

Jyväskylän Tanssiopisto - Jyväskylän Tanssiyhdistys ry

KATUTANSSIN (Hip hop) OPETUSSUUNNITELMA (päivitetty 2023)

Katutanssikulttuurin juuret ovat 1970-luvun USA:ssa. Katutanssi-termin alle mahtuu useita eri tanssi- ja musiikkityylejä, joilla jokaisella on oma kehityshistoriansa. Funk-tyylin tanssit, kuten popping ja locking, syntyivät afroamerikkalaisten keskuudessa Kaliforniassa, kun taas uprock ja breaking -tyylit ovat lähtöisin afro- ja latinoamerikkalaisten keskuudesta New Yorkista. Katutanssi-kulttuurin synty ja kehitys on sitoutuneena USA:n vähemmistöjen rikkaaseen historialliseen ja kulttuuriseen taustaan, sekä vähemmistöryhmien elinolosuhteisiin. Tämä historiallinen konteksti näkyy niin musiikissa, liikekielessä kuin pukeutumisessakin, ja se on olennainen osa eri katutanssityylien opetusta. Tänä päivänä katutanssi- ja hip hop -kulttuuri ovat levinneet laajaksi globaaliksi ilmiöksi, joka kehittyy edelleen uudenlaisen musiikin ja uusien sukupolvien myötä.

Tämä opetussuunnitelma kattaa Hip hop -tanssin opetuksen tavoitteet. Näitä tavoitteita voidaan soveltaa muihin katutanssityylien opetukseen kunkin tyylin asianmukaisten termien, liikekielen, historian sekä kulttuurin kautta. Katutanssilajien opetuksessa ei ole yhtä tietyn mukaista opetus- tai oppimispolkua vaan oppiminen etenee kunkin opettajan taustan, historian ja osaamisalueiden kautta. Kuitenkin, opetus perustuu lajien perusteiden (foundation, essence) opettamiseen ja kehittämiseen sekä lajin kulttuurin tuntemukseen ja tiedon sekä ymmärryksen vahvistamiseen.

Tämä opetussuunnitelma sisältää Hip hop -tanssin opetuksen tavoitteet alkeis-, perus- ja jatko- tasolle sekä opetukselle suuntaa antavat sisällöt alkeis-, perus, ja jatko- tasolla. Lopussa hip hop -termistöä ja tanssisanastoa.

OPETUKSEN TAVOITTEET (HIP HOP)

ALKEISTASOT

1. perusliikekielen ja liikesanaston oppiminen sekä liikemuistin harjoittaminen
2. peruskoordinaation kehittäminen; oikeaan ja turvalliseen suoritustekniikkaan perehtyminen
3. liikkeen rytmittäminen ja yhdistäminen musiikkiin; tanssiliikkeiden sitominen toisiinsa
4. lajille ominaisiin tanssi- ja musiikkityyleihin tutustuminen
5. kulttuuriin tutustuminen: liikesanaston lisäksi lajin historiaan ja perinteisiin tutustumista
6. freestyleen tutustuminen ja kannustaminen; freestyleharjoitukset normaalina osana tuntien kulkua; lempeästi johdatellen
7. lyhyitä tanssisarjoja, ilmaisuharjoituksia; lapsilla (7–9 v.) myös leikkien kautta oppimista ja yhdessä tekemistä, lattiatyöskentelyyn tutustuminen helppojen harjoitteiden kautta
8. yksilö-, pari- ja ryhmätyöskentelyyn johdattaminen, itsetunnon vahvistaminen, vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon rohkaisua
9. tanssi on kivaa ja rentoa, omat vahvuudet saa tuoda esiin, tanssista saa nauttia, luovuus ja uskallus esiin (oman liikkeen tuottaminen/löytäminen), positiivista energiaa
10. tanssituntisääntöjen noudattaminen: tulee ajoissa, säännöllisesti, oikeissa varusteissa, kuuntelee, keskittyy (puhelin kiinni ja ei käytetä kesken tuntia)

