

JAZZTANSSIN OPETUSSUUNNITELMA

Opetussuunnitelmassa on jazztanssin keskeisimmät oppisisällöt jaoteltuna eri liikeosioihin siinä järjestyksessä, jossa niiden opetus voisi edetä siirryttäessä alkeistasolta (kaksivuotinen sisältäen tasot alkeis 1-2) perustasolle (3-6- vuotinen sisältäen tasot perus 1-4) sekä jatkotasolle (3-6 - vuotinen sisältäen tasot jatko 1-4). Perus ja jatkotasoissa voidaan yhtä tasoa opiskellaan useampi vuosi, kunnes valmiudet tai ikä riittävät seuraavalle tasolle pääsyyn.

Tason määrittely on kuitenkin oppilasaineksesta riippuvaista, jos oppiminen etenee nopeammin, voidaan asioissa edetä nopeammin ja päinvastoin. Varsinkin jos aloitusikä on korkeampi, voidaan alkeis 1 ja alkeis 2 tasojen asiat käydä läpi jo ensimmäisen vuoden aikana. Myös esimerkiksi jazztanssin lisäksi klassista balettia opiskelevilla oppilailla on valmiudet omaksua asioita nopeammin. Myös ylemmillä luokkatasoilla asioissa on edetään sitä mukaa kun edellinen asia hallitaan.

Opetuksessa pyritään pois opettajajohtoisesta mallioppimisesta ja hyödynnetään monipuolisia opetusmetodeja ja otetaan oppilaat huomioon yksilöinä. Positiivista ja kannustavaa palautetta annetaan oppitunnin aikana ja luodaan kannustava ja rohkaiseva oppimisilmapiiri.

JAZZTANSSIN OPETUSSUUNNITELMAN OPPISISÄLLÖT

1. JALKATYÖSKENTELEY

1.1 Jalkojen asennot

Alkeis 1	- parallel-asennot; I (jalat lantion leveydellä, lyhennetään jatkossa LLP) ja VI - aukierretyt asennot; I ja II
Alkeis 2	- parallel IV, pieni (preparation) ja suuri
Perus	- parallel II ja V - aukikierretty III (V) - sisäkierretty I, II, IV
Jatko	- aukikierretty avoin tai suljettu IV

1.2 Plié

Alkeis 1	- demi plié VI ja LLP sekä I ja II - grand plié VI ja LLP - toisen jalan plié eli painonsiirrot (lunge) jalalta toiselle LLP ja II
Alkeis 2	- grand plié I ja II - bounces eli joustot syvässä kyykyssä VI ja LLP - syvä lunge askel eteen (joustokyykky) parallel tai aukikierrossa
Perus	- demi- plié parallel II (Huom. polvien linjaus) - demi ja grand plié III (V) - demi-plié sisäkierretyissä asennoissa - kaikki jalkatyöskentely myös tukijalan pliellä - syvä kyykky kannat maassa LLP - syvä lunge askel sivulle parallel tai aukikierrossa
Jatko	- demi ja grand plié avoin IV

1.3 Relevé

Alkeis1	- VI, LLP, I ja II - plié-relevé yhdistelmät VI ja LLP
---------	---

Alkeis 2	- parallel IV - plié-relevé yhdistelmät I ja II
Perus	- parallel II, III (V) sekä plié-relevé yhdistelmät myös muussa jalkatyössä
Jatko	- avoin IV, myös plié-relevé yhdistelmät

1.4 Tendu ja sen kehittelyt

Alkeis I	- kannan nosto (päkiä maassa) ja lasku VI:sta - kannan nosto - ponnautus ojennukseen (point) - päkiä alas - kanta alas, VI:sta eteen - päkiän ponnautus ojennukseen - päkiä alas, VI :sta eteen - tendu (harjaus) vaihteittain; tendu päkiä maassa - ojennus loppuun asti - päkiä alas - harjaus kiinni, VI:sta parallel en croix - tendu paralellissa VI:sta en croix - tendu aukikierrossa I:stä sivulle - tendu - varpaiden flex - ojennus - kiinni, em. suuntiin - tendu - nilkan flex - ojennus - kiinni, em. suuntiin - harjoitteet myös yhdistettynä helppoihin käsi liikkeisiin hitaalla tempolla
Alkeis 2	- tendu - nilkan flex + polven koukistus + tukijalan plié - ojennus - kiinni - aukikierron kehittelyt (katso myös lattiatyöskentely); - tendu VI:sta - sisäkierto - aukikierto - parallel - kiinni, en croix - tendu I:stä - sisäkierto - aukikierto - kiinni, en croix - tendu I:stä aukikierrossa en croix - tendu sulkien kiinni plié
Perus	- tendu III:sta (V) aukikierrossa en croix - tendu tukijalka pliéssä - kiinni ojentaen tai pysyen pliéssä - tendu sulkien coupon kautta tai ojentaen jalka coupon kautta - tendu -painonsiirto II tai IV asentoon suorilla jaloilla tai pliéssä - ojennus takaisin tendu asentoon - kiinni, en croix parallel sekä aukikierrossa - harjoitteissa aina mukana myös kädet
Jatko	- monipuoliset yhdistelmät muuhun jalkatyöhön ja käsiin nopea tempoisesti kaikkiin suuntiin(myös viistosuunnat esim. eturisti, etuviisto, takaviisto ja takaristi), tukijalka paralel ja työjalka aukikierto

1.5 Jeté (degagé) ja sen kehittelyt

Alkeis 1	- tendu päkiä maassa - ojennus ilmaan 35 - 45 astetta - alas - kiinni, VI:sta parallel en croix ja aukikierrossa I:stä sivulle - tendu - nosto ilmaan - pique napsutuksia - alas - kiinni - jeté VI:sta parallel en croix ja I:stä aukikierrossa sivulle - harjoitteet myös yhdistettyinä helppoihin käsiliikkeisiin hitaalla tempolla
Alkeis 2	- jeté I:stä aukikierrossa en croix - jeté sulkien kiinni plié - jeté - flex ilmassa - point - flex - point - flex - ojennus maahan - kiinni - jeté - flex maahan, tukijalka plié - ojennus - kiinni - jeté - coupe - ojennus ilmaan - kiinni
Perus	- jeté III:sta (V) aukikierrossa en croix - jeté tukijalka pliéssä - kiinni ojentaen tai pysyen pliéssä - jeté-pique en croix - harjoitteissa aina mukana myös kädet
Jatko	- monipuoliset yhdistelmät muuhun jalkatyöhön ja käsiin nopea tempoisesti

1.6 Grand battement ja sen kehittelyt

Alkeis 1	- jalkojen nostot ja heitot lattialla (katso myös lattiatyöskentely) - tendu - hidas nosto ilmaan 90 astetta - alas - kiinni, VI:sta parallel eteen ja taakse
----------	--

