## 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 I  Int IIII I  Int IIII  Int III  Int IIII | Sormien napsautus & bodyroll  + painonsiirtoaskel  Lantion pyöräytys  4 x Hidas rullaus alas-ylös |
| V IIII  V IIII | Pas de bourree  4 x slide eteen (”venyvät” kädet), askeleet taakse |
| C III | Ympäri sivulta sivulle |
| B II | 2 x hidas rullaus alas-ylös |
| V II  V II  V IIII | Rintakehä eteen-taakse  Rintäkehä ympäri  4 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 II  C II | Neliöaskel  Travolta-kädet |
| V IIII | Combo |
| C II  C II  C II  C II | Neliöaskel  Travolta-kädet  Neliöaskel  Travolta-kädet |
| B II  B IIII | discokäsi ja katse liukuu sivulle  2 x combo: Kampaa tukka taakse & 4 x pivot-käännös |
| V IIII | Combo |
| C II  C II  C II  C II | Neliöaskel  Travolta-kädet  Neliöaskel  Travolta-kädet |
| Out IIII | Combo |

#3 Willage People – YMCA

|  |  |
| --- | --- |
| Int II | Marssi |
| V III  V I  V III  V I  V 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 II  C I  C I  C II  C I  C I | WMCA-kädet  Luistelyhypyt eteen  Marssi taakse, käsi ”lipassa”  WMCA-kädet  Luistelyhypyt eteen  Marssi taakse, käsi ”lipassa” |
| V III  V I  V III  V I  V 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 II  C I  C I  C II  C I  C I | WMCA-kädet  Luistelyhypyt eteen  Marssi taakse, käsi ”lipassa”  WMCA-kädet  Luistelyhypyt eteen  Marssi taakse, käsi ”lipassa” |
| V III  V I  V III  V I  V 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 II  C I  C I  C II  C I  C I | WMCA-kädet  Luistelyhypyt eteen  Marssi taakse, käsi ”lipassa”  WMCA-kädet  Luistelyhypyt eteen  Marssi taakse, käsi ”lipassa” |

#4 McGyver – Intro theme

|  |  |
| --- | --- |
| II  II  II | Askel-viereen  8 x hidas tap sivuille |
| 4 IIII II  II  IIII  I | Combo: 8 x nopea tap sivuille (1-8) ja 4 x gogo-hypyt (1-8)  Jalat auki, ristiin, ympäri, eteenpäin nopeat juoksut  Combo: 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 IIII  Int 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 IIII  C IIII IIII  C I | Potkuhypyt sivulle  2 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 IIII  C IIII IIII | Potkuhypyt sivulle  2 x combo: 4 x auki-yhteen, 4 x askel-viereen (+kädet) |
| B IIII  B IIII  B IIII  B IIII | Juoksu paikallaan, tiiviiseen porukkaan  + pään heilautus  Juoksu, käsillä ”hengitys” eteen-taakse  marssi oik. vas., kädet nousee ylös, päässä potku ja käsien isku alas |
| C IIII  C IIII IIII | Potkuhypyt sivulle  2 x combo: 4 x auki-yhteen, 4 x askel-viereen (+kädet) |
| Out II | Askel-viereen |

#6 Michael Jackson – Beat It

|  |  |
| --- | --- |
| Int IIII  Int IIII IIII | Lantion iskut  Pas 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 II  B II  B IIII IIII | Askel-viereen  Pas 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 II  V II  V II  V 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 II  V II  V II  V 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 IIII  B III  B I | 2 x Marssi taakse-eteen  ”Tötterö-freestyle” polvet lattiassa  Nousu ylös lattialta |
| C IIII  C II  C II  C II  C II  C I | 2 x chorus-combo: 4 x kick-ball-change & 4 x nyrkin iskut, polvet sisään-ulos  combo sivulle  combo taakse  combo sivulle  combo eteen  loppuasento |

#8 Gloria Estefan – Conga

|  |  |
| --- | --- |
| Int II (laulu)  Int II  Int II (beat)  Int II (laulu)  Int IIII  Int IIII | Sheikkaus  4 x pose  Sheikkaus  Salsa-askel  Rummutus  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 II  Int IIII II  Int IIII (horn) | Käsicombo  Askel-viereen, bounce  Potkut 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 II  IIII  IIII II | ”Robocop”-kädet  Hammer 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 III  B IIII | Bodyroll alhaalta ylös  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 |

#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 IIII  V 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 IIII  V IIII | 3 juoksua sivulta sivulle  Marssi auki ja yhteen |
| C IIII | Hyppy sivulle ja nyrkin isku |
| V IIII  V IIII | 3 juoksua sivulta sivulle  Marssi auki ja yhteen |
| B IIII  B IIII  B IIII  B IIII  B II | Hidas tap sivulle, ylävartalon taivutus sivulle  + tempo  Olkapäät biitin tahtiin  3 juoksua sivulta sivulle  Rintakehä 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 II  C II  C II | 1-1-2 askel-viereen  Beyoncén ”nojausaskel” 1-1-2 oikealle (1-8), peruutus bootyhypyillä takaisin  1-1-2 askel-viereen |
| V IIII | 2 x Combo: eteen kick ball-change (1-8), taakse bounce & käsi |
| C II  C II  C II  C II | 1-1-2 askel-viereen  Beyoncén ”nojausaskel” 1-1-2 oikealle (1-8), peruutus bootyhypyillä takaisin  1-1-2 askel-viereen  Beyoncén ”nojausaskel” 1-1-2 oikealle (1-8), peruutus bootyhypyillä takaisin |
| B IIII  B II | 2 x Combo: eteen kick ball-change (1-8), taakse bounce & käsi  Beyoncén ”grind” sivulta sivulle |
| V II | Askel-viereen, kämmenet auki & kyynärvarren kierrot |
| C II  C IIII | 1-1-2 askel-viereen  Beyoncén ”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 IIII  C IIII | Pas de bourree eteen-taakse, hidas  + tempo |
| B IIII | 2 x b-boy rock, 4 x bounce |
| V IIII  V 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 I  B IIII | 2 x b-boy rock, 4 x bounce |
| V II  V II  V IIII  V 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 II  PC II | V-askel  + lisää pikkuhypyt taakse |
| C II  C I  C I  C IIII  C II | 3 x taputus ja käsien heitto ylös  nojaus taakse ja käsien heilutus  + juoksu  lantioniskut 1-1-2  sivuhyppy ja ranteiden kierto |
| V IIII | 2 x askel sivulle vetäen (1-4), käden heilutus alas-ylös (5-8), sama vasen |
| PC II  PC II | V-askel  + lisää pikkuhypyt taakse |
| C II  C I  C I  C IIII  C II | 3 x taputus ja käsien heitto ylös  nojaus taakse ja käsien heilutus  + juoksu  lantioniskut 1-1-2  sivuhyppy 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 II  V 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” |