

Kalenat

**Tunnekasvatusmateriaali
ohjaajalle**

Maiju Laurila



Nuorisoseurat

Kalenat

Minusta tuntuu kanssa

Kalenat-tapahtuman tanssin yhteisohjelma 2023, joka keskittyy tunnekasvatukseen.

SISÄLLYS

Alustus 2

Minusta tuntuu kanssa -kohtaukset 3

Tunteet osana liikettä 4

Tunnekasvatus tanssitunneille 4

Tunneharjoitteita 6

Esimerkkitarinoita tunteiden kuvailuun 10

Lista esimerkkitunteista lappujen tms. tekemiseksi 12

Materiaalia verkossa tunnekasvatukseen liittyen 13

Valmistautuminen Kalenoihin 2023 14

Alustus

Tämä materiaali sisältää Kalenat 2023 -tapahtuman yhteisohjelman harjoituttamiseen käytettävää materiaalia. Tarkoituksena on tarjota ohjaajille ja opettajille ympäri Suomen tanssittavan yhteismateriaalin lisäksi myös harjoitteita ja materiaalia laajemmin tanssiharjoitusten aikana läpikäytäväksi.

Materiaalin keskiössä on tunnekasvatus. Tarkoituksena on tukea eri ikäisiä kansantanssin harrastajia tunnistamaan erilaisia tuntemuksia tanssitunneilla sekä muussa elämässä. Tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä niistä puhumista pyritään kehittämään tanssien oppimisen ohella. Lisäksi materiaalin läpi käyminen sekä tunteiden käsittely lisäävät osaamista tunteiden ilmaisussa myös näyttämöllä tanssiessa sekä muuten.

Tunteet ovat tärkeä osa elämää. Tunteet ovat mukana, kun teemme päätöksiä, ratkaisemme ongelmia. Niitä tarvitaan ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen sekä itsestä huolehtimiseen. Niiden avulla tunnistamme mikä on meille ja/tai muille hyväksi.

Materiaali valmistaa osallistujia Kalenat 2023 -tapahtumaan Lappeenrannassa kesäkuussa 2023.

Pedagogisen materiaalin on suunnitellut Maiju Laurila.

Koreografeina ovat toimineet Siiri Suoniemi ja Béla Gazdag.

Tarinan käsikirjoittaja on Minna Pasi.

Minusta tuntuu kanssa -kohtaukset

Kohtaus	Tanssilajit ja musiikki	Taitotaso	Vastuukoreografi
1. Jännitys	katrilli, polkka Katrilli Halilasta - trad.	A,B,C,D	Béla Gazdag
2. Kiinnostus ja innostus	katrilli, laulutanssi Ilokerän lauluja - trad.	A	Siiri Suoniemi
3. Epäily ja epävarmuus	Flypolska	B	Siiri Suoniemi
4. Mustasukkaisuus	Masurkka -Lohtutorttu	B,C,D	Béla Gazdag
5. Suuttumus, kiukku	polkka Vaalimaan rekkajono-Rymäkkä	C	Béla Gazdag
6. Pettymys	Pettymysvalssi-Maiju Laurila	C,D	Béla Gazdag
7. Häpeä	jenkka Kaakkuri mollissa - trad.	D	Siiri Suoniemi
8. Suru	menuetti Farfafs menuett	D	Siiri Suoniemi
9. Rakkaus	hambo Starkens polska	A,B,C,D	Siiri Suoniemi
10. Ilo	humppa Töitä hakemassa - 5/5 Vahvempia yhdessä - Maiju Laurila	A,B,C,D	Béla Gazdag

Koreografioiden ohjevideot löytyvät tanssinriemu.fi sivulta.

Tunteet osana liikettä

Tanssi ja ihmisen liike herättävät tunteita. Tanssi voi olla hyvin tunneilmaisuun keskittyvää ja tunteita kuvaava. Yhtä hyvin voi tanssi perustua liikkeeseen ja sen herättämään tunteisiin katsojassa. Tunteiden ilmaisussa on siis tanssin näkökulmasta monia tulokulmia ja tasoja. Tällä materiaalilla pyritään antamaan eväitä teatteri-ilmaisullisen tunneilmaisun tuomista osaksi tanssia ja koreografiaa.

Lisäksi tämä materiaali antaa eväitä yleisesti huomioida omia heräviä tunteita sekä toisten ihmisten tunteita.

