

# Tarvitsen sinua – harjoitteet

Tanhulähettiläs: Siiri Suoniemi

## Kannatteleimme toisiamme

1. Progressiivinen kuljeskelu. Tässä harjoituksessa tanssijat liikkuvat tilassa ensin toisiaan aistien ja lopulta tarjoten toisille painon anto ja nosto paikkoja. Musiikiksi voi valita tarpeen ja tanssitunnin vaiheen mukaan jotakin reipasta tai rauhoittavaa. Harjoitus voi kasvaa useankin kappaleen ajan. Ohjaaja syöttää uusia vaiheita ryhmälle aina siihen tahtiin, kun uskoo ryhmän olevan valmis.

Vaiheet:

- a. kaikki liikkuvat tilassa, kun joku pysähtyy niin muutkin pysähtyvät, kun joku lähtee liikkeelle, muutkin lähtevät liikkeelle.
- b. Tässä vaiheessa pysähtyminen on tarjous. Henkilö joka pysähtyy, on valmis kontaktiin. Tällöin kuka tahansa voi tarttua tarjoukseen ja lähteä kuljettamaan pysähtynyttä tilassa valitsemassaan otteessa
- c. Seuraavassa vaiheessa kuljetuksen sijaan on tarkoitus antaa painoa. Kädet voi asettaa pysähtyneen lapaluiden kohdalle yläselkään ja pysähtynyt nojaa niihin.
- d. Työntö ja vetovaste. Nyt nojaus tapahtuu kädet vastakkain vartalon etupuolella. Nojaus puretaan ja siirrytään vetovasteeseen kädet käsissä tai trapetsi otteessa. Kumpikin nojaa taaksepäin ja käy yhdessä kyykyssä (syvyys liikkuvuuden mukaan).
- e. viimeisessä vaiheessa pysähtynyt levittää kädet sivuille, joka on kutsu nostoon. Kaksi tai useampi henkilö tulevat takaa päin ja asettavat kädet niin että toinen on lähellä vartaloa ja toinen kannattelee käsivarresta, he lähtevät liikkeelle ja yhteisellä laskulla tanssijan hypätessä suoraan ylöspäin nostavat tanssijaa ilmaan. Tanssijan on painettava samalla voimakkaasti vastan nostavia käsiä. Nostajien on tärkeää tulla käsien ja nostaa jaloilla. Myös alas tulossa liikettä on hyvä jatkaa, koska liike-energiaa on ja purkaa tilanne vasta sitten  
Ohjaaja pitää huolen siitä, että kaikki tulevat joskus nostattavaksi ja dynamiikat ovat turvallisia. Tätä vaihetta kannattaa harjoitella myös itsessään, jos nostot ovat ryhmälle täysin uusi juttu.

### ***Soveltaminen lasten kanssa:***

Lasten kanssa samoja tilanteita voi harjoitella yksittäisinä omina tehtävinään. Tilanteet voivat toimia esimerkiksi hippaleikin pelastuksena.

### ***Soveltaminen aikuinen ja lapsi pareille:***

Samantyyppisiä tehtäviä voi ottaa osaksi eri teemoja yksittäisinä tehtävinä.

- a. liikkumisen ja pysähtymisen vaihtelu yhdessä koko ryhmän kanssa, esim. musiikki pysähtyy = kaikki pysähtyy
  - b. oman aikuisen kuljettaminen ”hevoskärryssä”. Lapsi on hulavanteen sisällä hevosena ja kuljettaa aikuista, joka pitää vanteesta kiinni vanteen ulkopuolella. Molemmilla on kasvot samaan suuntaan
  - c. Betoniporsas: lapsi koittaa työntää kontta-asennossa olevan aikuisen kumoon ensin käsillä työtään, sitten selällä, jaloilla, kyljellä...
  - d. Vuorikiipeilijä: aikuinen ja lapsi ovat vastakkain kädet käsissä/trapetsiotteessa. Lapsi lähtee kiipeämään aikuisen jalkoja pitkin samalla taakse päin nojaten. Aikuisella on polvet koukussa. Jos asento tuntuu aikuisesta huteralta hän voi myös istua tukevan tuolin tai lavan reunalla.
  - e. Olalla lennätys: Lapsi seisoo aikuisen edessä selkä aikuiseen päin. aikuinen vie kädet olkapäiden etupuolelta ja tarttuu käsillä tukevasti lapsen vyötäröstä kiinni niin, että peukalot jäävät lapsen vartalon etupuolelle ja muut sormet takapuolelle. Lapsi viedään olalla pienen heilautuksen avulla sivukautta. Tällöin lapsen kasvot käännetään parin taustaa kohti ja vatsa asetetaan olkapäälle. (lapsen pää ei mene alaspäin noston aikana) Alas voi tulla samaa reittiä tai kuperkeikan kautta, jos sen on tuttu.  
Kokeilkaa tasapuolisuuden vuoksi nostaa kummallekin olalle harjoituksen aikana yhtä monta kertaa.
2. Pelastusrenkas: Ryhmä muodostaa oikein tiiviin ja pienen piirin, jossa ei ole yhtään rakoja. Yksi ryhmästä menee piirin keskelle seisomaan pitäen jalat tiukasti paikallaan. Hän lähtee kaatumaan piirin reunaan kohti ja ”pelastusrenkas” estää häntä kaatumasta ja lähettää uudelleen vastan toista laitaa.  
Jos ryhmä on iso kannattaa väkeä jakaa niin, että pelastusrenkas ei muodostu liian isoksi. On tarkoitus, että keskellä olevan tanssijan kallistuskulma on vielä hyvin hallittavissa.

Tämä sopii myös lapsille sellaisenaan. Aina ennen tämän kaltaista harjoitusta on kuitenkin hyvä lämmitellä yhdessä tekemistä ja kehoa. Sekä muistuttaa, siitä että pelastusrenkaan tarkoitus on huolehtia ja tehdä keskellä olevalle turvallinen olo. Turvallisuus käsitettä on muutenkin hyvä sanoittaa yhdessä ryhmän kanssa.

### ***Soveltaminen aikuinen ja lapsi pareille:***

Hyökyaalto: Tavoitteena olisi luoda luottamusta ryhmän sisällä myös muihin aikuisiin ja yhdessä tekemiseen. Tässä harjoituksessa asetetaan riviin niin, että joka toinen rivissä on lapsi ja joka toinen aikuinen. Rivi lähtee etenemään tilassa ja yhteisellä laskulla lapset nostetaan käsistä pidelleen ylös. Tarkistakaa enne liikkeellelähtöä, että aikuisilla on hyvät otteet lasten käsistä. Hyvä myös muistuttaa lempeästä nostamisesta, ettei kenenkään tule riuhtaistua lasta ylös toiminnan tiimellyksessä. Valitkaa rivin etenemisvauhti lasten mukaan.