PERUSTASOT

1. perusliikekielen ja liikesanaston kartuttaminen sekä liikemuistin vahvistaminen
2. kehontuntemuksen ja kehonhallinnan syventäminen, liikkuvuus, voima, koordinaatio, fyysisten ominaisuuksien kehittäminen; oikean ja turvallisen suoritustekniikan korostaminen
3. liikkeiden rytmin ja musiikin yhteyden vahvistaminen
4. lajin sisällä erilaiseen liikekieleen ja musiikkiin tutustuminen
5. tilankäytön monipuolistaminen, tasot ja liikkuminen tilassa
6. lajille ominaista lattiatekniikkaa ja helppoja akrobaattisia liikkeitä
7. sarjoissa lisää nopeutta, vaikeutta ja monipuolisuutta
8. ilmaisuun varmuutta ja rohkeutta, uskallusta ja positiivista energiaa, suullisen ilmaisun ja sosiaalisuuden (osaksi ryhmää) rohkaisu
9. lajin historian ja kulttuurisen kehityksen tiedostaminen; luonnollinen osa opetusta; kulttuuriin osallistumiseen kannustaminen
10. freestyleharjoittelu monipuolisempaa ja vapautuneempaa; oman liikkeen ja tyylin syventäminen

JATKOTASOT

1. vaativaa koordinaatiota, liikkeen sisäisiä rytmityksiä ja suoritusnopeutta
2. liikkeiden sitominen toisiinsa sujuvaa
3. nopeutta ja tarkkuutta, suorituspuhtautta ja -varmuutta
4. monipuoliset sarjat, koreografiaa, tanssillisuutta, lattiatekniikkaa ja akrobatiaa
5. lajin sisällä erilaisia tyylejä ja musiikkeja
6. ilmaisua, esittämistä, freestyleä vapautuneesti itseä/omaa tyyliä ilmaisten ja opittuja liikkeitä sekä tekniikkaa hyödyntäen

7. lajin historian ja kulttuurin tuntemus; omaehtoinen kulttuuriin osallistuminen (jमित, tapahtumat jne.)

OPETUKSEN SISÄLLÖT

ALKEET

- Lajinomainen asento:
 - maadoitus, yhteys lattiaan, "lantion istuva asento"
 - rentous
- Tekniikka:
 - bounce
 - rock
 - wave
 - roll
 - stepit
 - isolaatiot
 - helppoa jalkatekniikkaa
- Musikaalisuus:
 - musiikin eri rytmit
 - beatin kuuntelu, laskeminen
 - aksentit, pysäytys
- Kolmiulotteisuus:
 - käännökset
 - tasot
 - lattiaan tutustuminen
 - ympärimenot
 - suunnat
- Koreografia:
 - yksinkertaisia tuntisarjoja (2-3/kausi)
 - kevätnäytöskoreografia
- Freestyleharjoituksia, esim.:
 - bounce + liikkuminen/kädet/tasot/suunnat
 - rock + liikkuminen/kädet/tasot/suunnat
 - stepit + liikkuminen/omia variaatioita
 - erilaisia rytmityksiä, aksentteja
 - yksin, parin kanssa, ryhmissä
- Lajin historiaan tutustumista, kulttuurituntemusta
 - opetuksen yhteydessä lajista kertominen
 - steppien nimet
 - ringittelyyn tutustuminen, jamittelu (freestyle)

