## Tanssitreeni kevät 2019

Silja Silvanto

***Time Trippin’*** on aikamatka musiikin ja tanssin keinoin! Tunti koostuu eri vuosikymmenten tyylien esittämisestä – mitä enemmän eläydyt, sitä aidompi ja hauskempi tunnelma. Ohjaamisessa korostuu motivoiva ohjeet ja mielikuvien luominen (tekniikkavinkkien tai sanallisen intensiteetin ohjaamisen sijaan). Tunnin koreografiassa vaihtelua on sen verran, että tunnin voi ohjata saman sisältöisenä useita kertoja samalle ryhmälle, tarvittaessa vaikeusastetta vähitellen lisäten. Jokainen kappale on liikemaailmaltaan erilainen, ja lisäksi harjoitusvaikutus on huomioitu valitsemalla kappaleet ja liikkeet siten, että sykkeennousut ja palauttavat jaksot ovat luonnollinen osa tuntia.

”Int”= intro

”V” = verse

”C” = chorus

”PC” = prechorus

”+” = lisää edelliseen

#1 Barry White – I’m gonna love you just a little more baby

|  |  |
| --- | --- |
| Int IInt IIII I Int IIII Int III Int IIII | Sormien napsautus & bodyroll + painonsiirtoaskelLantion pyöräytys4 x Hidas rullaus alas-ylös |
| V IIII V IIII | Pas de bourree4 x slide eteen (”venyvät” kädet), askeleet taakse  |
| C III | Ympäri sivulta sivulle  |
| B II | 2 x hidas rullaus alas-ylös |
| V IIV II V IIII | Rintakehä eteen-taakseRintäkehä ympäri4 x slide eteen (”venyvät” kädet), askeleet taakse |
| C III  | Ympäri sivulta sivulle |
| Out II |  |

#2 Bee Gees – You should be dancing

|  |  |
| --- | --- |
| Int IIII | neliöaskel |
| V IIII  | Combo: liiku eteen (pistoolikädet) ja taakse (pyörivät kädet) |
| C IIC II | NeliöaskelTravolta-kädet |
| V IIII | Combo |
| C IIC IIC IIC II | NeliöaskelTravolta-kädetNeliöaskelTravolta-kädet |
| B IIB IIII | discokäsi ja katse liukuu sivulle 2 x combo: Kampaa tukka taakse & 4 x pivot-käännös  |
| V IIII | Combo |
| C IIC IIC IIC II | NeliöaskelTravolta-kädetNeliöaskelTravolta-kädet |
| Out IIII | Combo |

#3 Willage People – YMCA

|  |  |
| --- | --- |
| Int II | Marssi |
| V IIIV IV IIIV IV I | 3 x Jalkacombo, oikea jalka: 2 potkua eteen & taakse (1-4), ykköspotkut eteen-taakse (5-8)Käsicombo Jalkacombo, vasen jalka: 2 potkua eteen & taakse (1-4), ykköspotkut eteen-taakse (5-8)Käsicombo 8 x lantio |
| C IIC IC IC IIC IC I | WMCA-kädet Luistelyhypyt eteenMarssi taakse, käsi ”lipassa”WMCA-kädet Luistelyhypyt eteenMarssi taakse, käsi ”lipassa” |
| V IIIV IV IIIV IV I | 3 x Jalkacombo, oikea jalka: 2 potkua eteen & taakse (1-4), ykköspotkut eteen-taakse (5-8)Käsicombo Jalkacombo, vasen jalka: 2 potkua eteen & taakse (1-4), ykköspotkut eteen-taakse (5-8)Käsicombo 8 x lantio |
| C IIC IC IC IIC IC I | WMCA-kädet Luistelyhypyt eteenMarssi taakse, käsi ”lipassa”WMCA-kädet Luistelyhypyt eteenMarssi taakse, käsi ”lipassa” |
| V IIIV IV IIIV IV I | 3 x Jalkacombo, oikea jalka: 2 potkua eteen & taakse (1-4), ykköspotkut eteen-taakse (5-8)Käsicombo Jalkacombo, vasen jalka: 2 potkua eteen & taakse (1-4), ykköspotkut eteen-taakse (5-8)Käsicombo 8 x lantio |
| C IIC IC IC IIC IC I | WMCA-kädet Luistelyhypyt eteenMarssi taakse, käsi ”lipassa”WMCA-kädet Luistelyhypyt eteenMarssi taakse, käsi ”lipassa” |