Tunnekasvatus tanssitunneille

Tunnekasvatuksessa auttavat esimerkiksi Mahti-tunnekortit, jotka voi tulostaa itselleen osoitteesta: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/> Nämä kortit on kehitetty osana Kehitysvammaisten tukiliitto ry:n toimintaa. Myös muita vastaavia kortteja tai kuvia voi käyttää opetuksessa apuna. Moniin tässä materiaalissa kerrottuihin harjoituksiin liittyy korttien käyttöä.

Tunnekasvatus auttaa harrastajia löytämään selityksiä omille tunteilleen. He oppivat reagoimaan omiin tunteisiinsa sekä tunnistamaan muiden tunteita. Tärkeää on ennen kaikkea sallia erilaisten tunteiden olemassa oleminen ja hyväksyä ne. Tunteiden käsittelyä ja niiden kanssa pärjäämistä voi kuitenkin kehittää. Siihen tämä materiaali pyrkii.

Tunnekasvatus vaatii ohjaajalta avointa suhtautumista omiin tunteisiinsa. Myös ohjaajalla on oikeus omiin tunteisiinsa. Ryhmän ohjaajalla on vastuu hallita omia tunteitaan niin, etteivät ne kaadu ryhmän päälle. Kuitenkin ohjaajalla on oikeus tuntea tunteita ja niiden rehellinen sanallistaminen ryhmälle on osa tunnekasvatusta oman esimerkin kautta. Esimerkiksi sanomalla ”Minua suututtaa, että ette kuuntele ohjeita, sillä se häiritsee toimintaamme”, ”minä olen todella iloinen, että te kaikki

olitte hoitaneet hienosti tämän asian” ohjaaja antaa esimerkin tuntevasta ihmisestä. Ohjaaja on myös omalla esimerkillään mallina siitä, kuinka tunteita käsitellään.

ESIMERKKI TANSSITUNNIN KULUSTA

Aloitus

Tanssitunnin voi aloittaa esimerkiksi omilla ryhmän aloitusrituaaleilla sekä fyysisellä lämmittelyllä esim. lämmittelyleikin tai tanssillisen lämmittelyn avulla

Päivän tunne

Lämmittelyn jälkeen siirrytään päivän käsiteltävään tunteeseen. Tässä on vaihtoehtoja tunteen käsittelyyn siirtymiseen

- Kerrotaan päivän tunne nimeämällä se ja keskustellaan siitä, onko tunne osallistujille tuttu. Lisäksi osallistujat voivat kertoa, millaisessa tilanteessa ovat kokeneet tunnetta.
- Ohjaaja voi ryhtyä esittämään tunnetta ja osallistujat arvuuttelevat mikä tunne on kyseessä.
- Ohjaaja kertoo tarinan ja osallistujat kuvailevat tunnetta, jota tarinan päähenkilö kokee.
(Esimerkkitarinoita löytyy tämän materiaalin lopusta.)

Päivän tunteen ilmaiseminen

Aluksi lähdetään tunnustelemaan päivän tunnetta fyysisesti. Minkälainen kehon asento on, jos tämä tunne valtaa? Miten liikkuisit tämän tunteen vallassa?

Esimerkiksi voi tehdä seuraavia harjoitteita:

- Liikutaan vapaasti tilassa kyseisen tunteen tyyliin.
- Liikutaan vapaasti tilassa tunteen tyyliin ja kohdataan muita tunteeseen sopivalla tavalla.
- Tehdään patsaita kyseisen tunteen tyyliin.
- Pohditaan tunteeseen liittyvää variaatiota ja tehdään patsaita eri voimakkuudesta tämän tunteen osalta.
- Pohditaan tunteeseen liittyvää variaatiota ja liikutaan tilassa tunteen vallassa esimerkiksi aluksi 1 vahvuudella ja tunne lisääntyy asteittain. Lopussa liikutaan maksimitunteessa 5.

Tunteen käsittely

Seuraavaksi voidaan siirtyä keskustelemaan tämän tunteen käsittelystä ja siihen suhtautumisesta.

Voidaan keskustella siitä, mitä toivoisi tai tarvitsisi silloin kun on itse tämän tunteen vallassa.

Keskustella voi myös siitä, mitä kannattaa tehdä, jos joku muu vaikuttaa olevan tämän tunteen vallassa.

Tämän osion voi hyvin jättää myös esimerkiksi loppupiiriin tai muuten tanssitunnin loppuun.

Seuraavassa kappaleessa löytyy lisää erilaisia pelejä ja harjoitteita, joita voi käyttää tunneilla tämän esimerkkirakenteen rikastuttamiseksi.