	- tendu - heitto ilmaan 90 astetta - alas - kiinni, VI:sta parallel eteen ja taakse - grand batt. suoralla tukijalalla VI:sta parallel eteen
Alkeis 2	- grand batt. VI:sta eteen yhdistettynä neliö pas de bourrée askeliin - grand batt. I:stä sivulle (ensin kehittelyt kuten alkeis 1:ssä) - harjoitteissa mukana myös kädet
Perus	- grand batt. taakse VI:sta parallel - grand batt. I:stä aukikierrossa en croix - grand batt. nilkka flexissä, tukijalka pliässä, relevässä tai plié- relevässä - grand batt. I:stä aukikierrossa sivulle yhdistettynä neliö pas de bourrée askeliin - grand batt. yhdistettynä liikkuviin askeliin ja käsiin
Jatko	- grand batt. en croix hypäten (battement hyppy), ponnistava jalka ilmassa suora tai koukussa, parallel tai aukikierto - jalan hidas parallel nosto sivulle vartalo flatback asennossa - jalan heitto aukikierrossa sivulle - alas passé kääntäen parallel, tai heitto eteen alas passé + ylävartalon taakse taivutus - grand batt. parallel sivulle vartalo flatback asennossa - grand batt. en croix vartalon lay-out (tilt) taivutuksilla tai contractionilla, parallel tai aukikierto - fan kick, suoran jalan heitto, rondi edestä sivulle tai sivulta eteen

1.7 Développé ja sen kehittelyt

Alkeis 1	- coupe (cou-de-pied) - passé (retiré) - coupe - alas, parallel VI ja aukikierto I:stä - coupe - passé - jalan ojennus - passé - coupe - alas, eteen VI:sta ja sivulle I:stä - développé potku (kick) coupesta suoraksi parallel VI:sta en croix 45 astetta
	- développé eteen (attituden kautta) VI :sta ja sivulle I:stä - harjoitteissa mukana myös kädet
Alkeis 2	- jalan ojennus passésta eteen parallel - passésta sivulle aukikierto - passésta taakse parallel, jalan ojennus myös flexatulla nilkalla - développé VI:sta taakse
Perus	- développé potku (kick) passésta suoraksi parallel VI:sta eteen 90 astetta - développé I:stä aukikierrossa en croix - développé ja développé potku (kick) tukijalka pliässä, relevässä tai plié- relevässä yli 90 astetta - développé ja développé potku (kick) yhdistettynä liikkuviin askeliin ja käsiin - développé en croix kädet tuettuna lattiaan
Jatko	- développe sivulle parallel, selkä flatback (lay-out eteen) asennossa - développe ja développé potku (kick) en croix vartalon lay-out taivutuksilla tai contractionilla, parallel tai aukikierto

1.8 Rondit (Rond de jambe)

Alkeis	- demi-rondit maassa VI:sta parallel; - dehors; tendu eteen - rondi sivulle - kiinni tai tendu sivulle - rondi taakse - kiinni
Alkeis 2	- dedans; tendu taakse - rondi sivulle - kiinni tai tendu sivulle - rondi eteen - kiinni - koko rondit maassa dehors (edestä-sivulle-taakse) ja dedans (takaa-sivulle- eteen) VI parallel - demi rondit maassa I:stä aukikierrossa molempiin suuntiin
Perus	- koko rondit maassa I:stä aukikierrossa molempiin suuntiin - rondit tukijalka pliässä ja vieden jalka couben kautta lähtiessä - demi-rondit sekä koko rondit ilmassa 45 astetta parallel tai aukikierto molempiin suuntiin
Jatko	- rondeissa mukana kädet ja/tai vartalo

- rondit maassa kääntyen tilassa 90 - 180 astetta
- demi-rondit sekä koko rondit ilmassa yli 90 astetta parallel tai aukikierto molempiin suuntiin myös vartalon lay-out taivutuksilla
- demi-rondilla grand battement edestä parallellista - sivulle aukikiertoon tai sivulta aukikierrosta - eteen parallel
- piruetin jälkeen jatkaen rondia maassa tai ilmassa

1.9 Attitude ja arabesque

- | | |
|----------|---|
| Alkeis | - jalan hidas nosto suorana taakse parallel |
| | - jalan heitto attitude parallel eteen tai taakse, aukikierrossa sivulle, myös pliellä |
| Alkeis 2 | - jalan attitude asennot en croix parallel tai aukikierto |
| | - arabesque tukijalan pliellä tai relevéllä |
| Perus | - rentoja attitude heittoja (swing, balancoire) parallel tai aukikierto eteen - taakse tai aukikierrossa sivulle - eteen ristiin parallel, mukana käsien heilautukset |
| | - arabesque penchée (selkä flatbackissä alaviistoon eteen) |
| | - edellinen käsituen varassa lattialle ja takaisin jalka edellä arabesque asentoon |
| | - hyppyjä jalka attitude asennossa (katso hyppy) |
| Jatko | - arabesque tai attitude promenade (kääntyen ympäri pienillä tukijalan kannan siirroilla) |
| | - arabesque tai attitude käännös tai piruetti (katso pyöriminen) |
| | - attitude takana vartalo eteen flatback ja kiertyen kädet sivuilla(katto/lattia) (Mattox) |

1.10 Fondu ja frappé

- | | |
|-------|--|
| Perus | - fondu en croix parallel tai aukikierto 90 astetta myös ojentaen flexiin |
| | - frappé: jalan napakka ojennus maahan tai ilmaan en croix, parallel tai aukikierto, coupesta tai päkiä maassa asennosta |

2 RUNKOTYÖSKENTELY

2.1 Vartalon perusasento

- | | |
|----------|---|
| Alkeis 1 | - linjaus, selän luonnolliset kaaret, vartalon neliö, alavatsa kannatus |
|----------|---|

2.2 Rullaus ja sen harjoitteet

- | | |
|----------|--|
| Alkeis 1 | - rullaus LLP asennossa, suorin jaloin |
| | - ensin ylävartalo - ylös - puoleen väliin - ylös - alas asti - siellä demi-plié - ojennus - rullaus ylös |
| | - apuharjoite; rullaus LLP asennossa, polvet vähän koukussa selkä seinässä kiinni, nikama nikamalta hidas rullaus eteen alas ja takaisin |
| | - rullaus eteen LLP asennossa - alhaalla demi-plié/grand plié - ojennus - rullaus |
| Alkeis 2 | - rullaus alas LLP asennossa - siellä vuoroon jalat plié - ojennus, relevé - alas (jalat yhtä aikaa tai vuorotellen) - ylös rullaten tai flatbackin kautta |
| | - rullaus demi-pliellä - ylösnoustessa polvien ojennus |
| | - rullaus I ja II asennossa suorin jaloin - alhaalla demi plié/relevé |
| Perus | - rullaus parallel II, IV, V sekä aukikierrettyssä III (V) asennoissa |
| | - release rintakehä edellä eteen alas yhtä aikaa plié - rullaten ylös (body roll) |
| | - rullaten eteen - pää edellä selkä kaarella ylös (reverse body roll) |
| Jatko | - rullaus aukikierrettyssä IV:ssä asennossa |
| | - rullaus relevéssä |

