

| <b>Tanssitreeni</b><br>Pia Lindstedt |             | <b>Tunnin tavoitteet: Nauttia tanssin huumasta. Kohottaa kuntoa ja tutustua erilaisiin tanssityyleihin</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                               |
|--------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Musiikki</b>                      | <b>AIKA</b> | <b>Tanssityyli ja askeleet</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>tekniikka, keskipisteet ohjaamisessa, Fiilis!</b>                                          |
| Jacob Nygaard- Rytm Emotions         | 5:44        | Lämmittely I Afro <ul style="list-style-type: none"> <li>- kehon herättely</li> <li>- hartiat sivuilta sivuille</li> <li>- tupla askeleet sivuille ja tallaus ympäri</li> <li>- afro askel taakse vuorojaloin</li> <li>- —&gt; tuulimylly mukaan</li> <li>- kantojen käännöt</li> </ul> | Kehon ja mielen herättely rennosti, vartalon kierrot ja selän ojennukset isoina liikeratoina. |
| Jason Derulo- Try ME                 | 3:20        | Lämmittely II Afro/Latin <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kädet: pää, hartia, pylly ja poseeraus</li> <li>- kannat 1 1 tupla + olkapäiden kohautus</li> <li>- kävelyt sivuille 4 ja peruutus kädet!</li> </ul>                                                                  | Rento ja herättelevä, iloinen                                                                 |
| Jim Horn- i got my set on you        | 4:42        | ROCK/JIVE <ul style="list-style-type: none"> <li>- askelviereen tuplana ja täppi eteen —&gt; suurentaen hyppyyn</li> <li>- jive neliö ja perusaskel</li> </ul>                                                                                                                          | rento ja iloinen tekeminen, hiukan sykettä ylös                                               |
| Lady Gaga- manicure                  | 3:20        | ROCK/JIVE <ul style="list-style-type: none"> <li>- Säe: slaidi ja pylly pomppu</li> <li>- Kertosäe: Hyppy haaraan ja rokkitykitys x2 + jive perusaskel sivuille</li> <li>- Välike: kannat eteen 1 1 ja 3</li> </ul>                                                                     | Yhdistelmä                                                                                    |

| <b>Tanssitreeni</b><br>Pia Lindstedt |             | <b>Tunnin tavoitteet: Nauttia tanssin huumasta. Kohottaa kuntoa ja tutustua erilaisiin tanssityyleihin</b>                                                                                 |                                                               |
|--------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Musiikki</b>                      | <b>AIKA</b> | <b>Tanssityyli ja askeleet</b>                                                                                                                                                             | <b>tekniikka, keskipisteet ohjaamisessa, Fiilis!</b>          |
| House of pain- Jump around           | 3:35        | Hip Hop/old School<br>- Kick - potku eteen ja sivulle<br>- tasahyppyjä ja rento lantion isku<br>- ristiin hyyt<br>- juoksut sivuille 1 2 3 pito.                                           | rento ja baunssin haku                                        |
| Cheek- Syypää sun hymyyn             | 3:47        | Hip Hop<br>Säe: Nyrkin iskut yli ja ali + ristiin hyyt x 2<br>säe 2 :nopeat juoksut sivuille 123 pito<br>Kertosäe: Sydämet ja kannat 1 1 tupla.<br>Välike: madot sivuille ja lantio ympäri | Rentoa ja fiilistelyä                                         |
| Anna Abreu- jos tahdot tietää        | 3:09        | Nykytanssi/ Jazz<br>- laukat sivuille ja venytys/ pyöristys<br>- kävelyt sivuille 8 askelta —> ympärimeno ja hyppy mukaan                                                                  | keveä ja menevä. Keskitytään pitkiin linjoihin ja ojennuksiin |
| Christina Aguilera- Burlesque        | 2:59        | Jazz<br>Säe: Kävelyt eteen 4 ja neliö askel ristiin + peruuta taakse<br>Kertosäe: tasapomppu sivulle + juoksut<br>Välike: polvien twistaus                                                 | Syke ylös! Fiilistele                                         |

| <b>Tanssitreeni</b><br>Pia Lindstedt |             |                                                                                                                                                                                                            | <b>Tunnin tavoitteet: Nauttia tanssin huumasta. Kohottaa kuntoa ja tutustua erilaisiin tanssityyleihin</b> |
|--------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Musiikki</b>                      | <b>AIKA</b> | <b>Tanssityyli ja askeleet</b>                                                                                                                                                                             | <b>tekniikka, keskipisteet ohjaamisessa, Fiilis!</b>                                                       |
| Diogo Menasso- A preferida           | 3:36        | Afro<br>- lantion keinutukset ja hartoiden ravistelut , eteen taakse keinuen<br>- tallaukset eteen taakse x 5 ja askelviereen puolen vaihto<br>- neljä askelviereen ja paluu sivuristi + tupla tasahypyllä | Energinen ja tekevä! Käytä keskivartaloa!                                                                  |
| Shakira- Waka Waka                   | 3:23        | Afro<br>Säe: Tupla askelviereen ja mambot eteen o + v<br>Säe 2: v- askel o + v ja go go hyppy<br>Kertosäe: v- askel ja pingviini hyppy<br>Välike: jamaikapyöritys                                          | Pieni koreografia, oikea ja vasen puoli vuorottelevat                                                      |
| JVG- Tarkenee                        | 3:42        | Kantri/Rock<br>- kannat ykköset ja Triplat<br>- lasso ympäri —> isonna hypyllä<br>- lasso laukat sivulle ja kannat eteen                                                                                   | Sykettä ylös, helppoa ja tekevää                                                                           |
| Elvis Presley- Jailhouse Rock        | 2:26        | Rock<br>Säe: asento ylös ja alas —> hypyllä<br>Kertosäe: Twistaukset<br>Välike kannat tuplina                                                                                                              | Viimeinen tanssi! Syke ylös ja anna kaikkesi                                                               |

| <b>Tanssitreeni</b><br>Pia Lindstedt |             |                                                                                                                                                                                      | <b>Tunnin tavoitteet: Nauttia tanssin huumasta. Kohottaa kuntoa ja tutustua erilaisiin tanssityyleihin</b>                                                                       |
|--------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Musiikki</b>                      | <b>AIKA</b> | <b>Tanssityyli ja askeleet</b>                                                                                                                                                       | <b>tekniikka, keskipisteet ohjaamisessa, Fiilis!</b>                                                                                                                             |
| Michael Jackson- in the closet       | 6:30        | Lihaskuntoharjoitukset <ul style="list-style-type: none"> <li>- tasapaino ja jalanheitot</li> <li>- Rapu ja vene asento</li> <li>- Kyynernoja lankku + jalkojen polvennat</li> </ul> | Ota katsekontakti, Aktivoi tukijalan pakara voimakkaasti.<br>Avaat rintakehää voimakkaasti liu'uttamalla lapoja yhteen, ja painamalla käsiä tukevasti lattiaan.<br>aktivoi core! |
| Sanni- Kelpaat kelle vaan            | 3:23        | Venyttelyt<br>välisoitto: cha chai eteen ja rullaukset, taakse ja ympäri                                                                                                             | rentoudu ja nauti                                                                                                                                                                |