



Tanssitreeni Mallitunti 2

Niina Immanen & Kati Immonen



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Tunnin tavoitteet

- kestävyyyden kohentaminen
- liikehallinnan parantaminen
- koordinaation kehittäminen
- tasapainon parantaminen
- hauskan liikuntakokemuksen tarjoaminen
- musiikin ja liikkeen yhdistämisestä nauttiminen
- hyvän olon tuottaminen
- terveyskunnon ylläpito / kohentaminen

Tunnin rakenne

1. Lämmittely (afro)

Tambour – DJ Lucerox & Drums House – 5min – 127bpm
(kappale lyhennetty originaalista)

Liikkeet: (voit tehdä toistoja niin paljon kuin haluat)

marssi paikallaan + olkapäiden käännöt sisään ja ulos

marssi liikkuen eteen (1-4) + marssi paikallaan (5-8) – käsien työnnöt alas, vartalo kiertää

sama liikkuen taakse

painon vaihto jalalta toiselle 2x hidas (1-4) + 4x nopea (5-8)

•olkapää ympäri

•kynänpää ympäri

•koko käsi ympäri

•lantio puolelta toiselle (tämä ainoastaan nopeita 8x)

2x tallaus – rummuskädet (1-4) + vartalo puolelta toiselle – kauhaisu kädet (5-8)

tallaus + koonto 4x paikallaan + 4x ympäri

sivu kosketus + käsien avaus

tupla askel viereen + joko yhden käden avaus tai molempien käsien avaukset yhtä aikaa



2. Lämmittely (afro)

Ma reine – Force One (feat. Makassy) Radio edit. – 2.55 min – 133bpm

Liikkeet:

säe:

1. mambo + chassé – apinakädet

2. 4 askelta sivulle – vilkuttavat kädet

kertosäe: jalan kosketus taakse o + v (1-4) + ratsastus paikallaan (5-8)

välissä : marssi paikallaan

3. Merengue perusaskeleet

Símplemente Amigos – BIP, feat. Fanny Lu (Versión Merengue) – 3.20min – 138bpm

Liikkeet:

merengue marssi

merengue marssi eteen-taakse

tupla-askel sivulle

slide

lunget sivulle

6-askel sivulle

4. Merengue liikeyhdistelmät

Para Toda la Vida – Eddy Herrera – 4.20min – 141 bpm

Liikkeet:

säe: marssi eteen-taakse-eteen-chassé

kertosäe: nopea tallaus eteen-taakse -> ympärimenolla

välisoitto: lunget sivulle

silta: mambo eteen-taakse-tuplana eteen

silta 2: 6-askel sivulle

5. Bollywood perusaskeleet

Always – Arash & Aysel – 2.54 min – 109 bpm

Liikkeet:

ranteiden kiekurat käsi kerrallaan ja molemmat

lantion hytkytys puolelta toiselle (peukku-etusormiote)

lantion hytkytys + tallaus puolelta toiselle

hyppely jalalta toiselle

jalan näpäytys x 8 eteen käsien heilutukset puolelta toiselle

jalan näpäytykset x 8 sivulle + kissakädet

kolmoisjuoksu polvennostolla (peukku-etusormiote)

6. Bollywood liikeyhdistelmät

Marjaani Marjaani Kasame – Sunidhi Chauhan, Sukhwinder Singh & Pritam – 5.25 min – 114 bpm (kappaletta voi myös halutessa nopeuttaa)

Liikkeet:

käsien kiekurat

intro: askel viereen (1-4) + lantion hytkytys ja tallaus o + v (5-8)

säe: askel sivulle + jalka eteen ristiin – ruuvauskädet

yhdistä intron askel

kertosäe: hyppely jalalta toiselle (1-4), hyppely o kylki kääntyy eteen (5-8),

hyppely katse takaisin eteen (1-4) + lonksutuspolvet – käsien pujotukset edessä (5-8)

sama toinen puoli

säe (nainen laulaa): 4x näpäytys – kissakädet (1-4) + 2x vartalon mato – kädet pään takaa (5-8)

kolmoisjuoksu polvennostolla sivulta sivulle

välisoitto: leveä kyykky, kämmenet yhdessä, pää puolelta toiselle

7. Irish Dance

Beginners Reel 117 – Ellery Klein & Ryan Lacey – 3.22 min

Liikkeet:

8x jousto ristiin

8x jousto ristiin liikkuen

jalkojen ojennukset eteen 2:lla

jalkojen ojennukset eteen 1, 1, 2

jalkojen ojennukset eteen 1, 1 + polven nosto

laukat sivulle

laukat eteen

askel eteen + polvennosto

sama hypyllä

hyppelyt/askeleet eteen 8 + taakse 8

8. Irish Dance liikeyhdistelmät

Cry of the Celts – Ronan Hardiman (Single Edit with Taps) – 3.30min – 125bpm
(miksattu versio) voit käyttää myös alkuperäistä jos sinulla ei ole mahdollisuutta mixata, tällöin kappaleen kesto on noin 2.30min

Liikkeet:

8x jousto ristiin

4x jousto ristiin + 4x joustolla ympäri



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

jalkojen ojennukset eteen 1,1,2

yhdistelmä: 4x jousto ristiin + 4x jousto ympäri (2x8), ojennukset eteen 1,1,2 (2x8)

laukka eteen + polvien nostoilla taakse

askel eteen + hyppy – kädet kauhaisee edestä

yhdistelmä: laukka eteen + polvien nostoilla taakse (2x8), askel eteen + hyppy (2x8)

laukka neliö

jalan heitto ristiin – kädet sivuilla

9. Baletti perusliikkeet

Pandora – Arno Elias – 3.85min – 120bpm (kappaletta lyhennetty)

Liikkeet:

1.asento demi-plié + käden “hengitys”

sivulle chassé-pasé

askel eteen ristiin-sivulle + tasapaino

sivulle chassé – relevé (arabesque)

go-go hyppelyt eteen-

10. Baletti liikeyhdistelmät

Danza Ritual Del Fuego – Café del Mar – 4.10min – 120bpm

Liikkeet:

sipsutus ympäri

1-asento demi-plié + käsivariaatiot

sivulle chassé+passé + sama hypyllä

sivulle chassé+relevé + sama hypyllä

askel eteen ristiin-sivulle + tasapaino (arabesque)

go-go hyppelyt eteen-taakse + 4x kyljen taivutus

sipsutus ympäri

11. Sykehuippu

Blame it On The Boogie – Big Mama (138bpm Workout Remix) - 4.10min – 130 bpm

Liikkeet:

intro ja outro: haarassa lantion heilutus + käsien pyöritys edessä 1-1-2

säe: sivu-viereen- askeleet ympäri + kissakädet

kertosäe: lantion iskut sivulle v-o-v ja käsivariaatiot + hypähdys eteen-taakse ja kissakädet

silta 1: Elvis jalat ympärimenolla

kertosäe 4. kerta varioi: sivu-viereen 4x+ lantion heilutus + hypähdys eteen-taakse ja kissakädet

silta 2: liikkuen sivulle 4x kick ball change + painonsiirto v-o + lantion pyöritys

12. Sykehuippu

Party (papiidipaadi) – Antti Tuisku feat. Nikke – 3.40min – 140bpm

Liikkeet:

säe: tupla-askel sivulle + käsivariaatiot (4x8)

4 askelta + lantion iskut (4x8) liikkuen eteen ja taakse

mato sivulle o-v + vartalon vienti edestä ylös (4x8)

sivu-viereen (2x8)

mato sivulle o-v + vartalon vienti edestä ylös (2x8)

kertosäe: haarassa nopeat tallaukset eteen (1-8) + potkut eteen-sivulle o-v (1-4)+

kävely ympäri (5-8)

silta: polven ja lonkan sisäkierto 1-1-2

13. Lihaskunto

Dusk Till Dawn – Zayn feat. SIA – 4.27 min – 90 bpm

Liikkeet:

säe: koonto – kädet yhteen + jalan nosto taakse

kertosäe:

konttausasento attitude jalka sivulta taakse (4x8)

kylkilankku + käden kierto (2x8 + 4)

säe:

punnerrus + käsien ojennus eteen

peruutus taakse peppu kantapäiden päälle + paino eteen, lantion laskeutuu alas

kertosäe:

konttausasento attitude jalka sivulta taakse toinen puoli

kylkilankku + käden kierto toinen puoli

välisoitto: istumaan ja jalkojen alta kiinni

kertosäe:

täysistunnassa vuorotellen käsien pujotus edestä ja avaus taakse

14. Liikkuvuus

Across the skies – Stanton Lanier – 5.06 min – 112bpm

Liikkeet:

pakara keinuttelu + jalka toisen yli pakaravenytys – käden dynaamiset avaukset toinen puoli

haara-asento: 2x uinti + sivutaivutus

haara-asento polvet koukussa yläselän venytys

jalkojen heitot puolelta toiselle

alaspäin katsova koira, dynaaminen pohkeiden venytys (vuorokanta lattiaan)

lonkankoukistajan venytys

takareiden venytys

