

# LIIKUNTATUNNILLA!

## B-TAITOTASO

Koreografia: Paula Kettu

Musiikin sävellys ja sovitus: J-P Piirainen

Tanssit:

1. Liikuntasalin lattialla tapahtuu (jenkka)
2. Kivulias polska

Tervetuloa liikuntatunnille! Lämmittelethän ennen tuntia huolellisesti jenkatien ja pelaillen. Keksi rohkeasti omia liikkeitä ja kannustushuutoja pelailu -osuuteen. Polskassa rytmittelään vauhdikkaasti. Liikuntasalin lattialla pelataan merimiespainia ja abiskabuuta, jotka ovat hyviä lämmittelyleikkejä tanssituntien alkuun.

## LIIKUNTASALIN LATTIALLA TAPAHTUU

(B-taitotaso)

<b>MUSIIKKI</b>	2/2 A 8, A 8, B 8, B 8, A 8, A 8, B 8, B 8, A 8, A 8, B 8, B 8, C 16, C 16, B 8, B 8
<b>ASKELIKOT</b>	juoksu, hyppyaskel, jenkkan askel eteenpäin, heilurihyppy
<b>KUVIOT</b>	piiri, paripiiri, piirivastuu, jenkka valjakko
<b>SELITTEET</b>	mpv = myötäpäivä, vpv= vastapäivä

*HUOM! Jenkan askeleet voi tanssia hyppyaskelina. 2 jenkkaa = 4 hyppyaskelta.*

### PELIT:

Merimiespaini

Käy parin kanssa kyljekkäin, oikeat kädet peukalo-otteessa ja oikeat jalat vierekkäin. Yritä saada kaverin tasapaino horjumaan. Nyt saa vääntää kunnolla!

Abiskabuu:

Kivi-papari-sakset – periaatteella pelattava leikki. Vastakkain on kaksi pelaajaa tai kaksi joukkuetta. Joukkueen tulee päättää yhdessä näytettävä asento. Lapset voivat keksiä yhdessä ennen pelin alkua asennot. Pidä huolta, että kaikki tietävät asentojen nimet.

Asennot:

Tanhutyypin – voittaa rokkistaran

Rokkistara – voittaa taiteilijan

Taitelija – voittaa tanhutyypin

Pelin kulku:

Marsitaan 6 askelta eteenpäin – joukkueet vastakkain, samalla taputtaen käsiä yhteen 2 iskulla näytetään valittu asento. Voittajista tulee hippoja, jotka

yrittävät ottaa kiinni mahdollisimman monta vasta joukkueen pelaajaa.  
Turvassa on sovitulla turva-alueella (esim. kun on koskettanut seinää).

ENNEN TANSSIN alkua:

- Parin muodostaa OIKURI (valkoinen paita videolla) ja VASURI (punainen paita videolla).
- Parit on jaettu EPPUIHIN ja TOPPUIHIN. Valjakkojen kuviossa etummainen pari on EPPU ja takana oleva TOPPU.

## ALKUVERKKA

### A 8+8

#### HEILURIHIPPA

- 1 – 8 Pelataan heilurihippaa! Yksi tanssija on hippa ja yrittää saada kaikki kiinni. Kiinni jäätyä tanssi 4 heilurihyppyä ja pääset jatkamaan leikkiä.
- 1 – 8 Peli jatkuu! Halutessa voi vaihtaa hippaa.

### B 8+8

#### VENYTTELY

- 1 – 8 **eput** jäävät venyttelemään piirin kehällä, **toppujen** jatkaessa hippaa.
- Kuva 1 1 – 8 **toput** liittyvät venyttelemään **eppujen** väliin.

## PELIALUE

### A 8

#### PIIRI

*Piiri alkaa kaikilla vasemmalla jalalla.*

- 1 – 8 14 hyppyaskelta ja 3 polkua piirissä mpv  
Kädet heiluvat sisään-ulos ja käyvät ylhäällä asti tahdilla 4.

### A 8

#### PIIRIVASTUU keskelle

- Kuva 2. 1 – 4 8 juoksu askeleella tehdään piirivastuu pitkittäin  
5 oikeanpuoleinen rivi nostaa kädet ylös  
6 taukoa  
7 vasemmanpuoleinen rivi nostaa kädet ylös  
8 tauko

### A 8

#### PARIPIIRIKSI

- Kuva 3 1 – 4 8 juoksu askeleella perutetaan piiriksi  
5 – 8 8 käännetään parin kanssa paripiiriksi

### B 8

#### VALJAKKOJENKKA parin kanssa

*VASURI vasemmalla jalalla, OIKURI oikealla jalalla. Vapaa käsi vyötäröllä.*

- 1 – 2 2 jenkän askelta eteenpäin käsi kädessä  
3 – 4 4 hyppyaskeleella lenkki poisparista

- 5 – 6 2 jenkkaa eteenpäin samalla nostetaan yhteinen käsi portiksi  
7 – 8 4 hyppyaskelella mennään omasta portista = 1 käden  
pannukakkukäännös