- Lihaskuntoharjoittelu ja liikkuvuus osana lämmittelyä esim.:
 - vatsa-, kylki- ja selkälihakset
 - jalat (kyykyt, hypyt, tasapainoharjoitukset yms.)
 - kädet (rapu ja karhukävelyt, punnerrukset)
- Yksinkertaisimmat bodywavet esim.:
 - ylhäältä alas, alhaalta ylös
 - sivulle
 - kädet
- Käännökset esim.:
 - ristiaskel-käännös (Michael Jackson -turn)
 - three step turn
 - pivot
 - chaines (puolikäännöstä joka askeleella)
 - pään käyttö pyöriessä (spotti)
- Lattian käyttöön tutustuminen esim.:
 - painon laitto käsille, karhukävely, rapukävely, kyykystä kaatuu paino käsille eri suuntiin
 - lankkuasento, kyykky
 - rullaus alas, luisu käsitukeen, paluu rullaten
 - parin kanssa: toinen parin ali, yli, ympäri, toinen jossain omassa käsitukiasennossa
 - polvi istunnasta kädet lattialle -> vatsalleen yms.
 - sääriliuku toispolvi-istunnasta, käsituki
 - totutaan olemaan polvillaan
- Yksinkertaista akrobatiaa esim.:
 - kottikärry parin kanssa
 - mummukeinu (keinahdus pyöreällä selällä), siitä olan yli kuperkeikka taakse
 - eteenpäin kuperkeikka ja haarakuperkeikka (pehmusteista tasoja)
 - sivulle liikkuen käsi, käsi, jalka, jalka (pantteri)
 - ranteiden vahvistaminen
- Tilassa liikkuminen esim.:
 - harjoitukset lattian poikki
 - freestyleharjoitukset
- Tanssisarjoja, ilmaisuharjoituksia, rohkaisua myös suulliseen ilmaisuun
 - impro/freestyle, ryhmässä, piirissä, paripeili, seuraa johtajaa
 - energia- ja ilmaisuharjoitukset
 - katse sekä fyysisen kontaktin ottaminen pariin
 - ryhmäytymisharjoituksia

PERUSTASOT

Alkeistasolla opettettujen asioiden edelleen harjoittaminen, lisäksi:

- Tekniikka:
 - perustekniikoihin (bounce, rock, wave, roll) monipuolisuutta, hallitumpaa vartalon käyttöä
 - isolaatioihin monipuolisuutta, eri rytmejä, yhdistetään useampia ja muuhun liikkumiseen
 - waveja monipuolisemmin, hallitummin
 - haastavampaa jalkatekniikkaa, esim. slidet, glidet
 - spinnit
 - lattiatekniikkaa, esim. polvi slide, polvi spinni
- Musikaalisuus:
 - aksentit, terävyys, kontrasti, rytminvaihdot, paussit, nopeammat liikkeet
 - musiikin tulkinta kehollisesti, pois mekaanisesta koreografian toistamisesta
 - pois laskemisesta, sen sijaan rytmin sisäistäminen
 - musiikin kuuntelu liikemuistin, rytmiikan ja ilmaisun tueksi
- Freestyleharjoituksia:
 - monipuolisesti erilaisia konsepteja
 - tekniikoita, steppejä, rytmejä, mielikuvia, tekstuureja, tasoja yms.
 - ringittelyä, battleen tutustumista
- Liikkuvuus
 - monipuolisuus
 - erityishuomio selän liikkuvuuteen ja käsiin
 - kannustus omatoimiseen harjoitteluun
- ympärimenot/spinnit esim.:
 - spotti (erillisenä harjoituksena)
 - ilman kenkiä, jos kengät eivät luista
 - tasapaino
 - spinnit polvi koukussa, maadottuneena; osissa -> 1/4, 1/2, 3/4, kokonainen
 - spinnit toista jalkaa "raahaten"
- Lattian käyttö ja/tai akrobatia haastavammaksi
 - liikkeiden yhdistäminen muuhun tanssiin
 - käsinseisontaharjoituksia avustettuna
- Energian käytön opetteleminen
 - ilmaisu mukaan liikkeisiin
 - dynamiikan vaihtelu, monipuolisesti, korostaen
 - mielikuvat, fiilikset, esittää jotakin roolia, esiintyy toisille
- Eri työskentelytapojen harjoittelu
 - kuvaa paria/pari katsoo, pari/ryhmä katsoo ja antaa palautetta

- pari- ja ryhmätyöskentely
- omaehtoinen harjoittelu, kun toinen ryhmä tanssii esim. markkeeraten
- kontaktiharjoitukset
- Tanssisarjoja, ilmaisuharjoituksia, rohkaisua myös suulliseen ilmaisuun
 - impro/freestyle, ryhmässä, piirissä, paripeili, seuraa johtajaa
 - energia- ja ilmaisuharjoitukset
 - katse sekä fyysisen kontaktin ottaminen pariin
 - ryhmäytymisharjoituksia

