



contact

Method Sheet

Harjoitteen nimi

Arkiliike

Kesto

Vähintään 10 minuuttia,
jatkokehittelyn kanssa yli 45 min

Osallistujat

Osallistujamäärällä ei väliä.

Harjoitteen ehdottaja

Vimmart - yhdenvertaisen taiteen oppilaitos



Method Sheet

Arkiliike

Harjoite toimii sekä lämmittelyharjoitteena että ko-
reografisena työkaluna.

Tavoitteet

Harjoitteessa tarkoituksena on tuottaa monipuolista liikettä.

Materiaalit

Ei tarvita erityisiä materiaaleja. Tilan tulisi olla mahdollisimman esteetön, jotta harjoitteessa olisi helppo liikkua.

Valmistelut

Ei vaadita erityisiä valmisteluja. Tarvittaessa voit käyttää harjoitteen tukena musiikkia. Tanssilattialla voi käyttää apuvälineenä esim. tuolia.

Ohjeistus

1. Osallistujat valitsevat oman paikan tilasta. Ohjaaja kehottaa osallistujia tekemään jotakin arkista toimintoa, jota he tekevät elämässään päivittäin. Toiminto voi olla vaikkapa hampaiden peseminen.
2. Ohjaaja kehottaa muuttamaan liikettä esimerkiksi äärimmäisen suureksi ja todella pieneksi. Liikkeen tempoa voi muuttaa hitaaksi tai nopeaksi tai liikettä voi tehdä vaikkapa istuen, lattialla maaten tai eri kehonosalla.
3. Harjoituksen aikana osallistujia voidaan myös rohkaista liikkumaan tilassa käyttämällä löytämiään liikkeen eri variaatioita.

Arviointi

Ryhmän havainnoiminen on tärkeää. Lopuksi kannattaa istahtaa alas ja keskustella, mitä tunteita ja ajatuksia harjoitus herätti.

Vinkit

Osallistujille kannattaa antaa ohjeeksi, että arkinen toiminto pitää olla aktiivinen, eli se ei voi olla esimerkiksi nukkuminen tai istuminen.

Tarvittaessa keskustelkaa aluksi, mitä arkiset toiminnot ovat ryhmäläisille yhteisiä, tämä voi helpottaa mahdollisesti, jos liikkeen päättäminen on vaikeaa.

Jatkokehittely

Harjoitteesta voi myös kehittää esityksen tai koreografian osia.

Esimerkki: Jaetaan ryhmä pienempiin osiin, jokainen ryhmä vuorollaan astuu yleisön eteen. Tehdään yhteinen improvisaatio vuorovaikutuksessa tilaan ja toisiin käyttäen omaa arkiliikettä ja sen variaatioita hyödyksi. Ohjaaja voi myös halutessaan rajata esitystilaa pienemmäksi tai tuoda lavalle objekteja tanssijoiden käyttöön (tuoleja, pöytiä, patjoja jne).

Harjoitetta voi myös tehdä pariharjoitteena ns. liikediialogina.

Menetelmä

Harjoite on tanssi-innostamiseen pohjautuva menetelmäharjoite. **Tanssi-innostaminen**® on FT Raisa Fosterin kehittämä taiteellis-pedagoginen menetelmä, joka tähtää yksilöiden ja yhteisöjen elähdyttämiseen erilaisten harjoitteiden kautta.

Foster, R. (2015). Tanssi-innostaminen. Kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Helsinki: Books on Demand.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.
KA2 Strategic Partnerships for Youth 2020-1-FR02-KA227-YOU-018695