#4 McGyver – Intro theme

|  |  |
| --- | --- |
| IIIIII | Askel-viereen8 x hidas tap sivuille |
| 4 IIII IIIIIIIII | Combo: 8 x nopea tap sivuille (1-8) ja 4 x gogo-hypyt (1-8)Jalat auki, ristiin, ympäri, eteenpäin nopeat juoksutCombo: 8 x nopea tap sivuille (1-8) ja 4 x gogo-hypyt (1-8)Jalat auki, ristiin, ympäri, eteenpäin nopeat juoksut |

#5 Michael Sembello – Maniac (Flashdance)

|  |  |
| --- | --- |
| Int IIIIInt IIII | Venytykset ”80-luku”Juoksu paikallaan |
| V IIII IIII | 4 x Combo: Nopea tuplaslide sivulta sivulle (käsi ympäri) (1-8), 4 x potkut eteen (1-8) |
| C IIIIC IIII IIIIC I | Potkuhypyt sivulle2 x combo: 4 x auki-yhteen, 4 x askel-viereen (+käsi otsalle ja pudotus)Juoksu |
| V IIII IIII | 4 x Combo: Nopea tuplaslide sivulta sivulle (käsi ympäri) (1-8), 4 x potkut eteen (1-8) |
| C IIIIC IIII IIII | Potkuhypyt sivulle2 x combo: 4 x auki-yhteen, 4 x askel-viereen (+kädet) |
| B IIII B IIIIB IIII B IIII | Juoksu paikallaan, tiiviiseen porukkaan+ pään heilautusJuoksu, käsillä ”hengitys” eteen-taaksemarssi oik. vas., kädet nousee ylös, päässä potku ja käsien isku alas |
| C IIIIC IIII IIII | Potkuhypyt sivulle2 x combo: 4 x auki-yhteen, 4 x askel-viereen (+kädet) |
| Out II | Askel-viereen  |

#6 Michael Jackson – Beat It

|  |  |
| --- | --- |
| Int IIIIInt IIII IIII | Lantion iskutPas de bourree –combo: 2 x pas de bourree, polvi ylös, hyppy auki-yhteen (1-8), 4 x askel-viereen |
| V IIII IIII | 2 x combo: 4 napsutusaskelta eteen-taakse (1-8), lantion pumppaus (1-4), olkapäät (5-8), 4 x käsien ja lantion heilautus (1-8) |
| C IIII II | 3 x Beat it –combo: 2 x käännös, 2 x lantion työntö |
| V IIII IIII | 2 x combo: 4 napsutusaskelta eteen-taakse (1-8), lantion pumppaus (1-4), olkapäät (5-8), 4 x käsien ja lantion heilautus (1-8) |
| C IIII IIII IIII | 6 x Beat it –combo: 2 x käännös, 2 x lantion työntö |
| B IIB II B IIII IIII | Askel-viereenPas de bourree –combo+ ympäri (5-6) |
| C IIII IIII IIII IIII | 8 x Beat it –combo: 2 x käännös, 2 x lantion työntö |