JATKOTASOT

Alkeis- ja perustasolla opetettujen asioiden edelleen harjoittaminen, lisäksi:

- Oman tyylin vahvistaminen; kannustaminen ja ohjaaminen omaan luovuuteen, kokeiluun, keksimiseen
- Freestyle-tanssi ja -harjoittelu luonnollista ja mielekästä
- Hip hop -steppien soveltaminen ja syventäminen, omien variaatioiden tekeminen
- Omaehtoiseen harjoitteluun ohjaaminen; liikkuvuutta ja lihasvoimaa säännöllisesti ja monipuolisesti
- Musikaalisuuden vahvistaminen
 - monipuolinen musiikin kuuntelu, biiteillä leikkiminen
 - musiikin täyttäminen, liikkeen flow
 - aksentointi ja voiman käyttö – dynamiikan vaihtelun hallinta
- Kehonhallinta
 - tietoisuus omasta kehosta, kehon osien tarkoituksenmukainen liike; tarkkuus, laajuus, erottelukyky, nopeus
 - isolaatiot useammalla kehonosalla hallussa myös polyrytmisesti (eri osissa eri laskut)
 - bodywavet kaikkiin suuntiin; nopeus, tarkkuus, pehmeys, aksentointi, kikkailu, rytmitykset ja liikkeen virtaus
 - eri tasojen käyttö luonnollista
 - energian käyttöön ja ilmaisuun rohkeutta
- Jalkatekniikka
 - heel-toe tekniikat sujuvaksi
 - slidet; jatkumona yhdistäen hallitusti eri slideja
 - nopeutta ja tarkkuutta
- Spinnejä hallitusti eri tasoissa ja eri tyyleillä
- Lattian käyttö ja/tai akrobatia liikkeessä sujuvaa
 - liikkeiden hallittu yhdistäminen

- lattiatekniikat opettajan vahvuuksien mukaan, mm: breaking perusliikkeitä, polvipyörintä, polvislidet, kneedrop, käsillä seisonnat, kärrynpyörät, yms.
- lattia freestyle

SANASTOA

hip hop / tanssi -termistöä:

- bounce
- rock
- wave
- roll
- groove
- freestyle
- cypher / ringittely
- battle
- jamit
- crew
- workshop / tiiviskurssi
- hip hop elementit; mc, dj, breaking, graffiti, knowledge
- diagonaali / digis
- tempo / rytmi
- laskeminen / laskut / kasi
- koreografia / sarja / kombo
- steppi
- dynamiikka
- tekstuuri
- musikaalisuus

hip hop party steppejä / muita liikkeitä / tyylejä:

- party machine / sponge bob
- reject
- alf
- bart simpson
- happy feet
- brooklyn bounce/criss cross
- butterfly
- harlem shake
- reebok
- dougie
- gucci
- wop
- prep
- biz markie
- humpty dance
- cabbage patch

- bankhead bounce
- steve martin
- patty duke
- running man / hammer
- robocop
- rooftop
- walk it out
- nae nae
- wu tang
- atl stomp
- fila
- tlc
- smurf
- roger rabbit
- superman / al b
- kid 'n play / charleston
- mike tyson
- monestary
- gansta wok
- cat daddy
- upstairs downstair
- stomp
- guess
- janet jackson
- james brown / the james
- mashed potatoes
- tone wop
- bad one
- snake
- bernie
- pepper seed
- citirock
- milly rock
- woah
- shamrock
- shuffle
- old man
- heel toe
- c-walk
- camel walk
- jerk
- slide
- glide
- skate
- salsa rock / kick ball change / kick step
- indian step
- pas de pourree
- toyman

- tutting
- waving
 - body wave, arm wave, side wave, trace wave
- ticking
 - dime stop
- popping
 - chest/leg/arm/neck pop