä ottaa vastaan ilmeen mahdollisimman samanlaisena. Saatuaan ilmeen kasvoilleen hän muokkaa siitä omanlaisensa ja siirtää sen jälleen piirissä seuraavalle. Näin ilme siirtyy ja muuttuu, kunnes se on kulkenut koko piirin läpi. Vähitellen voidaan kasvattaa siten, että ilmeiden lisäksi tuodaan mukaan koko keho asentoineen.

Vanhan kertaus

Kerrataan edellä opittu tanssi. Vaihtoehtoisesti voidaan harjoitella jotain aiemmin tehtyä tanssia tai jotakin taitoa esim. paripolkkaa.

Luova harjoite

Täältä me tullaan

Kaksi ”joukkuetta”. Asetutaan tilan kumpaankin päähän. Toinen ryhmä keksii jonkin tekemisen. Ryhmä lähtee rintamana tulemaan kohti toista ryhmää hokien ”täältä me tullaan”. Odotteleva ryhmä pysäyttää lähestyvän ryhmän muutaman metrin päähän itsestään nostamalla kämmenen eteen ja sanomalla ”seis, ei askeltakaan enää”. Tämän jälkeen paikalle tullut ryhmä alkaa esittää valitsemaansa asiaa miimisesti ja toinen ryhmä koittaa arvata mistä on kyse. Heti kun joku keksii oikean ratkaisun, lähtee esittänyt ryhmä pakoon ja arvaajat ottavat kiinni. Kiinni jääneet siirtyvät kiinniottajien joukkueeseen, jotka ovat nyt vuorossa keksimään oman juttunsa.

Venyttely / rauhoittuminen

Musiikki: #SOMETUS <https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/sometus/>

Pötkötetään lattialla selällään vapaasti tilassa. Ohjaaja käy vuorotellen jokaisen oppilaan luona kokeilemassa ovatko he varmasti rentoja. Ohjaaja heiluttelee ensin oppilaan jalkoja ilmassa ja sitten käsiä ja neuvoo tarvittaessa olemaan vielä rennompana.

Loppurutiinit ja tiedotteet

Lauletaan, loruillaan tms., mikäli ryhmällä on jokin oma lopetusrutiini. Jaetaan tarvittavat tiedotteet.

TUNTISUUNNITELMA NUORILLE

Alkurutiinit ja tutustuminen:

Nimi ja liike

Piirissä kukin vuorollaan esittelee itsensä sanomalla oman nimen ja tekemällä liikkeen, joka jollakin tavalla kuvastaa häntä (esim. jokin mielipuuha, harrastus, ammatti...). Toiset toistavat nimen ja liikkeen.

Alkulämmittely

Taikamaalia

Musiikkiehdotus: Huippuvalssi, <https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/huippuvalssi/>

Kokeillaan ensin, miltä tuntuu liikkua vaikkapa käden, lantion, selän tai pään johtamana.

1-2 ryhmäläistä tai ohjaaja on taikamaalari. Muut seisovat paikallaan, kunnes taikamaalari lähettää kunkin liikkeelle ”maalaamalla” jotakin paikalla seisovan kehonosaa. Mikäli kosketetaan vaikkapa kättä, alkaa ”maalattu” liikkumaan sen kehonosan johtamana tilassa. Kun kaikki on lähetetty liikkeelle, maalarit voivat muuttaa tanssijoiden johtavia kehonosia ”maalaamalla” jotakin uutta kehonosaa. Taikamaalari pääsee tanssimaan kättelemällä jotakuta tanssivista ja tällöin tanssivasta tulee taikamaalari ja taikamaalarista tanssiva.

Taito-osio

Musiikki: Rihmarulla

<https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/rihmarulla-b-taso/>

Harjoitellaan seuraavan osion Rihmarullassa tarvittavia taitoja. Mikäli tanssia tanssitaan polkalla, kerrataan polkan askel. Mikäli hyppyaskelin harjoitellaan hyppyaskelta tilassa liikkuen. Tässä kohdin kiinnitetään erityisesti huomiota ryhtiin ja askeltarkkuuteen.

1. Polkan askel paikallaan
2. Polkan askel edeten tilassa
3. Polkan teemassa voidaan jatkaa harjoittelemalla myös pyörivää polkkaa yksin ja pareittain (vaikka sitä ei olekaan seuraavassa tanssissa)

Uusi tanssi

RIHMARULLA eli Rihmis

Musiikki: Rihmarulla

<https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/rihmarulla-b-taso/>

Rihmis on ikivihreä kestopuosikki, joka taatusti jää soimaan päähän! Tämän Hanna Poikelan sommitteleman typistetyn version hallintaan tarvitset kepeää polkanaskelta ja iloista mieltä. Huom! Voit korvata polkanaskeleen myös kävelyllä tai hyppyaskeleilla.