2.3 Flatback sen kehittelyt

- | | |
|----------|---|
| Alkeis 1 | <ul style="list-style-type: none"> - istuen selän kallistus suorana eteen (katso lattiatyöskentely) - flatback parin kanssa vastakkain kädet parin hartioilla - flatback kädet tangossa - selän pyöristys - selän notkistus - flatback - flatback eteen LLP :ssa kädet tukien reisiin, sivulla tai vartalon jatkeena - flatbackin kautta nousu ylös etutaivutuksesta |
| Alkeis 2 | <ul style="list-style-type: none"> - flatback I:ssä ja II:ssa asennossa ja parallel IV:ssä - flatback pliéllä |
| Perus | <ul style="list-style-type: none"> - flatback alaviistoon/yläviisto - flatback diagonaali suuntaan aukikierrettyssä II:ssa - flatback parallel II, III sekä aukikierretty III - flatback - contraction - flatback - ylös |
| Jatko | <ul style="list-style-type: none"> - flatback aukikierrettyssä IV:ssä + relevé+ erilaiset käsiyhdistelmät - flatback jalan nostoissa taakse tai sivulle (lay-out eteen) |

2.4 Sivu- ja takataivutukset

- | | |
|----------|--|
| Alkeis 1 | <ul style="list-style-type: none"> - sivutaivutus II:ssa aukikierrossa - sivutaivutuksia lattiatyöskentelyssä - lattialla vatsalla selän työntö käsien varaan kaarelle (kobra) |
| Alkeis 2 | <ul style="list-style-type: none"> - sivutaivutus LLP ja I asennossa - sivutaivutus pliéssä - sivutaivutuksesta eteen pyöristys - lattialla selin makuulla sekä istuen selän arch - kaari - seisten yläselän taivutus taakse eli kohotus |
| Perus | <ul style="list-style-type: none"> - sivutaivutus III:ssa - sivutaivutuksesta meno diagonaali flatbackeihin ja päinvastoin - sivutaivutus yhdistettynä jalkojen liikkeisiin esim. tendu, passé - vartalon suora sivukallistus (tilt) ensin istuen II asento myös seisten - vartalon kaari taakse polviseisonnassa myös työntö siltaan selin makuulta - selin makuulta istumaan selkä arch-kaarella - taivutukset kiertäen ympäri sivulta - eteen - sivulta - taakse - taakse kallistus ja ylöstyöntö polviseisonnasta sekä seisten LLP asennosta (Hinge) - askeleet taakse II as relevé + takataivutus (arch), kädet yläviisto |
| Jatko | <ul style="list-style-type: none"> - sivu- ja takataivutus relevéssä myös yhdellä jalalla - sivutaivutus ja sivukallistus (tilt) korkean jalkatyön yhteydessä mm. développé - taakse taivutus (lay-out) korkean jalkatyö yhteydessä esim. développé kick eteen - taakse taivutus (arch) astuen taakse parallel II kokojalalle tai releve, kädet yläviisto |

2.5 Vartalon kierto

- | | |
|----------|--|
| Alkeis 1 | <ul style="list-style-type: none"> - vastakkaisen kyynärpään vienti polveen - lattiatyössä vinojen vatsalihasten vahvistamisharjoituksia - hypähtäen alavartalon kiertoja |
| Alkeis 2 | <ul style="list-style-type: none"> - lattiatyössä ylävartalon kiertoja mukana - ylävartalon vastakierto mukana esim. jazzkävelyssä ja juoksussa - alavartalon kierto liikkuvissa askelissa esim. sivu - eturisti - sivu - takaristi (grapewine) tai matala lantiojohtoinen chassé ym. |
| Perus | <ul style="list-style-type: none"> - ylävartalon vastakierto yhdistettynä jalkatyöskentelyyn esim. plié, tendu, développé ym. - kierto taivutuksien yhteydessä esim. flatback |
| Jatko | <ul style="list-style-type: none"> - vartalon kierto suurissa hyppyissä mm. entrelacé tai hyppy oman jalan yli (jump over the leg) |

2.6 Isolations

Pää

Alkeis 1	- kääntö sivulta sivulle (katseen kohdistus eli spotti pyörittäessä) - kallistus eteen ja taakse sekä sivulta sivulle - pään liikkeet myös liikkuen
Alkeis 2	- pään pyöritys sivulta sivulle etukautta - pään työnnot eteen ja taakse sekä sivulta sivulle (sundari) - pään shake (ravistus) - pään liikkeet yhdistettynä muihin isolation liikkeisiin ja käsiin
Perus	- pään pyöritys ympäri (takana niskan kannatus) - sundari pään liikkeet ympäri sivu - etu - sivu - taka myös pyörittäen pysähdyksittä - päänliikkeet myös diagonaalisuunnassa
Jatko	- pään liikkeet yhdistettynä liikkeisiin linjakkaasti, vivahteikkaasti ja dynaamisesti - pään liikkeet yhtäaikaaisesti muiden isolation liikkeiden kanssa myös eriyttämiseksi sekä käsien kanssa
Rintakehä	
Alkeis 1	- rintakehän siirto sivulta sivulle
Alkeis 2	- rintakehän siirto eteen ja taakse - rintakehän liikkeet myös kävellessä
Perus	- rintakehän pyöritys pisteittäin sivu - etu - sivu - taka sekä pyörittäen pysähdyksittä
Jatko	- rintakehän kierto ja liikkeet diagonaalisuunnassa sekä kahdeksikko pyöritys - rintakehän ja lantion isolationit yhtä aikaa esim pyöritys eri suuntiin myös itse pyörien tilassa
Lantio	
Alkeis 1	- lantio sivulta sivulle myös kävelyssä
Alkeis 2	- lantio eteen ja taakse - lantion pyöritys ympäri sivu - etu - sivu - taka pisteittäin sekä pysähdyksittä - lantion kierto (twist) ja lantion liikkeet myös liikkuen - vartalon aaltoliike (mato,snake) sivusuunnassa
Perus	- lantion kahdeksikko, molemmat suunnat - lantion shake (shimmy, ravistus) myös koko vartalon shake - lantion aksentoitu isku diagonaali suuntaan myös liikkeessä - lantion yhden puolen pyöritys myös liikkuen tai koko ympyrä kääntyen tilassa - vartalon aaltoliike (mato) pystysuunnassa (pää - rintakehä - vatsa - lantio - polvet) myös vastakkaiseen suuntaan - keskivartalon aaltoliike (mato) - isolation liikkeiden samarytmiset yhdistelmät myös liikkuen + kädet
Olkapäät	
Alkeis 1	- olkapäiden vuoronostelut ja pyöritys etukautta tai takakautta myös kävellessä
Alkeis 2	- olkavarren kierto eteen ja taakse
Perus	- olkapäiden nosto-työntö eteen tai taakse yhtä aikaa tai vuorotellen myös eri suun. - olkapäiden shake

