

Tarvitsen sinua – harjoitteet

Tanhulähettäjä: Siiri Suoniemi

Luottamus

1. Kuljetustehtävässä ohjaaja määrittelee parin välille jonkinlaisen otteen, jossa viejä kuljettaa seuraajaa hänen pitäessä silmiä kiinni. Roolit vaihtuvat ohjatusti, niin että jokainen on vuorollaan viejä ja seuraaja. Jos silmät kiinni seuraaminen tuntuu hurjalta, on hyvä tarjota vaihtoehto tehdä harjoitus myös silmät auki. Otteissa on tarkoitus kokeilla kuljetuksen lisäksi myös sitä, miten otetta on mahdollista muunnella viennin aikana. Kannustan käyttämään komijakoista musiikkia. (esim. valssi, polska, hambo)

Ote ehdotuksia: ristiotten eri variaatiot, yläote, takatanssiote, kädet käsissä, käsikädessä, polskaote.

Soveltaminen lasten kanssa:

Lasten kanssa otteilla kannattaa leikitellä niin, että esimerkiksi kädet käsissä otteessa viejä työntelee ostoskärryä ja käydä poimimassa esimerkiksi huiveja parin ”kärryyn” eli seuraajan olkapäille tai käsivarsille. Erilaiset pujottelut ja radat auttavat keskittymään myös tehtävään. On tärkeä sanoittaa se, että parista on pidettävä huolta ja hänelle ei saa sattua mitään harjoituksen aikana.

Soveltaminen aikuinen ja lapsi pareille:

Pienten luottamusta tanssin sisällä ja yhdessä kulkemisen taitoa voi harjoitella esimerkiksi saattamalla lasta yli erilaisten esteiden ja harjoittelemalla syliin hyppäämistä jonkin korokkeen päältä. 3-4 vuotiaat onnistuvat varmasti myös jo pienissä kuljetustehtävissä, joissa rata tai toiminta on riittävän lyhyt ja selkeä. Myös tässä olisi hyvä vaihtaa rooleja, niin että lapsi pääsee ohjaamaan aikuista. Tarinallisuus auttaa, voi vaikka leikkiä, että sumu on laskeutunut ja aikuisten pää on aivan pilvissä, lasten pitää ohjata aikuinen eteenpäin, koska hän ei näe sumun läpi, mutta lapsi näkee, koska on matalammalla.

2. Kosketetuksi tuleminen voi olla joskus vaikeaa jokaisen henkilökohtaista tilaa tulee kunnioittaa. Tämä harjoitus sopii hyvin tanssitunnin loppupuolelle, kun kehon on lämmin. Kukin tanssija asettuu tilaan seisomaan valitsemalleen paikalla silmät kiinni. Aluksi ohjaaja ja myöhemmissä vaiheissa yksi tai useampi ryhmän jäsen kiertävät tilassa koskevat ennalta sovitulla tavalla muita tanssijoita. Tärkeää on, että ennen silmien sulkemista käydään läpi ja ilmennetään, miten kosketus tapahtuu. Esimerkiksi tulen taaksesi seisomaan ja asetan kädet hetkeksi hartioillesi tai tulen eteesi seisomaan ja otan hetkeksi käsistäsi kiinni ja kuljetan sinut toiseen paikkaan. Sen jälkeen jokainen laittaa silmät kiinni ja jokaiselle annetaan

mahdollisuus kieltäytyä kosketuksesta nostamalla käsi ylös silloin kun silmät ovat suljettuna. Ilmaise, että tilanne on ohi ja sen jälkeen kerro, että lähdet liikkeelle. Taustamusiikiksi suosittelen rauhallista musiikkia.

Kosketuksen tapoja voi keksiä erilaisia ja lähtötilanne voi olla myös esimerkiksi istuen tai pötkötellen.

Soveltaminen lasten sekä aikuinen ja lapsi parien kanssa:

Lasten kanssa suoran kosketuksen väliin voi olla toimiva käyttää jotain välinettä, esimerkiksi painetta tuovaa ”ryynisäkkiä”, maalisivellintä, tennispalloa tai muuta vastaavaa.

Pienten koululaisten, alle kouluikäisten ja aikuinen lapsi parien kanssa voitte tehdä ”kissa-harjoitusta”: Kissat ovat monesti oman arvon tuntoisia eläimiä ja hyvin tarkkoja siitä, miten ja mihin heitä saa koskea. Tässä harjoituksessa toinen parista on ihminen ja toinen kissa. Ihminen haluaa pajata kissaa kädellä tai jollain välineellä. Ihmisen tehtävä on kysyä kissalta esim. voinko pajata sinua selästä. Kissa saa itse päättää sopiiko se. Jos kissasta pajaus selässä tuntuu hyvältä se voi kehrätä ja jos kosketus ei ollutkaan sen mieleen kissa voi sähähtää. Rooleja vaihdetaan tässäkin harjoituksessa. Sähähdystä ja kehräystä on myös hauska harjoitella ennen leikkiin ryhtymistä.