Johtojalka: vasen

Alkukuvio: diagonaalit vastakkaisrivit

1. Vastuut ja puolikättely

1-8 Vastuu käsi kädessä kaksi kertaa kävellen

9-16 Seuraajien puolikättely 2 polkalla vieraalle, vieraan kanssa ympäri takatanssiotteessa vastapäivään 2 polkalla, paluu puolikätellen omalle parille 2 polkalla, paripyörintä kädet käsissä myötäpäivään 2 polkalla

2. Piiri, piirivastuu, kättely

1-4 Seuraajien sisäpiiri myötäpäivään 8 kävelyä kädet käsissä, viejät ulkopiirissä vastapäivään kädet nyrkissä vyötäröllä

5-8 Molemmat piirit vaihtavat suuntaa, vieden lopuksi viejien kädet ristipiiriksi oman parin vasemmalta puolelta

9-16 Piirilyönnit ristipiirissä polkan askeleella kahteen suuntaan, esim. vaaka ja pysty

1-16 Piirikättely polkan askeleella seitsemännelle, jonka kanssa mennään ympäri myötäpäivään kahdella polkalla. Samoin kätellään takaisin omalle parille ja lopuksi jäädään vastakkaisriviin pystykuviioon

3. Heitokas

1-4 Vastuu tanssiotteessa kävellen ja paluu takaisin lähtöpaikalle

5-8 Heitto: Viejä kohottaa seuraajan ilmaan, joka ponnistaa vasemmalla jalalla ja laskeutuu maahan oikealle jalalle pojasta etuviistoon vasemmalle. Seuraaja menee vastassa olevan viejän luo yhdellä polkalla ja pyörivät kädet käsissä vp ympäri kahdella polkalla.

Huom! Heiton voi korvata yksinkertaisella puolenvaihdolla, jossa viejä vie seuraajaan edestä kahdella askeleella toiselle puolelleen.

1-8 Paikanvaihto laukkaotteessa: Uudet parit vaihtavat paikkaa laukaten sivuuttaen oikealta 8 laukka-askelta (viejien selät kohtaavat). Samoin palataan takaisin sivuuttaen samalla tavalla.

1-16 Toistetaan vastuut uuden parin kanssa, heitto takaisin omalle parille ja paikanvaihto oman parin kanssa.

Juomatauko

Vanhan kertaus

Kerrataan edellä opittu tanssi tai jokin ryhmä jo osaama vanha tanssi.

Luova harjoite

Kaukosäädin

Jaetaan ryhmä pareiksi, joista toinen on kaukosäädin ja toinen säädeltävä. Säädeltävä alkaa tehdä jotain yksinkertaista liikesuoritusta (vaikka jotain kotiaskareita). Kaukosäätimellä voi ohjata liikettä pikakelauksella, taaksepäin kelauksella tai hidastuksella. Sovitaan yhdessä, millaisin elein kaukosäädin ilmaisee, mitäkin. Myös puhe/ääni muuttuu liikkeen kanssa.

Venyttely ja rauhoittuminen

Musiikki: Selänvaehus (aikuiset) <https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/selanvaehus-aikuiset/>

Venytellään joko ohjaajan opastuksella kaikki suurimmat lihasryhmät tai kukin saa vuorollaan näyttää yhden venytyksen.

Loppurutiinit ja tiedotteet

Lauletaan, loruillaan tms., mikäli ryhmällä on jokin oma lopetusrutiini. Jaetaan tarvittavat tiedotteet.

TUNTISUUNNITELMA AIKUISILLE

Esittäytyminen ja alkurutiinit

Nimi ja liike

Piirissä kukin vuorollaan esittelee itsensä sanomalla oman nimen ja tekemällä kehoa lämmittävän liikkeen jollakin sellaisella kehonosalla, joka juuri sillä hetkellä kaipaa liikettä.

Alkulämmittely

Musiikkiehdotus: Huutokauppakatrilli, <https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/huutokauppakatrilli/>

Liikutaan tilassa vapaasti erilaisia reittejä. Ohjaaja opastaa esim.

- astumaan kantapää edellä, rullaamaan kantapäältä päkiälle
- astelemaan päkiöillä tai kantapäillä tai jalkapohjan sivusyrjillä
- käymään joka puolella tilassa
- huomioimaan jokaisen vastaan tulijan
- liikkumaan vuoroin mutkikkaita ja vuoroin suoria reittejä
- kulkemaan kahden henkilön välistä
- valitsemaan aina jonkun jota salaisesti seuraa
 - o liikkumaan niin kaukana seuratusta kuin mahdollista
 - o liikkumaan niin lähellä kuin mahdollista
 - o lopulta voidaan paljastaa, ketä on seurannut ottamalla jonkinlainen kosketus seurattuun

Taito-osio

Musiikki: Kreuz-polkka

<https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/kreuz-polkka/>

Opetellaan seuraavaan tanssiin liittyviä taitoja yksin esim. liikkuen riveinä tilan läpi:

1. Vaihtoaskel
2. Oikean jalan vaihtoaskel, viedään vasen kanta eteen ja toisen jalan viereen, sama toistuu mutta lähtien vasemmalla jalalla
3. 2 askelta sivulle viistosti alkaen oikealla jalalla, astutaan vielä oikealle ja viedään samalla vasen jalka suorana eteen ilmaan, toistetaan sama alkaen vasemmalla
4. 2 askeleella sivusuunnassa ympäri alkaen oikealla jalalla. Astutaan vielä oikealla sivulle ja tuodaan vasen viereen. Sama sivusuunnassa vasemmalle alkaen vasemmalla jalalla.
5. Laukka-polkkaa ilman hyppyä, ensin ilman pyörintää (kyljet vie kuin ”siksakkia”) ja sitten pyörien.