2.7 Contraction - release

Alkeis1	- lattiatyössä vatsaliharjoitukset - istuen (frog tai II asento) contraction - ojennus - konttausasennossa selän pyöristys (contraction) ja selän notkistus (release)
Alkeis 2	- seisten contraction pliessä LLP:ssa ja II:ssa asennossa - polviseisonnassa contraction - release
Perus	- contraction - release seisten pliessä - contraction tukijalan sisäkierrolla II asennossa - contraction flatbackissä - contraction grand pliessä - contraction liikkeessä esim. hyppyssä - sivucontraction; koko kyljen lihasten supistus

- Jatko
- contraction pirueteissa
 - iskevä, osissa syvenevä contraction

3 KÄSITYÖSKENTELY

3.1 Käsien asennot

- Alkeis 1
- long jazz arms sivulla II as., ylhäällä III as. tai yläviisto, edessä I as.
 - kädet lonkilla
 - jazz hands sivulla (koukistettu harakäsi)
 - kämmenen asennot; suora, hara ja löysä nyrkki
 - koukistettu asento kyynärpäät sivulla tai alhaalla
 - käsiliikkeiden aloitusasentoja esim. kädet ristissä edessä tai nyrkit selän takana
- Alkeis 2
- pyöreät käsiasennot perus, I, II, III
- Perus
- käsiasento yhdistelmät myös diagonaalisuunnissa

3.2 Käsien liikkeet

- Alkeis 1
- koukistus - ojennus
 - viennit ylös ja alas suorina sivukautta tai etukautta, myös olkapäiden kosketuksen kautta
 - napsutus tai taputus ,ravistus, iskut
 - käsien pyöritykset olka- tai kyynärnivelestä
 - käsien swing-heilahdukset esim. vastakäsi eteen kävelyissä ja juoksuissa
 - perus jazzkäsisarja (Mattox) alakautta
 - helppoja käsikoordinaatioita mukana harjoituksissa myös liikkuvissa askelissa
- Alkeis 2
- perus jazzkäsisarja suuntaa vaihtaen alakautta - yläkautta
 - jazzkäsisarja toinen käsi edellä
 - jazzkäsisarjat jalkatyön yhteydessä, pään liikkeiden kanssa tai liikkuvissa askelissa
 - piruetin preparation kädet
 - käsinoja asentoja; punnerrusasento, takanoja ym.
 - käden kierto sisään ja ulos
- Perus
- jazzkäsisarja toinen käsi edellä suuntaa vaihtaen
 - jazzkäsisarja lähtien eri suuntiin myös suuntaa vaihtaen tai toinen käsi edellä
 - jazzkäsisarjat yhdistettynä isolation liikkeisiin
- Jatko
- runsaasti erilaisia käsivariaatioita, linjakasta ja vivahteikasta
 - paljon erilaisia liikkeitä käsituen varassa esim erilaisia alasmenoja ja ylösnousuja kuten hinge taakse kallistuksesta tai puolispagaattiin (Jazz split) liuku ym.

4 LIIKKUVAT ASKELEET

4.1 Kävelyt ja juoksut

- Alkeis 1
- rento (jousto)kävely tai juoksu kuunnellen tempo musiikista + helppoja käsiä
 - matala (afro)kävely pliässä + pään liikkeitä tai lantio sivulle askeleen suuntaan
 - jazzkävely ja juoksu vastakäsi heilautuksella
 - päkiä-kanta kävely
 - mambo - askel; vuorojaloin askeleet eteen - taakse - taakse – eteen
 - catwalk; hidas, nopea, nopea
- Alkeis 2
- jazzwalk eteen tai sivulle lantio jää takajalalle
 - kävelyissä vaikeampia isolationeita ja käsikoordinaatioita
 - jazzkävely ja juoksu vastaolkapään eteen työnnöllä
 - kävely 1/2-käännöksellä (4 eteen, 4 taakse, 2-2, 1-1, liikkuen eteenpäin)
 - kiertokävely polvea ristiin nostaen (passé turn in) tai twistaten kantoja vuoroon eteen tai joka toinen askel plié - relevé vartalon vastakierrolla
 - askel musiikin iskulla - taputus takapotkulla

- Perus
- monimutkaisempia yhdistelmiä ja uusia variaatioita esim.
 - askel musiikin iskulla - taputus takapotkulla yhteensä neljä kertaa sitten vaihtaen järjestystä; taputus iskulla - askel takapotkulla
 - passé-releve askel (myös lantion nostolla, hip lift) alas pliéseeseen (tombé)

4.2 Askel - tap (kosketus)

- Alkeis
- askel eteen - päkiäkosketus viereen (tap) taputtaen myös liikkuen taakse
 - askel ristiin - varvaskosketus sivulle tuki ojentaen tai pysyen pliéssä myös liikkuen taakse + vastakäsi
 - hypähtäen suorien jalkojen vaihto sivukosketukseen puolelta toiselle
- Alkeis 2
- askel - päkiäkosketus vaihdellen rytmiä aloittaen välillä päkiäkosketuksella

4.3 Sivu askeleet

- Alkeis 1
- sivu - viereen askel myös tuplajoustolla
 - twist liikkuen sivulle kiertäen vuoroon varpaat - kannat
- Alkeis 2
- sivu - eteen ristiin - sivu - taakse ristiin (grapewine) myös lantion kierrolla
 - sivu - eteen ristiin (polkuaskel) myös ympäri
 - sivulle viereen lantion sivukallistuksilla pois päin astuvasta jalasta
 - liikkuen sivulle kiertäen jalkoja sisään ja ulos yhtä aikaa hypähtäen tai eri aikaa astuen
 - askel eteen ristiin sisäkierrossa ja toisen jalan sivuaskeleen aikana jalan kierto flexissä auki sivulle
- Perus
- sivu- risti askelissa vaikeampia isolation ja koordinaatio liikkeitä

4.4 Pas de bourrée

- Alkeis 1
- askeleet tasarytmisesti: eturisti- sivu - keski - taputus tai vastakäsi
 - askeleet rytmiin 1 ja 2, ensin hidas sitten nopeammin, + vastakäsi
- Alkeis 2
- askeleet alkaen taka rististä
 - eturisti askeleellä 1/4 käännös
- Perus
- kääntyen takakautta 1/4, 1/2, 3/4 tai kokokäännös
 - askeleet takarististä hypähtäen
 - askeleet yhdistettynä vartalon isolationeihin

4.5 Kick-ball-changé

- Alkeis 1
- paino käy takana päkiällä (ball changé) askelien välillä tasarytmisesti
 - kick-ball-changé rytmissä 1 ja 2 + vastakäsi
- Alkeis 2
- ball changé askeleet vuorojaloin relevé aukikierrettyyn II asentoon - kiinni plié parallel VI
- Perus
- edellinen astuen taakse + taivuttaen taakse
 - hypähtäen vuorojaloin sivulle parallel VI asentoon plié-relevé - alas plié VI