#7 Madonna – Express yourself

|  |  |
| --- | --- |
| Int IIII | Madonnan ”tötteröt” ;) |
| C IIII | 2 x chorus-combo: 4 x kick-ball-change & 4 x nyrkin iskut, polvet sisään-ulos |
| V IIV IIV IIV II | 1 x verse-combo: 4 askelta oik. (1-4) & lantio ylös-alas (5-8), 4 askelta vas. (1-4), lantio ylös-alas (5-8)8 askeleella kävely taakse (1-8), 4 x ympäri (kädet sivuilla) (1-8)the roger rabbit+ kädet ylös-alas |
| C IIII | 2 x chorus-combo: 4 x kick-ball-change & 4 x nyrkin iskut, polvet sisään-ulos |
| V IIV IIV IIV II | 1 x verse-combo: 4 askelta oik. (1-4) & lantio ylös-alas (5-8), 4 askelta vas. (1-4), lantio ylös-alas (5-8)8 askeleella kävely taakse (1-8), 4 x ympäri (kädet sivuilla) (1-8)the roger rabbit+ kädet ylös-alas |
| C IIII IIII | 4 x chorus-combo: 4 x kick-ball-change & 4 x nyrkin iskut, polvet sisään-ulos |
| B IIIIB IIIB I | 2 x Marssi taakse-eteen”Tötterö-freestyle” polvet lattiassaNousu ylös lattialta |
| C IIIIC IIC IIC IIC IIC I | 2 x chorus-combo: 4 x kick-ball-change & 4 x nyrkin iskut, polvet sisään-uloscombo sivullecombo taaksecombo sivullecombo eteenloppuasento |

#8 Gloria Estefan – Conga

|  |  |
| --- | --- |
| Int II (laulu)Int IIInt II (beat)Int II (laulu)Int IIII Int IIII | Sheikkaus4 x pose SheikkausSalsa-askelRummutus Salsa-askeleet, kehittely  |
| V IIII III4 | Askel-viereen ja pose, ympäri |
| B II | Sheikkaus |
| C IIII  | Salsa-askeleet eteen, taakse (1-4), taakse (5-8) |
| V IIII IIII | Askel-viereen ja pose, ympäri |
| B IIII  | Sheikkaus |
| C IIII IIII | Salsa-askeleet eteen, taakse (1-4), taakse (5-8) |

#9 Music Factory – Gonna make you sweat (everybody dance now)

|  |  |
| --- | --- |
| Int IIInt IIII IIInt IIII (horn) | KäsicomboAskel-viereen, bouncePotkut 1-1-2 |
| V IIII IIII V IIII  | Combo: sivuttain potku eteen-taakse, käänny eteen (1-4), 2 x askel viereen (5-8)Minihypyt (auki-kiinni) 1-1-2, liikkuen sivulle, kädet työntää  |
| Silent IIIIIIIIII II | ”Robocop”-kädetHammer style 8 x ja käännös (eteen, oikeaa seinää kohti, taakse, vas. seinään)Hammer style + liukuen (1-1-2) |
|  | Loppuasento |

#10 Spice Girls – Who do you think you are

|  |  |
| --- | --- |
| Int IIII | Marssi oik. vas., taputus |
| V IIII | Marssi eteen (kädet auki) (1-4), juoksu taakse (5-8) |
| PC IIII | Combo: 4 x askel-tap (1-8), keinutusaskel paikallaan (1-8), 8 x marssi taakse (1-8), keinutusaskel paikallaan (1-8) |
| C IIII | 2 x Chorus-combo: kädet (1-6), lantio (7-8), lantio ja kädet sisään-auki) (1-8) |
| B IIII | Marssi oik. vas., taputus |
| V IIII | Marssi eteen (kädet auki) (1-4), juoksu taakse (5-8) |
| PC IIII | Combo: 4 x askel-tap (1-8), keinutusaskel paikallaan (1-8), 8 x marssi taakse (1-8), keinutusaskel paikallaan (1-8) |
| C IIII | 2 x Chorus-combo: kädet (1-6), lantio (7-8), lantio ja kädet sisään-auki) (1-8) |
| B II | Marssi oik. vas., taputus |
| V IIII | Marssi eteen (kädet auki) (1-4), juoksu taakse (5-8) |
| PC IIII | Combo: 4 x askel-tap (1-8), keinutusaskel paikallaan (1-8), 8 x marssi taakse (1-8), keinutusaskel paikallaan (1-8) |
| C IIII IIII IIII | 6 x Chorus-combo: kädet (1-6), lantio (7-8), lantio ja kädet sisään-auki) (1-8) |