Koreografia

Seuraavaksi harjoitellaan pätkä tähän tunteeseen liittyvää koreografiaa. Mikäli ryhmän taitotasolle ei ole materiaalista koreografiaa, voidaan joko siirtyä harjoittelemaan omaa koreografiaa tai esimerkiksi tanssia, joku ryhmälle tuttu tanssi (esim. Tanhuvakka-tansseista) päivän tunnetta ilmaisten.

(Tanhuvakka-tansseja löytyy videoituna osoitteesta: <https://www.tanhuvakka.fi/yhdistys/>)

Tunneharjoitteita

Tästä osiosta löytyy listattuna erilaisia tunneharjoitteita, joita voi käyttää tanssitunneilla tunteiden ilmaisuun kannustavina. Harjoitteet ovat erilaisia ja niitä voi jokainen muokata käyttötarkoitukseen sopiviksi.

Tunnepeli

Tämä harjoitus toimii parhaiten ryhmissä (3-5 henkilöä/ryhmä). Jokainen valitsee joko kirjoitetuilta lapuilta tai Mahti-korteista (tai muista kuvista) tunnetilan. Kaikilla osallistujilla on ideaalissa tilanteessa eri tunnetila. Tämä mahdollistetaan esim. vetämällä kortti pakasta. Kaikki ilmaisevat omaa tuntemusta patsaan tai liikkeen tai äänenpainon avulla. Kortit laitetaan samaan pakkaan, sekoitetaan ja laitetaan esiin. Muiden tehtävänä on arvata, mikä kortti kuuluu kenellekin. Tämä peli voidaan myös

toteuttaa niin, että yksi ryhmästä arvaa ja muut tekevät. Äänenpainoa voi tehdä esim. valitsemalla kaikille yhteinen lause kuten “Hyvää päivää”. Tuo lause pitää sitten sanoa tunteen määräämällä tavalla.

Hyvää päivää -harjoitus

Ollaan piirissä ja jokainen osallistujista vuorollaan astuu piirin keskelle. Hän sanoo yhdessä sovitun lauseen kuten “Hyvää päivää” jollakin tunnetilalla. Muut toistavat lauseen matkien tunnetilaa. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle.

Tunnetilat näyttelyssä

Kaikki ryhmäläiset tekevät valitsemaansa tunnetilaa kuvaavan patsaan tanssisaliin. Ohjaaja (tai joku osallistujista) kulkee näyttelyssä ja esittelee patsaat omalla tavallaan Tyyliin: “Tässä on “Tuomas Tanssijan taideteos suunnaton ilo” tai “Tällä taideteoksella nuori taiteilija Taneli Tanhuaja kuvasta ikävää, kun rakas ihminen on poissa.”

Kiusaaja

Liikutaan vapaasti tilassa. Yksi on kiusaajaja hän “tönnii” muita. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että kiusaaja teeskentelee tönäisevänsä ja kosketettu henkilö heittäytyy maahan. Harjoituksen voi tehdä myös niin, että joukossa on “tuomari”. Kiusaaja yrittää “tönniä” muita, niin ettei tuomari” näe. Lisäksi joukossa voi olla “pelastaja”, joka käy lohduttamassa kiusattuja. Harjoituksen jälkeen on hyvä keskustella kiusaamisesta ja sen aiheuttamista tunteista sekä mahdollisista tunteista, joiden takia joku kiusaa muita.

Omakuva

Piirretään tikku-ukko tai muu omakuva. Kirjoitetaan kuvan ympärille asioita itsessä, jotka herättävät ylpeyttä (tai jokin muu tunne).

Hyvä-paha kateus 1

Keskustellaan asioista, joista ollaan kateellisia muille. Harjoitusta voi toteuttaa myös niin, että luetellaan kateuden aiheita ja muiden pitää koskettaa sen olkapäätä, jolle ovat tästä kateellisia. Ohjaajan vastuulle jää keksiä sellaisia kateuden aiheita, että mahdollisimman moni saa osakseen positiivista kateutta. (Hienot tanssikengät, hyvä koulussa, kauniit hiukset, osaa hyvin polkkaa, on ajoissa paikalla)

Hyvä-paha kateus 2

Harjoituksen voi toteuttaa myös niin, että jokainen kirjoittaa lapuille salaa aiheita, joista on kateellinen jollekin ryhmästä. Laput palautetaan ohjaajalle tanssitunnin lopuksi. Seuraavalla kerralla ohjaaja voi lukea laput hyvä-paha kateus 1 -harjoitteesta tai lukea ne muuten vain nimettömänä. Ohjaaja voi myös lisätä joukkoon asioita ennen seuraavaa harjoituskertaa.