4.6 Carré - neliö (Square, Jazzbox)

- Alkeis 1
- kävellen askeleet ristiin eteen - taakse - sivulle- eteen
- Alkeis 2
- carré -neliö askeleet skip hyppelyillä
 - carré- neliö askel kääntyen ristiaskeleella uuteen suuntaan (1/4 käännös)
- Perus
- carré -neliö askeleessa toinen askel slide takaviistoon
 - neliö-bourrée askeleet taakse, sivulle, eteen ja siitä esim. jalan heitto tai piruetti

4.7 Triplet (tripla)

- Alkeis 1
- 2 askelta varpaille, 3.s alas plie parallel rytmissä 1 ja 2

- Alkeis 2 - alastuloon ylävartalon ja käsien vastakierto
 Perus - juosten
 - kääntyen askelilla 360 astetta ympäri

4.8 Slide

- Alkeis 2 - ristiaskeleesta hypähdys sivulle vetäen jalkaa + käsien ojennus linjassa
 Perus - lantiojohtoinen slide, liikkuen sivulle tai etuviistoon
 - slide eteen tai taakse
 Jatko - slide sivulle passé-releve asennossa
 - polvilla liuku eteen päin taakse kallistuneessa polviseisonta asennossa, liuku kyljelle lattiaan

5 HYPYT

5.1 Sauté ja changement

- Alkeis 1 - hyppy ojentaen jalat ilmassa VI, LLP, I ja II asento
 - muunnelmia esim. x-hyppy ilmassa tai jalat ilmassa koukistuen esim. kannat peppuun tai polvet eteen
 Alkeis 2 - hypyn aikana toisen jalan koukistus ilmassa, alastulo tasajalkaa
 - sauté kääntyen tilassa 1/4 tai 1/2 käännöstä
 Perus - sauté vaihtaen alastuloasentoja, myös III asento
 - hypyn aikana toinen jalka passé asentoon aukikierrossa, alastulo tasajalkaa, myös vartalon sivutaivutuksilla
 - sauté kääntye 3/4 tai koko käännöksen (tour en l'air)
 - tasaponnistuksesta esim. jalat suorina eteen tai koukussa taakse+ takataivutus
 Jatko - changement; hypäten vaihtaa jalat III:sta III:een, myös jalat ilmassa koukussa
 - sauté IV asento myös jalat ilmassa koukussa / toinen suorana, toinen koukussa
 - tasahypystä ponnistus jalat auki ilmassa II asento (ripaskahyppy, catch the ball)
 - erilaisia hyppyjä kääntyen 360 astetta myös yhdellä jalalla tai lattian kautta ympäri
 - entrechat quatre; hyppy suorat jalat ilmassa vaihtaa paikkaa ja palaa takaisin V
 - hyppy ja lisäen lyöntien javaihtojen määrää, ilmassa ympäri enemmän kuin 1 kierros

5.2 Echappé

- Alkeis 1 - hypyt parallel asennossa auki - kiinni tai auki - ristiin
 Alkeis 2 - echappé aukikierrossa I:sta II:een
 Perus - echappé III:sta II:een
 Jatko - echappé III:sta IV:een
 - echappé kääntyen

5.3 Chassé ja sen kehittelyt

- Alkeis 1 - laukka eteen sama jalka edessä koko ajan + vastakäsi
 - laukka eteen vaihtaen jalkaan joka 8:nnellä tai 4:nnellä laukalla
 - laukka kylki edellä myös vaihtaen joka 8:nnellä, 4:nnellä tai joka toisella laukalla
 - chassé; vaihtoaskel eteen + vastakäsi
 - chassé sivulle (sivulaukka) hypäten korkealle, ball changélla suunnan vaihto
 - chassé sivulle lantion sivu iskulla
 Alkeis 2 - chassé vaihtoaskel hypäten korkealle, matalalla pliässä pysyen tai alavartalon kierrolla lantiojohtoisesti
 - chassé vaihtoaskel myös taakse liikkuen
 Perus - chassé kääntyen takakautta jalan vaihdolla
 - chassé eteen jalan aksentoidulla takapotkulla
 - vuoroon chassé ja piruetti suuntaa vaihtaen

5.4 Polvennostohyppy

- | | |
|----------|---|
| Alkeis 1 | - matala vuoropolvennostohyppely (skip) |
| | - korkea passé-hyppy aina samaa polvea nostaen + vastakäsi |
| Alkeis 2 | - skip- hyppely alavartalon kierrolla tai carré-neliössä |
| | - korkea passé-hyppy vuoropolvennostoilla ja väliaskelilla |
| | - hypähdys sivulle polvea edestä nostaen-ristiaskel eteen-askel toisella taakse Go-Go |
| Perus | - passé-hyppy alavartalonkierrolla, koukistetulla ponnistusjalalla ja contractionilla |
| Jatko | - passé-hyppy variaatioita esim. en tournament (ilmassa kääntyen) tai alastulosta lattian kautta ympäri |

5.5 Grand jeté

- | | |
|----------|---|
| Alkeis 1 | - loikka juoksuvauhdista |
| | - loikka joka askeleella tai loikka yhdellä väliaskeleella |
| | - glissade eteen (askel - pieni loikka) |
| Alkeis 2 | - loikka chassé vauhdilla |
| | - glissade sivulle (ristiaskel eteen - pieni sivuloikka) |
| | - loikka etujalka koukussa (kaurishyppy) |
| Perus | - jazz grand jeté; matala vauhdikas lähes spagaatti ilmassa joko suoralla etujalalla tai koukun kautta ojennuksella (ruski) |
| | - grand jeté etujalka ilmassa koukussa, takajalka ilmassa koukussa tai molemmat jalat ilmassa koukussa |
| | - loikka sivulle jalka suorana tai koukun kautta ojentaen myös alastulon jälkeen ponnistavan jalan potku koukun kautta ilmaan |
| Jatko | - grand jeté en tournament; loikan jälkeen käännös 360 astetta (soutenu) |
| | - grand jeté vaihtaen ilmassa jalka edestä taakse |
| | - entrelacé (grand jeté en tournant, saksihyppy kääntyen) hyppy jalalta toiselle heittäen jalka eteen ja kääntyen ilmassa 180 astetta alastuloon toinen jalka taakse arabesque asentoon |
| | - askel käännöksen jälkeen loikka takajalka attityd asennossa, alastulossa lattian kautta ympäri |

5.6 Pas de Chat

- | | |
|----------|---|
| Alkeis 1 | - pas de chat; hyppy vuoroponnistuksella polvet eteen parallel (varsahyppy) |
| Alkeis 2 | - edellinen contractionilla |
| | - pas de chat aukikierrossa sivulle (kissanhyppy) |
| | - grand pas de chat (hitch kick, hitch flick, flash kick) hyppy polvet eteen potkaisten ponnistava jalka suoraksi tai heittäen suorana eteen parallel |
| Perus | - sama potkaisten jalka sivulle tai kääntyen 180 astetta |
| Jatko | - kääntyen pas de chat hypyn aikana ilmassa etukautta tai takakautta kokokäännös |

