

Home ihana home

Tämä koreografia tanssitaan rummun säestyksellä.

Ohjeet koreografian motiiveihin ovat alla, ja motiivien järjestys kerrotaan, kun kohtaukseen osallistuvat tanssijat ovat tiedossa.

Mus. 4/4 (8/8)

Harjoitusvaiheessa suositellaan metronomin tai vastaavan käyttöä

Suosituksena: 109-115 bpm (iskua minuutissa)

Hitaat iskut Nopeat iskut

PERUS: Itiöt var. 1

1	1	Oikea käsi lyö vasemmalle puolelle rintakehää
	2	Tauko/valmistava
2	3	Tauko/valmistava
	4	Vasen käsi lyö oikealle puolelle rintakehää
3	5	Tauko/valmistava
	6	Tauko/valmistava
4	7	Oikea käsi lyö oikeaan reiteen vieden käden taakse
	8	Vasen käsi lyö vasempaan reiteen vieden käden taakse

Hitaat iskut Nopeat iskut

TAKAPOTKU: Itiöt var. 2

1	1	Tauko/valmistava
	2	Oikea käsi lyö vasemmalle puolelle rintakehää
2	3	Tauko/valmistava
	4	Vasen käsi lyö oikealle puolelle rintakehää
3	5	Tauko/valmistava
	6	Tauko/valmistava
4	7	Vasen jalka nousee koukussa ja oikea käsi lyö vasempaan reiteen
	8	Tauko/valmistava

Hitaat iskut Nopeat iskut

TAKAPOTKU (LIIKKUVA): Itiöt var. 3

1	1	Tauko/valmistava
	2	Oikea käsi lyö vasempaan käteen, vasen käsi ojentuu suoraksi vasemmalle
2	3	Valmista tuomaan vasen käsi lähemmäs kehon keskustaa
	4	Vasen käsi lyö oikeaan käteen, oikea käsi ojentuu suoraksi oikealle
3	5	Oikea käsi pysyy ojennettuna oikealle
	6	Oikea käsi pysyy ojennettuna oikealle
4	7-8	Laukka aksel vasempaan, oikea käsi piirtää ympyrän kehon etupuolella alakautta jääden kehon keskustan eteen

Hitaat iskut Nopeat iskut

Sama toistuu peilikuvana

1	1	Tauko/valmistava
	2	Vasen käsi lyö oikeaan käteen, oikea käsi ojentuu suoraksi oikealle
2	3	Valmista tuomaan oikea käsi lähemmäs kehon keskustaa
	4	Oikea käsi lyö vasempaan käteen, vasen käsi ojentuu suoraksi vasemmalle
3	5	Vasen käsi pysyy ojennettuna vasemmalle
	6	Vasen käsi pysyy ojennettuna vasemmalle
4	7-8	Laukka aksel oikeaan, vasen käsi piirtää ympyrän kehon etupuolella alakautta jääden kehon keskustan eteen

Hitaat iskut Nopeat iskut

MELODIA: Hajotus

1	1	Vasen astuu sivulle
	2	Tauko/valmistava
2	3	Oikea jalka nousee ja oikea käsi lyö oikeaan reiteen
	4	Valmista kääntämään koko keho tilassa oikeaan takaviistoon
3	5-6	Oikea astuu eteenpäin kääntäen puoli kierrosta oikean kautta (pistokäännös)
4	7-8	Vasen astuu taakse kääntäen puoli kierrosta oikean kautta (pistokäännös) jääden tilassa kohti oikeaa etuviistoa
1	1	Oikea astuu eteen
	2	Oikea käsi lyö takana ristiin vasempaan kantaan
2	3	Vasen astuu taakse
	4	Vasen käsi lyö vasempaan reiteen vieden käden taakse
3	5	Oikea astuu taakse

- 6 Oikea käsi lyö oikeaan reiteen vieden käden taakse
 4 7 Vasen astuu sivulle. Samalla tuodaan vasen käsi takaa eteen reiden kautta lyöden.
 8 Oikea jalka nousee ilmaan. Samalla tuodaan oikea käsi takaa eteen reiden kautta lyöden.

Melodian jälkeen tulee aina PERUS: Itiöt var.1, jonka aloituksessa oikea jalka polkaistaan ensimmäisellä iskulla maahan.

Hitaat iskut Nopeat iskut ASKELLUS: Rihmasto

- Tehdään omalta paikalta lähtien neliö:
 1 1 Vasen astuu taakse
 2
 2 3 Oikea tuodaan viereen
 4
 3-4 5-8 Sama toistetaan
- 1 1 Oikea astuu sivulle
 2
 2 3 Vasen tuodaan viereen
 4
 3-4 5-8 Sama toistetaan
- 1 1 Oikea astuu eteen
 2
 2 3 Vasen tuodaan viereen
 4
 3-4 5-8 Sama toistetaan
- 1 1 Vasen astuu sivulle
 2
 2 3 Oikea tuodaan viereen
 4
 3-4 5-8 Sama toistetaan

Hitaat iskut Nopeat iskut SYKE: Lahoaminen

- Tahdin iskulla koko kehon syke alaspäin.
 1 1 Oikea astuu oikealle etuviistoon. Kädet lyödään oikean astueessa yhteen vasen jään päällimmäiseksi.
 2
 2-4 3-7 Koko kehon syke alaspäin pääiskulla
 8 Kierretään koko keho puolikierrosta vasemman kautta, jolloin vasen jalka jää eteen. Suunta tilassa vasemmalle takaviistoon. Kädet viedään yläkautta.
- 1 1 Kädet lyödään yhteen oikean jään päällimmäiseksi.
 2
 2-4 3-7 Koko kehon syke alaspäin pääiskulla
 8 Kierretään koko keho puolikierrosta oikean kautta, jolloin oikea jalka jää eteen. Suunta tilassa oikealle etuviistoon. Kädet viedään yläkautta.

Sama toistuu siten, että syke kiihtyy tuplatempoon.