

KATUTANSSI, LAJIKOHTAINEN OPETUSSUUNNITELMA

KATUTANSSIN PERUSOPINNOT (6–15 -vuotiaat)

KATUTANSSIN PERUSOPINTOJEN YLEISET TAVOITTEET

Katutanssin oppimisessa annetaan mahdollisuus tanssin iloon, keholliseen ilmaisuun ja osallisuuteen. Alusta asti katutanssin perusopintojen tavoitteena on oppia myönteistä käsitystä itsestä tanssijana, harjoitella tanssia toisia kunnioittavassa vuorovaikutuksessa sekä kehittää tanssitaitoja pitkäjänteisesti mutta sopivin lähitaivoittein ilon kautta opiskellen.

Kaikille tanssilajeille kuuluvien perusopintojen yleisten tavoitteiden lisäksi katutanssin perusopintojen tavoitteena on oppia heti tanssialkeista lähtien katutanssille ominaista ja sen hyvän oppimisen vaatimaa kehollista artikulaatiota ja motorisia taitoja: koordinaatiota, perusliikekieltä, perustekniikkaa ja lajinomaisia liikesarjoja. Perusopinnoissa 1 on tavoitteena luoda kokonaiskuva katutanssista ja oppia katutanssisanastoa. Tässä motorisen oppimisen herkkyyden parhaassa ikävaiheessa tanssitaidollisena tavoitteena on oppia huolellisesti katutanssille ominaiset motoriset perustaidot sekä katutanssin liikekielen ja tekniikan perusteet. Perusopinnoissa 2 laajennetaan katutanssin tuntemusta, vakiinnutetaan ja monipuolistetaan perustaitoja sekä opitaan soveltamaan niitä. Läpi perusopintojen tavoitteena on löytää jokaisesta harjoituskerrasta tanssi ja sen ilo.

PERUSOPINNOT 1 (6–9 -vuotiaat)

PERUSOPINNOT 1, TAVOITTEET

Perusopinnoissa 1 **tiedollisena** päätavoitteena on luoda kokonaiskuva katutanssikulttuurista ja katutanssin alalajeista perusliikekielineen.

- **Kehontuntemuksen** kehittämisen tavoitteena on, että oppilas ymmärtää katutanssille ominaisen oman kehon ryhdin ja kehon linjausten merkityksen erilaisissa tanssiasennoissa sekä pystyy hyödyntämään niitä tanssissaan opettajan ohjauksen avulla.
- **Motorisista perustaidoista** katutanssin perusopinnoissa 1 kehitetään erityisesti tasapaino- ja liikkumisvalmiuksia esimerkiksi askelkuvioiden, kävelyjen/juoksujen, hyppyjen ja pyörimisten kautta.
- **Koordinaation** kehittämisen tavoitteena on oppilaan taito yhdistää eri kehonosien yksinkertaisia katutanssiliikkeitä toisiinsa rytmin mukaan liikkuen. Oppilas oppii katutanssia sille tyypillisten liikkeiden kautta eri tasoissa sekä liikesuuntia, nopeutta ja voimaa vaihdellen.
- **Katutanssin liikekielen ja tekniikan** oppimisen tavoitteena on oppia niiden perusteet huolellisesti ja lajityypillisesti. Sitä kautta perusopintojen 2-vaiheessa perustaidot saadaan vakiinnutettua ja monipuolistettua sekä päästään soveltamaan niitä pidemmälle.
- **Liikemuistin** harjoittamisen tavoitteena on, että oppilas oppii katutanssille ominaisia liikesarjoja opettajan ohjauksen avulla.
- **Tanssi-ilmaisua sekä musiikin tuntemusta ja tulkintaa** harjoitellaan tuntisarjojen ja opettajan ohjauksen kautta. Oppilas alkaa löytää omaa tanssityyliään.