**B 8 PARIPYÖRINTÄ**

*Paritanssijat. Heilurihyppyissä VASURI sisäpiirin puolella.*

- 1 – 8 **Eput:**  
8 heilurihyppyä kädet käsissä  
**VASURI:** 8 hyppyaskelta  
**OIKURI** 6 hyppyaskelta ja 3 juoksua, ympäri parin kanssa mpv
- Toput:**  
8 hyppyaskelta ympäri parin kanssa mpv  
**VASURI:** 8 heilurihyppyä  
**OIKURI:** 6 heilurihyppyä ja 3 juoksua

**A 8 PIIRI**

- 1 – 8 tanssitaan kuten aiemmin

**A 8 PIIRIVASTUU keskelle**

- Kuva 4 1 – 8 tanssitaan kuten aiemmin, kuvion muodostuessa poikittain.  
Yleisön puoleinen rivi nostaa ensi kädet.

**A 8 PARIPIIRIKSI**

- 1 – 8 Tanssitaan kuten aiemmin.

**B 8 VALJAKKOJENKKA parin kanssa**

- 1 – 8 Tanssitaan kuten aiemmin.

**B 8 PARIPYÖRINTÄ**

- 1 – 8 Tanssitaan kuten aiemmin.

**PELATAAN!**

**C 8, C 8 MERIMIESPAINI JA ABISKABUU**

**Pelin voi pelata kuten ohjeessa tai soveltaa pelit ryhmälle sopivaksi!  
Rohkeasti muokkaamaan!**

*ESIMERKKIPELIT*

- Kuva 5 1 – 3 **Eput:**  
Pelaavat abiskabuuta:  
marssivat taputtaen piirin keskelle

- 4 käännä oma paria vastaan ja näytä asento  
5 – 8 häviäjät vasemmalle puolelle kuviota, voittajat oikealle puolelle sopimaan yhteistä asentoa.  
1 – 3 joukkue peli marssit rivissä vastakkain  
4 asento (tasapeli)  
5 – 8 juostaan hakemaan TOPUT mukaan peliin.

**Toput:**

- 1 – 8 Pelaavat merimiespainia oikean käden peukalo-otteessa oikeat jalat vierekkäin.  
1 – 8 Vasemman puolen peli

**C8**

**YHTEISPELI**

Kuva 6

- 1 – 3 joukkueet marssivat vastakkain  
4 Huudetaan:” Eppujen paini!”

- 5 – 6 **Toput** juoksevat riviin taustalle  
**Eput** pelaavat nopan merimiespainin yhdessä jonossa.  
7 – 8 **Eput** juoksevat TOPPUjen eteen muodostaen valjakon

**B 8**

**VALJAKKOJENKKA**

*Etuparin kierto ja takaparin portti.*

Kuva 7

- 1 – 2 2 jenkän askelta eteenpäin  
3 – 4 4 hyppyaskellella EPUT kiertävät TOPPUjen taakse  
5 – 6 2 jenkalla TOPUT peruttavat EPPUjen portista  
7 – 8 4 hyppyaskellella EPUT menevät yhdistetyn käden alta

**B 8**

**PARIPYÖRINTÄ**

*Paritanssijat OIKURI oikea, VASURI vasen.*

Kuva 8

- 1 – 8 **Eput::**  
8 heilurihyppyä kädet käsissä  
**VASURI:**8 hyppyaskelta  
**OIKURI** 6 hyppyaskelta ja 3 juoksua, ympäri parin kanssa mpv  
**Toput:**  
8 hyppyaskella kiertävät EPPUjen eteen  
**VASURI:** 8 heilurihyppyä  
**OIKURI:** 6 heilurihyppyä ja 3 juoksua

Kuva 9

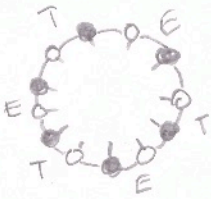
*Tanssin lopuksi jäädään kasvot pariin päin.*

# LIIKUNTASALIN LATTIALLA TAPAHTUU! – KUVIOT

Kor. Paula Kettu

E = EPPU / T = TURPU

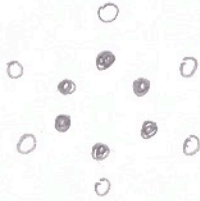
KUVA 1



KUVA 2



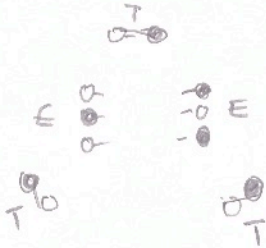
KUVA 3



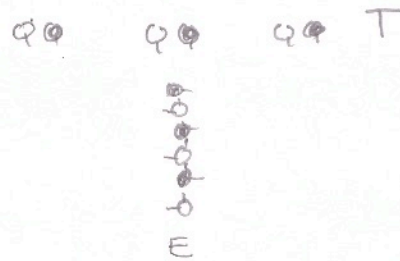
KUVA 4



KUVA 5



KUVA 6



KUVA 7



KUVA 8



KUVA 9