#11 The Prodigy – Firestarter

|  |  |
| --- | --- |
| Int IIII III | Bodyroll alhaalta ylös |
| Int IIII IIII | Polvi & 2 x juoksu (sukella, käsi alhaalta ylös) |
| V IIII | Askel-kyykkyhypyt 1-1-2 (1-4), marssi auki 8, kädet alas ja tukkaan |
| C IIII II | Korkeat hypyt sivulta sivulle |
| B II | Polvi & 2 x juoksu (sukella, käsi alhaalta ylös) |
| V IIII | Askel-kyykkyhypyt 1-1-2 (1-4), marssi auki 8, kädet alas ja tukkaan |
| C IIII | Korkeat hypyt sivulta sivulle |
| B IIII IIIB IIII | Bodyroll alhaalta ylösPolvi & 2 x juoksu (sukella, käsi alhaalta ylös) |
| V IIII | Askel-kyykkyhypyt 1-1-2 (1-4), marssi auki 8, kädet alas ja tukkaan |
| C IIII II | Korkeat hypyt sivulta sivulle |

#12 50 Cent – In da club

|  |  |
| --- | --- |
| Int IIII | Bounce |
| C IIII | Askel-viereen, käsien rullaus (ja 1), rintakehän pumppaus (ja 2) |
| V IIII V IIII | Slide (1-2) & takimmaisella jalalla tap taakse (3-4)Bounce eteen & polvennostoilla taakse |
| C IIII | Askel-viereen, käsien rullaus (ja 1), rintakehän pumppaus (ja 2) |
| V IIIIV IIII | Slide (1-2) & takimmaisella jalalla tap taakse (3-4)Bounce eteen & polvennostoilla taakse |
| C IIII C IIII | Askel-viereen, käsien rullaus (ja 1), rintakehän pumppaus (ja 2)Bounce |

#13 The Black Eyed Peas – Boom boom pow

|  |  |
| --- | --- |
| Int II | Askel-tap |
| C IIII | Hyppy sivulle ja nyrkin isku  |
| V IIIIV IIII | 3 juoksua sivulta sivulleMarssi auki ja yhteen |
| C IIII | Hyppy sivulle ja nyrkin isku |
| V IIII V IIII | 3 juoksua sivulta sivulleMarssi auki ja yhteen |
| B IIIIB IIIIB IIIIB IIIIB II | Hidas tap sivulle, ylävartalon taivutus sivulle+ tempoOlkapäät biitin tahtiin3 juoksua sivulta sivulleRintakehä auki-kiinni |
| V IIII | 3 juoksua sivulta sivulle |
| C IIII IIII | Hyppy sivulle ja nyrkin isku |
| Out IIII II | Bodyroll |

#14 Beyoncé – Single ladies

|  |  |
| --- | --- |
| Int II | Askel-viereen, kämmenet auki & kyynärvarren kierrot |
| V IIII | 2 x Combo: eteen kick ball-change (1-8), taakse bounce & käsi |
| C IIC IIC II | 1-1-2 askel-viereenBeyoncén ”nojausaskel” 1-1-2 oikealle (1-8), peruutus bootyhypyillä takaisin1-1-2 askel-viereen |
| V IIII | 2 x Combo: eteen kick ball-change (1-8), taakse bounce & käsi |
| C IIC IIC IIC II | 1-1-2 askel-viereenBeyoncén ”nojausaskel” 1-1-2 oikealle (1-8), peruutus bootyhypyillä takaisin1-1-2 askel-viereenBeyoncén ”nojausaskel” 1-1-2 oikealle (1-8), peruutus bootyhypyillä takaisin |
| B IIIIB II | 2 x Combo: eteen kick ball-change (1-8), taakse bounce & käsiBeyoncén ”grind” sivulta sivulle |
| V II | Askel-viereen, kämmenet auki & kyynärvarren kierrot |
| C IIC IIII | 1-1-2 askel-viereenBeyoncén ”nojausaskel” 1-1-2 oikealle (1-8), peruutus bootyhypyillä takaisin |