5.7 Battement hyppy

- | | |
|-------|---|
| Perus | - battement-hyppy suoraa jalkaa heittäen eteen, sivulle tai taakse myös ponnistavan jalan koukistuksella |
| | - hyppy jalkaa aukikierrossa sivulle heittäen - alastulossa passé kääntäen parallel - ball changé (heitto-katko-työntö) |
| | - saksihyppy; vuoroponnistuksella heittäen jalkoja suorina eteen tai taakse (harjoittelu tangolla) |
| | - fouette-hyppy; hyppy heittäen suora jalka ilmaan eteen tai sivulle kääntyen alastuloon jalka taakse ilmaan arabesque asentoon |
| | - hyppy lyöden jalkoja suorina ilmassa yhteen eteen, sivulle tai taakse (cabriole), sivulle myös koukussa (chaplin) |

- hypähdys paino tukijalalle samalla toisella jalalla ilmassa suorana rondi en dedans (fall over the leg/log)
- Jatko - battement-battement-hyppy; käännöksen jälkeen heittäen vuorojalat suorina ilmaan (saksihyppy kääntyen)

5.8 Sissonne

- Perus - hyppy kahdelta jalalta yhdelle joko eteen; jolloin toinen jalka nousee taakse, sivulle; jolloin toinen jalka nousee sivulle, taakse; jolloin toinen jalka nousee eteen ilmaan. Hyppy voi jäädä auki (ouvert) tai hypyn lopuksi jalka laskeutuu alas (fermé) (suorana tai koukun kautta), joko parallel tai aukikierrossa

5.9 Muita hyppyjä

- Perus - emboîté (prance) hyppy jalkoja vuoroon eteen, sivulle tai taakse suorana tai attitude heittäen
- assemblé eteen, sivulle, tai taakse; yhden jalan ponnistuksesta tasajalkaa alas, myös jalkoja ilmassa koukistaen
- hyppy koukkupotkusta (kick) tasajalkaa alas tai yhdelle vuorojalkaa
- hypähdys vuorojaloin sivulle-eteen ristiin-sivulle-kanta sivulle (lambada, Texas-T)
- Jatko - assemblé kääntyen tilassa ½ käännöstä

6. PYÖRIMINEN

Käännökset

6.1 Pään käyttö

- Alkeis 1 - pään kääntöliike olalta olalle, kääntyessä pää jälkeen ja nopeasti edelle
- vapaa pyörintä katse yhdessä pisteessä (spotti, focus), peilissä, parin silmissä

6.2 Three step turn

- Alkeis 1 - käännös kolmella askeleella jotka kaikki vievät samaan suuntaan - neljäs askel on päkiä (tap) viereen - suunnanvaihto

6.3 Pivot

- Alkeis 1 - askel eteen - käännös tukijalan (taka) varassa
- Alkeis 2 - yhdistettynä liikkuviin askeliin esim. 4 askelta eteen ja 2 pivot käännöstä +vastakäsi
- Perus - pivot - käännös lantiojohtoisesti

6.4 Chaînes

- Alkeis 1 - vapaamuotoisesti jokaisella askeleella puolikäännös, katse menosuuntaan
- 4 askelta eteen, käännös 4 taakse, sama 2, sama 1
- Alkeis 2 - parallel VI, pliässä askel sivulle - askel viereen parallel VI kääntyen puolikäännöstä jne.+ kädet auki sivulle ja kiinni piruettiasentoon
- Perus - askel pliéseeseen II asentoon aukikierrossa - askel viereen relevé I asentoon kääntyen puolikierrosta +kädet
- askel pliéseeseen II asentoon aukikierrossa - askel viereen plié parallel VI kääntyen puolikäännöstä jne.
- Jatko - relevessä pysyen puolikäännöstä pienillä auki yhteen askelilla
- askel pliéseeseen II aukierto- hypähtäen ympäri (blintzik), myös en dedans

6.5 Ristiaskel käännös

- Alkeis 1 - askel taakse tai eteen ristiin - käännös takakautta, jalat jää ristiin
- Alkeis 2 - etu tai taka ristiaskeleesta käännös takakautta vetäen lopuksi jalat yhteen parallel VI (Jackson)
- Perus - Barrel turn. Takaa rististä käännös jalat jää ristiin. Kädet suorina katon kautta, vartalo taakse tiltattuna, katse eteen tai lattialle.
- Jatko - Barrel turn käsituella. Jalat ristiasennossa, takakautta käännös heittäen kädet suorina katon kautta, vartalo vaakatasossa, lantio työnnettynä ylös.

6.6 Touch turn

- Perus - päkiä kosketus taakse ristiin - käännös takakautta - askel koskettaneella jalalla

6.7 Passé-, attitude- ja arabesque -käännökset

- Perus - tasapainot passé, attitude ja arabesque asennoissa
- askel suoralla tukijalalla relevéssä toinen jalka passé, attitude tai arabesque asennossa 1/4 - koko käännöksellä
- Jatko - edellinen myös tukijalka plié-relevéssä ja lantiojohtoisesti

6.8 Soutenu

- Perus - hypähtäen sivulle - toinen jalka tulee viereen VI:teen asentoon, kääntyen 360 astetta
- edellinen hypähtäen aukikierrossa V:teen asentoon plié-relevé samalla kääntyen
- soutenu takakautta - vetäen jalka taakse kiinni relevéhen käännös takaa
- Jatko - tupla tai tripla soutenu

Piruetit

6.9 En dehors

- Alkeis 1 - tasapaino parallel passé asennossa ensin kanta maassa sitten relevé
- Alkeis 2 - IV asento parallel preparation + kädet
- ensin 1/4 ja 1/2 sekä 3/4 käännökset + pään käyttö spotaten
- koko piruetti suoralla tukijalalla tai tukijalalan pliellä
- piruetti kahdella jalalla
- Perus - 2 en dehors piruettia samalla vauhdilla (tupla)
- askelpiruetti (pique en dehors)
- pencil-turn; piruetti en dehors tuki suora, työjalka suorana nilkka flexattuna alhaalla toisen jalan vieressä
- Jatko - 3 en dehors piruettia samalla vauhdilla (tripla), myös 4 tai enemmän (miehet)
- en dehors piruetti jalka edessä 90 astetta + contraction
- paljon erilaisia piruetti variaatioita jalka passé, attitude tai arabesque asennoissa eri vartalon asennoilla; contraction, taivutus, tilt ym. myös en dedans suuntaan
- fouetté piruetti; passesta avaten jalka sivulle tukijalan pliellä - ponnistus dehors piruettiin aukikierretyissä passé asennossa- jälleen avaus sivulle jne.
- coffee grinder (kahvimylly) pikkuhypyillä pyörien ympäri toinen jalka sivulla, tukijalka plié

