



ShowMix kausisuunnitelma
Kevät 2021

Ryhmä	ShowMix 1
Aika	17:30-18:30
Paikka	Vaajakosken yläkoulu
Vastuuohjaaja	Meri Kuikka

vko	Pvm	Tunnin teema	Tunnin tavoite
2	12.1.	Tutustuminen, tanssin tekniikkaan tutustuminen	Tutustua muihin tanssijoihin ja tunnin kulkuun.
3	19.1.	Lyrical, jalkatekniikka, ojennukset	Jalkojen ja nilkkojen ojennukset (flex, point), tendun suunnat.
4	26.1.	Lyrical, vartaloliikkeet	Vartalon eri osien käyttö liikkeessä.
5	2.2.	Lyrical, tasapaino	Kukkovaaka ja vaaka sekä päkiöiden varassa seisominen.
6	9.2.	Lyrical, piruetti Ystävänpäivä kerta: Pukeutuminen päivän mukaisesti esim sydänkuvioidin. Ota oma LELUKAVERI mukaan. <3	Pase-piruetin asento, kahden jalan spin-piruetti.
7	16.2.	Bollywood, hyppy	Hyppyyn ponnistaminen ja alastulo sekä vaihtoaskel.
8	23.2.	Bollywood, improvisaatio	Oman liikkeen luominen, musiikin kuuntelu ja mielikuvituksen hyödyntäminen tanssiessa.
9	2.3.	Talviloma. Ei tuntia.	Hauskaa talvilomaa! :)
10	9.3.	Bollywood, jalkatekniikka, plie ja releve	Plie ja releve baletin 1 ja 6 asennoissa.
11	16.3.	Bollywood, akrobatia	Harjoitellaan ainakin seuraavia temppuja: kuperkeikka, kärrynpyörä ja silta.
12	23.3.	Show-tanssi, jalkatekniikka, aukikierto	Aukikierto flex- ja point-asennoissa.
13	30.3.	Show-tanssi, käsiliikkeet	Käsien huomioiminen liikkeessä ja käsien kannattelu.
14	6.4.	Show-tanssi, liikkeiden yhdistäminen ja sulavuus	Liikkeiden sulautuminen yhdeksi kokonaisuudeksi.
15	13.4.	Show-tanssi, ilmaisu	Eri tunteiden yhdistäminen tanssiin ja oman liikkeen ilmaisu.
16	20.4.	Show-tanssi, toivekerta (viimeinen kerta)	Ehdota omia toiveita ohjaajalle ennen viimeistä kertaa:)
17		26.4. kevätnäytös	