Hyvä-paha tunne

Ryhmän eteen levitetään lappuja, joissa lukee erilaisia tunteita nimettynä. Tunteet luokitellaan kahteen: tunteisiin, joita haluaa tuntea ja tunteisiin, joita ei halua tuntea. Tämän jälkeen keskustellaan. Niistä tunteista, joita ei haluta tuntea, voi yrittää etsiä positiivisia puolia. Esimerkiksi epävarmuus tilanteessa voi kertoa siitä, että välittää omasta suorituksesta, toisesta ihmisestä tms. Keskustelun voi kääntää myös siihen, mitä tunteita ei halua kokea tanssitunneilla ja mikä mahdollisesti voisi aiheuttaa niitä tunteita.

Vie ja seuraa

Kuljetetaan toista ympäri tanssitilaa. Kuljetettava on silmät suljettuina, mikäli uskaltaa. Kuljetettavat voivat salaa vaihtaa kuljetettavia ottamalla katsekontaktin ja pysäyttämällä kuljetettavan pienellä puristuksella käsistä, jolloin seuraaja pysähtyy. Harjoituksen jälkeen keskustellaan, kumpi rooli oli miellyttävämpi sekä minkälaisia tunteita heräsi. Miltä tuntuu, jos kuljettaja jättäisi seuraajan yksin tai kuljettaisi epämukavalla tavalla.

Kosketa minua

Harjoitus tehdään pareittain. Harjoituksen voi tehdä koskettamalla kädellä tai käyttämällä jotakin apuvälinettä kuten pensseli, huivi, höyhen tai pieni pallo. Toinen parista makaa lattialla ja toinen koskettaa paria käsin tai välineellä. Ennen harjoituksen aloittamista on tarvittaessa hyvä käydä läpi, mihin ylipäänsä on soveliaista koskea toista ihmistä. Harjoituksen aikana makaava ihminen voi kertoa millä tavalla haluaa tulla kosketuksi. Hän myös ilmoittaa, mikäli ei pidä tietyntylaisesta koskemisesta. Rooleja vaihdetaan ja tehdään harjoitus myös toisin päin. Harjoituksen tarkoituksena on osaltaan konkretisoida sitä, kuinka erilaiset asiat herättävät meissä erilaisia tunteita. Emme voi varmaksi koskaan tietää, miltä toisesta tuntuu.

Tunteen kasvattaminen

Käsiteltävää tunnetta esitetään asteittain kasvavana. Aloitetaan tasolla 1, jossa ollaan esimerkiksi "vähän vihaisia". Harjoituksen aikana tunne voimistuu 1-2-3-4-5. 5-tasolle päätyminen jälkeen voidaan lähteä pienentämään tunnetta.

Viesti

Yksi osallistujista tulee tilaan jollakin tunteella. Tilassa hän vastaa puhelimeen/lukee kirjeen tai viestin. Osallistujan tunnetila muuttuu tästä johtuen. Muut osallistujat seuraavat. Jälkeenpäin keskustellaan heränneistä ajatuksista siitä, mitä tapahtui.

Tunne tekee

Mitä erilaiset tunteet tekevät sinulle? Tehdään listoja tunteiden herättämistä teoista. Esimerkiksi pelko liikkuminen hermostuneesti, katse alas tai seinille harhailemaan, liiku varpaillaan)

Tunnenopan heitto

Kirjataan kuusi erilaista tunnetilaa (esim. 1. ilo, 2. suru, 3. pettymys...) Jokainen heittää noppaa vuorollaan. Katsotaan, mikä numero nopasta tuli, mikä tunne vastasi sitä numeroa ja heittäjä vastaa kysymyksiin sen mukaisesti: Milloin viimeksi olet kokenut tätä tunnetta? Miksi? Miltä tunne tuntui kehossa? Jos tunne oli epämiellyttävä, miten siitä pääsi yli?

Esimerkkitarinoita tunteiden kuvailuun

Ilo

Rilla heräsi eräänä aamuna ja lähti ulos kävelemään. Aurinko paistoi ja lempeä tuuli heilutti Rillan korvia. Hän lähti ulos kävelemään, keräsi muutaman kukkasen ja jäi istuskelemaan puistonpenkille. Linnut lauloivat ja Rillalla oli mukava olla. Hän näki liikettä puiden seassa. Kuka sieltä oli tulossa? Kun hahmo tuli lähemmäs, hän tunnisti Repen hännän heiluvan puiden seassa häntä kohti. Se oli Repe.