Uusi tanssi

Musiikki: Kreuz-polkka

<https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/kreuz-polkka/>

KREUZ-POLKKA

Keskieurooppalainen polkkatanssi variaatioineen. Lähde: Orvokki Komulainen 1981, Vanhoja tansseja polkasta poloneesiin.

Tanssijat riveissä käsi kädessä kaikkien kasvot kohti yleisöä. Kavaljeerin vasen käsi vyötäröllä ja daamin oikea käsi hameessa.

Alkusoitolla käännytään kohti paritoveria, otetaan pieni askel sivulle kohti taustaa samalla kumartaen/niiaten ja palataan heti alkuasentoon.

1. Alkuperäinen

a)

1 Ulkojalalla alkaen 1 vaihtoaskelikko yleisöä kohti.

2 Sisäjalka viedään kanta-asentoon eteen ja varvasasentoon toisen kantapään viereen, samalla täyskäännös parin kautta ja käsiote vaihtuu.

3–4 Edellinen kerrataan, mutta kohti taustaa ja alkaen päinvastaisilla jaloilla.

b)

5–8 Tanssioitteessa (daamin vasen käsi hameen helmassa) 4 polkkaa ilman hyppyä (= vaihtoaskelikot sivuttain) myötäpäivään samalla liikkuen vapaasti tilassa vastapäivään.

9–16 1. vuoro kerrataan, mutta tästä eteenpäin liikutaan vapaasti tilassa siten, että tanssisuunta on aina vastapäivään.

2. Ensimmäinen variaatio

a)

1 Pareittain käsi kädessä ulkojalalla alkaen 2 kävelyaskelta tanssisuuntaan.

2 Ulkojalan askel ja sisäjalan heitto kevyesti ja hillitysti suorana eteen, lopuksi täyskäännös parin kautta ja käsiotteen vaihto.

3–4 Edellinen kerrataan, mutta päinvastaiseen suuntaan ja alkaen päinvastaisilla jaloilla.

b)

5–8 Kuten 1. b.

9–16 2. vuoro kerrataan.

3. Toinen variaatio

a)

17 Ulkojalalla alkaen 2 kävelyaskelta pyörähtäen kerran ympäri paritoverista poispäin pysähtyen pareittain vastakkain.

18 Kavaljeeri vasemmalla, daami oikealla jalalla sivuaskelikko piirissä vastapäivään ja kumarrus paritoverille.

19–20 Edellinen kerrataan, mutta päinvastaiseen suuntaan ja alkaen päinvastaisilla jaloilla.

b)

21–24 Kuten 1. b.

25–32 3. vuoro kerrataan.

1–16 Lopuksi tanssitaan vielä 1. vuoro kerran läpi, minkä jälkeen parit jatkavat polkkaa vapaasti ympäri poistuen näyttämöltä.

Juomatauko

Vanhan kertaus

Kerrataan edellinen tanssi tai ryhmä voi tanssia, jonkun vanhan tanssin, jonka jo osaavat.

Luova / yhteistoiminnan harjoite

Rusina ja aurinko

Liikutaan vapaasti tilassa. Kaikki lähtevät liikkumaan naama mutrulla hokien ”rusinarusinarusina”. Kun ohjaaja sanoo ”aurinko” tai antaa sovitun äänimerkin, kaikki avaavat kasvot ja kehon niin aurinkoiseksi ja suureksi kuin pystyvät ja sanovat ”aurinko” isoon ääneen.

Vähitellen ohjaaja pyytää tanssijoita lisäämään ”rusinaan” naaman mutristelun lisäksi koko kehon liikkeeseen köyryä ja mutrua ja samoin kasvatetaan ”aurinkoa” yhä suuremmaksi ja eri kehonosiin ohjaajan ohjeiden mukaan tai vapaasti.

Kun liike on kasvatettu maksimiin, ohjaaja pyytää aina ”auringolla” yhdistymään toisen kanssa esim. halaukseen tai johonkin muuhun yhteisliikkeeseen. Viimeisessä vaiheessa ”auringon” jälkeen pariutuneet jatkavat yhdessä matkaa ”rusinoina” ja jälleen uuden ”auringon” kohdalla kaksi paria yhdistyy. Jatketaan kunnes kaikki ovat yhdistyneet yhteen.

Venyttely / rauhoittuminen

Musiikki: Selänvaehus (aikuiset) <https://tanssinriemu.nuorisoseurat.fi/selanvaehus-aikuiset/>

Venytellään joko ohjaajan opastuksella kaikki suurimmat lihasryhmät tai kukin saa vuorollaan näyttää yhden venytyksen.

Loppurutiinit ja tiedotteet

Lauletaan, loruillaan tms., mikäli ryhmällä on jokin oma lopetusrutiini. Jaetaan tarvittavat tiedotteet.