#15 LMFAO – Party rock anthem

|  |  |
| --- | --- |
| Int IIII Int IIII | Tap eteen+ isommin & kädet alakautta sivulle |
| C IIIIC IIII  | Pas de bourree eteen-taakse, hidas+ tempo |
| B IIII | 2 x b-boy rock, 4 x bounce |
| V IIIIV IIII | Combo (kehittely): 2 x Hidas kierto sivulta sivulle (päkiä ja toisen jalan kanta maassa) (1-4), pysäytys (5-8)+ 4 x nopea kierto (1-4), pysäytys (5-8) |
| C IIII IIII | Pas de bourree eteen-taakse |
| B IB IIII | 2 x b-boy rock, 4 x bounce |
| V IIV IIV IIIIV IIII | Combo (kehittely): 2 x Hidas kierto sivulta sivulle (päkiä ja toisen jalan kanta maassa) (1-4), pysäytys (5-8)+ 4 x nopea kierto (1-4), pysäytys (5-8)+ käsi pään yli (5-8)+ kädet ylös-alas-ylös-alas (1-4) |
| C IIII IIII | Pas de bourree eteen-taakse |
| Out IIII IIII | Combo: 4 x hyppy auki-yhteen-auki (1-8), 4 x potku eteen (bounce) (1-8) |

#16 Mark Ronson, Bruno Mars – Uptown Funk

|  |  |
| --- | --- |
| Int IIII | Askel-viereen, taputus |
| V IIII | 2 x askel sivulle vetäen (1-4), käden heilutus alas-ylös (5-8), sama vasen |
| PC IIPC II | V-askel + lisää pikkuhypyt taakse |
| C IIC IC IC IIII C II | 3 x taputus ja käsien heitto ylösnojaus taakse ja käsien heilutus  + juoksulantioniskut 1-1-2sivuhyppy ja ranteiden kierto  |
| V IIII | 2 x askel sivulle vetäen (1-4), käden heilutus alas-ylös (5-8), sama vasen |
| PC IIPC II | V-askel + lisää pikkuhypyt taakse |
| C IIC IC IC IIIIC II | 3 x taputus ja käsien heitto ylösnojaus taakse ja käsien heilutus  + juoksulantioniskut 1-1-2sivuhyppy ja ranteiden kierto |
| Out IIII Out IIII | lantioniskut 1-1-2 +lisää polven nostot |

#17 DJ Snake & Selena Gomez – Taki taki

|  |  |
| --- | --- |
| Int II |  |
| C II | Pakaran nosto & kolmella askeleella puolen vaihto |
| B II | Kannan nostot 1-1-2, kädet ”aaltoilee” |
| C II | Pakaran nosto & kolmella askeleella puolen vaihto |
| V IIII II | Sivulle liikkuen (oik. & vas.) ylös-alas, kyynärvarsi työntää taakse |
| C II | Pakaran nosto & kolmella askeleella puolen vaihto |
| B II | Kannan nostot 1-1-2, kädet ”aaltoilee” |
| V IIII IIV II | Lantion iskut alas, kädet ympäri (=oikea käsi 1-2, vasen käsi 3-4, 2 x molemmat kädet 5-8)2 x Ylävartalon rullaus |
| C II | Pakaran nosto & kolmella askeleella puolen vaihto |
| B II | Kannan nostot 1-1-2, kädet ”aaltoilee” |
| V IIII II | Lantion pyöritys & ympäri |
| C II | Pakaran nosto & kolmella askeleella puolen vaihto |
| B IIII | Kannan nostot 1-1-2, kädet ”aaltoilee” |