



contact

Method Sheet

Harjoitteen nimi

Kehorytmiikka

Kesto

20 minuuttia

Osallistujat

2-20 osallistujaa

Osallistujien on pystyttävä liikuttamaan vähintään yhtä kättä.

Harjoitteen ehdottaja

Eva Michailidou

Tavoite

- lämmitellä
- parantaa kehon eri asentojen ja liikkeiden havaitsemista ja tiedostamista.
- parantaa kehon tuntemusta ja aistikokemuksia
- aktivoida kehon eri osia
- tuntea itsensä paremmin maadoittuneeksi (osallistujille, jotka pitävät rytmiä jaloillaan).
- tuntea rytmi
- luoda musiikkia kehon avulla
- käyttää rytmiä yhteyden luomiseen ryhmässä
- käyttää erilaisia rytmejä liikkuessaan
- parantaa musiikin rytmityksen hahmottamiskykyä

Materiaalit

- Mukava ja rauhallinen tila
- Osallistujien on hyvä käyttää kenkiä.

Valmistelut

Pyydä osallistujia pukeutumaan mukaviin vaatteisiin ja kenkiin (jos se on heille mahdollista).

Ohjeistus

- 1.** Aloita ympyrämuodostelmasta, kasvot sisäänpäin.
- 2.** Kehorytmiikassa on 11 rytmityksen tai taputuksen perussarjaa (katso alla olevat linkit). Varaa aikaa niiden opettamiseen ryhmässä ja harjoitelkaa ne kaikki yhdessä. Harjoittelun kesto riippuu ryhmästä. Käytä aikaa niin kauan kuin osallistujat sitä tarvitsevat. Tässä vaiheessa on tärkeää antaa aina vaihtoehto jaloilla tehtävistä rytmiikkasarjoista, jos mukana on henkilöitä, jotka eivät pysty liikuttamaan jalkojaan. Yksi vaihtoehto on tehdä jalkojen rytmitykset suusta tulevilla äänillä.
- 3.** Esittele rytmiikkasarjat yksi kerrallaan peräkkäin. Toista tarpeen mukaan. Kun osallistujat oppivat sarjoja, voit nopeuttaa niiden tahtia.
- 4.** Kokeile erilaisia rytmiyhdistelmiä soittamalla eri kehon osia. Voit käyttää meidän ehdotuksiamme tai voit luoda omia sarjoja sekoittamalla eri rytmejä yhteen.
- 5.** Käytä samaa rytmiyhdistelmää, kun soitetaan ympyrämuodostelmassa. Jokainen osallistuja taputtaa yhden tahdin ja rytmi kulkee piirissä. Yrittäkää pysyä tahdissa. Ryhmä voi pitää peruspulssia jaloillaan tai suullaan koko harjoituksen ajan.

6. Opeta kaksi erilaista rytmihdistelmää ja jaa piiri sitten kahteen ryhmään. Ryhmä yksi opettelee ja soittaa ensimmäisen rytmin ja ryhmä kaksi opettelee ja soittaa toisen rytmin.

7. Molemmat ryhmät esiintyvät samanaikaisesti. Jätä riittävästi aikaa, jotta rytmit tulevat selkeiksi. Kunkin vaiheen aika riippuu ryhmästä. Anna ryhmälle tarvittava aika kunkin vaiheen ymmärtämiseen ja suorittamiseen.

Arviointi

Osallistujilta tulee pyytää palautetta tunnin jälkeen, jos se on mahdollista.

Saattaa olla, että vaikeasti vammaisten henkilöiden kanssa ei ole helppo kommunikoida puhutun kielen avulla, joten palaute on tällöin "luettava" heidän kehonkielestään ja toiminnan aikana tapahtuvista reaktioistaan.

Vinkit ohjaajalle

- Valmistaudu esittelemään ryhmälle käyttämäsi rytmiharjoitteet. On suositeltavaa, että rytmejä ja niiden erilaisia yhdistelmiä kokeillaan ennen kuin niitä sovelletaan ryhmän kanssa.
- Aloita työpaja kertomalla, miten eri taputuksilla tai käsien käytöllä voidaan luoda erilaisia ääniä.
- Muista soittaa ja ohjeistaa rytmiharjoite aina ennen kuin ryhmä kokeilee sitä.
- Saavu ajoissa paikalle lämmittelemään ennen tunnin alkua.
- Puhu hitaasti ja selkeästi antaessasi ohjeita
- Käytä aikaa rytmiharjoitteiden toistamiseen ja varmista, että kaikki ryhmäläiset ymmärtävät ohjeistuksen.
- Pyri kasvattamaan työpajan rakennetta siten, että eri harjoitteet ja niiden lisäykset tulevat vähitellen mukaan.

Jatkokehittely

Osallistujat, jotka eivät pysty käyttämään jalkojaan, voivat sen sijaan käyttää omaa ääntään. (Käsiä käytetään kehon lyömäsoittotekniikoissa.)

Menetelmä

Käytetty menetelmä on Kehorytmiikka/Body Percussion. Lisätietoja antaa **Eva Michailidou**, voit etsiä tietoa myös internetistä.



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