Suru

Repe oli eräänä päivänä juuri herännyt ja otti käteensä sanomalehden. Hän selasi lehteä ja tutki uutisia. Hänen katseensa osui uutiseen, joka kertoi hänen tätinsä Raisun muuttaneen ulkomaille. Miksi Raisu ei ollut kertonut Repelle mitään? Raisu oli muuttanut Amerikkaan. Repe ei voisi matkustaa niin kauas Raisua tapaamaan. Repe huomasi kyyneleen nousevan hänen silmäkulmaansa.

Kateus

Repe ja Rilla valmistautuvat kovaa vauhtia Kalenoihin. Molemmat ahkeroivat koreografioiden opettelussa sekä esiintymisvaatteiden valmistelussa. He suunnittelevat matkaa ja miettivät mitä tarvitsevat mukaan matkaan. Molemmat ovat innoissaan. Eräänä päivänä he ovat päättäneet yhdessä harjoitella koreografioita. Repe tulee paikalle ja hänellä on aivan uudet tanssikengät. Rilla katsoo Repen kenkiä ja ne ovat upeat. "Repe, miten upeat kengät. Minä tahtoisin samanlaiset!" sanoo Rilla ystävälleen. Repe vastaa: "Voi Rilla, nämä olivat viimeiset jäljellä olevat kengät siinä liikkeessä." Rilla oli harmissaan. Hän olisi kovasti halunnut samanlaiset kengät kuin Repellä. Ne olivat niin upeat ja hän ei sellaisia saisi.

Mustasukkaisuus

Repe ja Rilla olivat sopineet lähtevänsä harjoittelemaan Kalenat-koreografioita viikonloppuna. Rilla oli pakannut ja odotti kovasti harjoituksia. Hän oli valmistautunut jo itse hieman harjoituksia varten. Perjantaina Repe kuitenkin ilmoitti, ettei pääsisi tulemaan. Hän oli menossa harjoittelemaan askeleita

yhdessä Kissapirtin kansantanssijoiden kanssa. He tarvitsivat Repen apua. Rilla ei ymmärtänyt miten Repe saattoi perua yhteiset harjoitukset ja mennä harjoittelemaan toisten kanssa. Vaikka he tarvitsivat Repen apua, oli Rillan vaikea sietää tätä. Repe harjoittelisi toisten kanssa ja hän joutuisi harjoittelemaan yksin.

Epävarmuus

Repe ja Rilla odottivat innokkaasti Kalenoiden alkamista. He olivat harjoitelleet koreografiat ja valmistautuneet huolellisesti. He keskustelivat tulevasta tapahtumasta.

“Mitä jos en osaa koraografioita tarpeeksi hyvin?” kysyi Rilla yhtäkkiä.

“Kyllä sinä osaat ne varmasti!” Repe lohdutti.

“Olet aina osannut osannut ne tanssit mainiosti!” Repe jatkoi.

“En ole varma Repe. Jotenkin minua epäilyttää. Entä jos mokaan?” Rilla epäröi.

Repe lohdutti Rillaa ja kannusti häntä. Kuitenkin mielessään hän alkoi miettiä omia vaatteitaan. Hän oli ollut varma, että hänen Kalena-asunsa on mainio. Nyt kuitenkin hän ryhtyi miettimään. Oliko hänen asunsa sittenkään sopiva tämänkertaiseen tapahtumaan?

Inho

Repe oli illalla käymässä iltapalalle. Tänään olikin oikein herkkuiltapala. Hän oli hankkinut itselleen mehukkaan kalan illalliseksi. Hän asettautui ateriansa ääreen ja haaveili jo mielessään mehukkaan kalan mausta. Hän haukkasi herkkukalasta palasen ja kummasteli outoa makua. Hänen suunsa valtasi kamala eltaantunut maku ja hajukin oli kamala. Kala oli pilaantunut. Repe syljeskeli suustaan kalan palasia ja ravisteli itseään. Kala oli yököttävän makuinen.