6.10 En dedans

- Perus - en dedans piruetin kehittäminen samoin kuin edellä en dehorin
- pique piruetti myös tuplana

- Jatko
- en dedans piruetti jalka edessä attitude tai sivulla suorana
 - out off balance- piruetit esim. slide asennossa
 - pique passésta jalkaa vaihtaen
 - pique ja askelpiruetti vuorotellen
 - pique tukijalka pliéssä tai hypäten
 - pencil-turn en dedans suuntaan

7 LATTIATYÖSKENTELY

7.1 Asennot

- Alkeis 1
- frog (sammakko, jalkapohjat vastakkain), risti-istunta, täysistunta, II-asento istuen (jalat auki sivulta sivulle), päinmakuu, selinmakuu, kulmanoja eteen käsien varaan (pyramidi)
- Alkeis 2
- polvi-istunta, polviseisonta, toispolvi-istunta, toispolviseisonta, aitajuoksu asento (jazz split), II-asento toinen jalka edessä koukussa, nelinkontin, kyynärnoja, kulmanoja taakse käsien varaan (rapu asento), kyljin makuu, punnerrus asento
- Perus
- IV-asento (swastika), myös jalka ristissä toisen päällä (ristitty swastika-asento)
 - kulmanoja yhden käden varassa kylkiasennossa, myös polven varassa
 - kulmaistunta
 - niskaseisonta selästä tukien
- Jatko
- niskaseisonta ilman käsitukea

7.2 Jalat

- Alkeis 1
- jalan suorat nostot selinmakuulla eteen ja päin makuulla taakse parallel
 - istuen flex, point
- Alkeis 2
- jalan nostot ja heitot (grand battement) parallel eteen ja taakse (myös flex, flex - plié, passé, développé)
 - jalan suora nosto sivulle aukikierrossa kylkiasennossa
 - aukikierron kehittelyt lattialla istuen
 - jalkojen heitot eteen kyynärnoja asennossa
 - jalkojen saksaus liikkeet
- Perus
- grand battement ja développé en croix aukikierrossa
 - jalkojen ja käsien koordinaatiot istuen II asennossa, flex, point, polvet
 - grand batt. ja développé kyynärnoja ja käsinoja asennosta eteen, sivulle ja taakse
- Jatko
- jalan avaukset, heitot ja asennot niskaseisonnassa
 - developpe sivulle yhden käden nojassa kylki kohti lattiaa polven varassa tai suoralla tukijalalla
 - developpe sivulle kyljinmakuulla jalat ja kädet ojennettuina irti lattiasta

7.3 Lihasvoima

Vatsalihakset

- Alkeis 1
- istumaan nousut selinmakuulta ja rullaus selälle takaisin
 - nousut selältä ylös X asennossa
 - contraction istuen ja nelinkontin
- Alkeis 2
- nousu selinmakuulta kulmaistuntaan myös kierrolla, linkkuveitsi, vinot vatsalihakset, contraction
 - jalkojen viennit ympäri (mylly)
 - contraction polviseisonnassa
- Perus
- kyynärnojaassa staattinen pito
 - punnerrusasennossa jalkojen koukistukset
 - rullaus selinmakuulle - selkä kaarella (arch) rintakehä edellä nousu istumaan
- Jatko
- jalkojen siksak istuen ilman käsitukea, myös aukikierto ja flex

Selkälihakset

- Alkeis 1
- päinmakuulta nousu kaarelle tai x- asentoon
 - nelinkontin selän pyöristys (contraction) ja kaari (release)
 - päinmakuulla yläselän liikkeet (käsien ja yläselän nostoja) sekä alaselän liikkeet (jalkojen nostoja)
- Alkeis 2
- kobra
 - päinmakuulta tai selinmakuulta vartalon nosto kaarelle nilkoista kiinni pitäen
- Perus
- flatback eteen tai kaaritaivutus (high release) taakse polviseisonnassa
 - selinmakuulla jalkojen vienti pään taakse lattiaan suorina tai polvet koukussa
- Käsivoima
- Alkeis 2
- punnerrukset
 - käsinoja asennot

7.4 Venytykset

- Alkeis 1
- takareidet, pohkeet, lonkankoukistajat
 - sisäreidet II as. istuen etutaivutus
 - Frog (simpukka-asento) etutaivutus
 - sivutaivutukset II as. istuen myös sivukyljet (isolation)
 - kallistukset eteen suoralla selällä eri asennoissa sekä pyöristys etu taivutukseen
- Alkeis 2
- etureidet
 - pakarat
 - spagaatti (takajalka parallel)
- Perus
- sivuspaatti (split) aukikierrossa ja parallel
 - jalkapöytä parin kanssa, seinää vasten,tangolla

7.5 Pyöriminen

- Alkeis 1
- pyörien pepulla
- Alkeis 2
- käännökset toispolviseisonnasta jalkaa vaihtaen
- Perus
- kyykkypiruetti
 - selän kautta pyörähdykset kippurassa (jalat auki (kirjankannet))
 - swastika asennosta lähtö peppupyörintään (swastika spin)
- Jatko
- polvipiruetti
 - kyykkypiruetti VI:ssä asennossa
 - niskalenkki; jalkojen juoksutus pään takaa niskaseisonnassa
 - "kärrynpyörä" hartioiden yli

7.6 Lattialle menot ja ylösnousut

- Alkeis 1
- käännös astuvaan jalkaan päin - alas lattialle istumaan - jalkojen heitolla käännös lattialla - nousu ylös
- Alkeis 2
- polviseisonnasta hinge kallistus taakse yhden käden nojaan ja työntö takaisin
 - sivukellahdus polviseisonnasta (hip fall, myöhemmin seisten) lattialle kyljelle jalat esim.IV attitude
 - keinahdus selälle jalkoja ylös nostaen ja vauhdilla keinahdus seisomaan
 - päinmakuulta käännös istumaan toinen jalka koukussa - työntö lantio kaarelle ylös (jazztyöntö) yhden käden tuelle - istumaan - käännös takaisin päinmakuulle
 - polvi-istunnasta potku taakse hypähtäen kahden käden varaan - nousu seisomaan
 - hyppy käsille jalat suorina
- Perus
- seisten LLP takakallistuksesta (hinge) käsi taakse lattiaan ja työntö takaisin seisomaan (pop up)
 - polviseisonnasta kellahdus eteen (delfiini)
 - kuperkeikka olan yli taaksepäin, myös palaten takaisin