Pelko

Repe oli eräänä iltana kävelemässä tanssiharjoituksista kotiin. Hän kulki ajatuksissaan ja oli hyvällä mielellä. Harjoitukset olivat sujuneet mahtavasti ja hänestä tuntui, että hän hallitsi hyvin Kalenoiden koreografiat. Yhtäkkiä Repe huomasi taivaalla kuun, joka paistoi suurena taivaalla. Jokin otus lensi kuun ohi ja Repe pelästyi. Onko täällä joku, hän mietti. Repe lisäsi vauhtia. Kun hän tarkkaavaisesti kuunteli, hän kiinnitti huomionsa erilaisiin metsästä kuuluviin ääniin: tuuli ujelsi puiden lehdillä ja

ravisutti oksia, joitakin lintujen ääniä kuului metsästä. Repestä alkoi tuntua, ettei hän ollut yksin. Hän halusi mahdollisimman pian pois metsästä.

Listat esimerkkikitunteista loppujen tms. tekemiseksi

Ahdistus	Jännitys	Ikävystyminen
Alakuloisuus	Järkytys	Rakkaus
Alemmuus	Kateus	Riemu
Epätoivo	Katkeruus	Suru
Epävarmuus	Katumus	Suuttumus
Huolestuneisuus	Kiinnostus	Syylisyys
Hyväntuulisuus	Kiitollisuus	Sääli
Hämmästyminen	Luottamus	Tuskastuneisuus
Häpeä	Mustasukkaisuus	Tyytymättömyys
Hätäntyneisyys	Empatia	Tyytyväisyys
Ikävä	Nolous	Vaivaantuneisuus
Ilo	Paha olo	Velvollisuuden tunne
Inho	Pelko	Viha
Innostuneisuus	Pettymys	Ylpeys

Materiaalia verkossa tunnekasvatukseen liittyen

Opetushallitus - Tunteesta tunteeseen

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Mieli -Suomen Mielenterveys ry

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>

Nuorten mielenterveystalo

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx

Tunne ja taida oy

<https://www.tunnejataida.fi/perustunteet>

Aspa-säätiö

https://www.youtube.com/watch?v=_tQ1jkbafcY

Pesäpuu ry:n Älyä tunteet -youtubevideot kuten

<https://www.youtube.com/watch?v=arlsA2tlj3U>

Tietoa tunnekasvatuksesta

<https://www.labopen.fi/lab-pro/lapsen-tunnekasvatustaitojen-kehittaminen-varhaiskasvatuksessa/>

Tunnehyrrä

<https://wordwall.net/resource/15356124/tunnehyrr%c3%a4>

Tunnekasvatusmateriaalia

<https://blog.edu.turku.fi/vakadigi/2021/04/28/tunnetaidot-2/>

Valmistautuminen Kalenoihin 2023

Kalenoissa 2023 koemme yhdessä tarinan, jossa Repe ja Rilla tutustuvat uuteen ystävään Roimuun. Tämä uusi hahmo osallistuu Kalenoihin ensimmäistä kertaa. Nämä hahmot kokevat monenlaisia tunteita tutustuessaan toisiinsa ja osallistuessaan tapahtumaan. Erilaiset tunteet kulkevat tarinassa ilmaisun ja tanssiliikkeiden keinoin. Tunnekasvatuksen lisäksi valmistautumisen on tarkoitus opettaa osallistujille ilmaisua osana tanssia. Koreografioiden harjoittelu on tärkeä osa valmistautumista. Kuitenkin on tärkeää myös harjoitella eri kohtausten tunnetilojen ilmaisemista ilmein, elein ja liikkein ilman koreografian muistamisen tuomaa taakkaa. Vapaasti liikkuminen ja ilmaiseminen on siis erittäin kannatettava osa valmistautumista. Miltä erilaiset tunteet tuntuvat minussa ja miten ne vaikuttavat? Miltä muut näyttävät, kun he ovat erilaisten tunteiden vallassa?

Toivomme siis osallistujien käyttävän aikaa valmistautumisessa koreografioiden lisäksi myös tunneilmaisun harjoitteluun. Osa tansseista sisältää vapaan liikkumisen osioita. Näissä osallistujilla on mahdollisuus nimenomaan keskittyä tunteen ilmaisemiseen liikkein koreografian muistamisen sijaan myös itse tapahtumassa.

Koreografioita, tarinaa ja tunneilmaisua teroitetaan ja harjoitellaan myös paikan päällä. Kaikki osallistujat ovat siis erittäin lämpimästi tervetulleita mukaan. Älkää ottako liiallisia paineita ja ottakaa rohkeasti yhteyttä lisätietojen ja tarkennusten merkeissä. Me sisällöstä vastaavat henkilöt, tuemme myös mielellämme valmistautumista etänä tai paikan päällä tapahtuvan koulutuksen merkeissä. Olkaa yhteydessä ja nähdään Kalenoissa!