- työntö yhden käden varassa spagaatti asennossa lantio ylös (spagaattityöntö)
- sivukellahdus passé hypyn jälkeen sivulle lattialle
- ponnistus käsille seisontaan (toinen jalka lentää)
- Jatko - seisten hinga taakse hartiat lattialle (shoulder fall) paino päkiöiden päällä
ojennetuilla nilkoilla tai tavallisessa relevessä - lopuksi liuku selälle lattialle
- delfiini käsinseisonnasta vatsalle
- liuku lattialle jalat sivuspagaattiin (side split, parallel tai auki II asento)
- kellahdus taakse niskan yli vatsalle
- ukemi lattialle (kuperkeikka eteen olan yli)
- liuku lattialle jalat puolispagaattiin yhden käden tuella (jazz split, takajalka koukussa)

8 TANKOTYÖSKENTELY

Erityisesti perus ja jatko tasolla vaikeampien liikesarjojen opettelu tangossa sekä perusliikemateriaalista varioitu tankoharjoittelu esim. Giordano (1978, s. 331-343)

9 KOMPOSITIOT, koreografiat

Sarjat

- Alkeis 1 - koko ryhmälle yhteinen, lyhyt , yksinkertaisista liikesarjoista ja useista toistoista koostuva tanssisarja
- puoliryhmissä harjoitellaan esiintymistä toisille ja toisten kannustavaa katsomista
- liikemuistin ja liikkeiden yhdistämisen harjoittelu
- Alkeis 2 - sarjassa vaikeampia liikkeitä, nopeampi tempo, vähemmän toistoja
- monipuolinen tilassa liikkuminen
- liikkeiden dynamiikan ja tanssillisuuden kehittäminen
- Perus - monipuolisen liikemateriaalin käyttö
- tempon nopeutus ja rytmiikan vaihtelut
- pidempiä sarjoja
- Jatko - vaikeampien liikesarjojen yhdistelmiä
- eri tekniikoihin ja tyyleihin perustuvia koreografioita
- laadun tarkkailu
- eri nyanssit
- ilmaisu mukana
- fraseeraus

Ilmaisuharjoitukset

- Alkeis 1 - äänen tuottaminen
- tunnetila harjoitukset, kasvot mukana tunneilmaisussa
- Alkeis 2 - tunnetilan ilmaisun yhdistäminen omaan tanssiin esiintymistilanteessa
- erilaisten liikelaatujen kokeileminen
- Perus - ilmaisullisuuden liittäminen liikeharjoitteisiin
- Jatko - koreografian sisällön ilmaisu ja tunteiden välittäminen liikkeellä

Oma tuottaminen, improvisaatio

- Alkeis 1 - itse keksittyjä liikeosioita esim. loppuasento, käsien liike, oma hyppy ym.
- Alkeis 2 - parityöskentelynä lyhyt liikesommitelma
- Perus - oma lyhyt liikesommitelma osio sarjaan
- sarjassa osa vapaata improvisaatiota
- Jatko - pidempiä omia koreografioita
- improvisaatio harjoituksia annetulla teemalla

10 MUU TAVOITEASETTELU

Jazztanssitunneilla on muitakin tavoitteita kuin pelkkä tekniikan hiominen. Muut tavoitteet ovat ikään kuin sisään punottuina tekniikan harjoittelussa niin, että ne ovat aina mukana osana kokonaisuutta, mutta välillä on hyvä poimia niitä esiin ja korostaa, jotta oppimista tapahtuisi myös

niiden tavoitteiden suuntaisesti.

10.1 Musikaalisuus

- | | |
|----------|--|
| Alkeis 1 | - musiikin kuunteleminen, peruskompin (pulssi) löytäminen ja liikkuminen sillä tempolla
- peruskompin hahmottaminen jaksoihin (fraaseihin) eli laskeminen
- liikkeen rytmin hahmottaminen (rytmiikka), tauotus |
| Alkeis 2 | - tahtilajin tunnistaminen
- kohotahdin löytäminen
- synkoopin (takapotkun löytäminen) musiikista ja liikkeestä
- rytminen tarkkuus |
| Perus | - musiikin ja liikkeen rytmillisten painotusten löytäminen, aksentointi
- musiikin dynamiikan hahmottamisen harjoittaminen ja ilmaisu liikkeessä (esim.adagio) |
| Jatko | - monipuolinen liikkeen musikaalinen variointi
- heittäytyminen rytmin vietäväksi, laskemisesta irti pääseminen |

10.2 Sosiaaliset taidot

- | | |
|----------|---|
| Alkeis 1 | - sopeutuminen ryhmätyöskentelyyn, tutustutaan yhteisiin käyttäytymissääntöihin ja noudatetaan niitä
- tutustutaan ryhmän muihin jäseniin (viihtyvyys ja ryhmäytyminen)
- parityöskentelyyn totuttautuminen
- kannustava ja suvaitseva ilmapiiri
- palautteen antaminen parille/opettajalle |
|----------|---|

10.3 Tanssietous (Kognitiivinen ja affektiivinen)

- | | |
|----------|---|
| Alkeis 1 | - tutustutaan jazztanssiin, opitaan perussanastoa (tanssiterminologiaa)
- saadaan onnistumisen elämyksiä omasta tanssista, tanssin ilo, haluaa oppia lisää, haluaa osata paremmin, yrittää parhaansa |
| Alkeis 2 | - jazztanssityylin sisäistäminen |
| Perus | - eri jazztanssitekniikoiden erityispiirteiden tunnistaminen
- tietoinen oman tekemisen reflektointi ja arviointi |
| Jatko | - tietoisuus jazztanssin historiallisesta taustasta ja nykyhetkestä
- kyky tietoisesti liikkua eri jazztanssityylien (tekniikoiden) mukaisesti |

LÄHTEET

Cayou, D.K. 1971. Modern Jazz Dance. London: Dance Books LTD.
Facciuto, E. 1981. The Luigi Jazz Dance Technique. New York: Doubleday & Company, Inc.
Frich, E. 1983. The Matt Mattox Book of Jazz Dance. New York: Sterling Publishing Co., Inc.
Forsythe, A.M., Perces, M.B., Bell, C. 1992. The Dance technique of Lester Horton. Princeton.
Giordano, G. 1978. Anthology of American Jazz Dance. Evanston, Illinois: Orion Publishing House.
Giordano, G. 1992. Jazz dance Class. Pennington.
Hjort, M. 1993. Dans i världen. Carlssons Bokförl.
Kraines, M.G & Pryor, E. 2001. Jump Into Jazz. Mountain View, Mayfield Publishing Company.
Makkonen, A. 1996. Länsimaisen taidetanssin historiaa. Helsinki: Teatterikorkeakoulu/ Avoin yliopisto-opetus, opetusmoniste.
Rosenberg, C. 1998. Handbuch für Jazz Dance. Aachen: Meyer und Meyer.
Stearns, J&M. 1979. Jazz Dance. The Story of American Vernacular Dance. New York: Schirmer Books.
Traguth, F. 1987. Modern Jazz Dance 2. Wilhelmshaven: Noetzel, Heinrichshofen - Bücher.
Wessel-Therhorn, D. 2000. Jazz Dance Training. Aachen: Meyer und Meyer.