PERUSOPINNOT 1, SISÄLTÖ

- **Kehontuntemus ja koordinaatio**
Oppilas opettelee katutanssille ominaiset oman kehon linjaukset ja isolaatiot. Oppilas oppii katutanssille tyypillisen tanssiasennon ja bouncen eri perusaskeleissa sekä niiden yhteydessä keskivartalon käytön ja liikkeen rentouden.
- **Katutanssin liikekieli, motoriset taidot ja tekniikka**
Oppilas oppii katutanssille tyypillisenä liikekielenä aksentin alaspäin sekä bouncen ja painonsiirrot. Ylävartalon ja keskivartalon käytöstä opitaan niiden koko kehon liikkeitä tasapainottava osuus, liikkeiden samanaikainen hyvä koordinaatio, tarkka hallinta ja rentous sekä erikseen mainittavina liikkeinä vähintään pointit ja hand wavet. Liikkeitä tehdään eri tasoissa ja niiden **nopeutta**, voimaa ja suuntaa vaihdellaan. Rytmit ja tanssisarjat ovat perusopinnoissa selkeitä ja liikesarjojen toistoja on paljon. Oppilas oppii perusteita katutanssille tyypillisestä jalkatyöskentelystä, stepsejä eli askelkuvioita, liukuja (slidet ja glidet), hyppyjä, piruetteja ja muita pyörimisiä eri liiketasoissa, kävelyitä, joita varioidaan juosten ja bounce-tyylillä sekä käsikombinaatioita eri katutanssilajeista. Perusopinnoissa 1 opittavan katutanssin tekniikan perusliikkeitä ovat vähintään chässe, slidet eri suuntiin, potkuvaihtoaskel, running man, roger rabbit, kriss kross, toprockista Indian step, salsa step tai latin rock sekä uprocks, body wavet, hand wavet ja pointit. Alatasossa lattialla opitaan breakliikkeinä liukuja ja painon käyttämistä käsien varassa.
- **Akrobaattiset liikkeet**
Tavoitteena on oppia yksinkertaisia akrobaattisia tempulliikeitä ja niihin liittyviä lattiatasossa tapahtuvia liikesarjoja. Breakliikkeistä opitaan esimerkiksi cc's, baby freeze, 6-step ja monkey.
- **Breakdancen tekniikka**
Breakdancen tekniikan oppimisen sisältönä perusopinnoissa 1 on edellisten lisäksi vähintään erilaiset alamenot, perusjalkatyöskentely, erilaiset spinnit, kärrynpyörä sekä päällä- ja käsilläseisonta.
- **Tanssi-ilmaisua ja musiikin ilmentäminen**
Opettajan ohjaamien freestyle-improvisaatioharjoitusten kautta oppilas alkaa löytää omaa tyyliään ja taapaansa tanssia erilaista musiikkia tulkiten.

PERUSOPINNOT 2 (10–15 -vuotiaat)

PERUSOPINNOT 2, TAVOITTEET

Perusopinnoissa 2 **tiedollisena** päätavoitteena on luoda laajempi ja syvempi kuva katutanssikulttuurista ja katutanssin alalajeista kuten locking, popping, house, breaking, tutting, wacking ja voguing.

- **Taidollisena** tavoitteena on oppia katutanssin vaatimaa kehollista artikulaatiota ja motorisia taitoja. Kehitetään kehontuntemusta ja koordinaatiota sekä fyysisiä ominaisuuksia, opitaan vaativaa tekniikkaa ja monipuolisia liikesarjoja.
- **Kehontuntemuksen** kehittämisen tavoitteena on, että oppilas osaa katutanssille ominaisen oman kehon ryhdin ja kehon linjauksen erilaisissa tanssiasennoissa sekä pystyy hyödyntämään niitä liikkumisessaan itsenäisesti.
- **Fyysisten ominaisuuksien** kehittämisen tavoitteena on ylläpitää ja vahvistaa monipuolisesti nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.
- **Motorisista perustaidoista** katutanssin perusopinnoissa 2 vakiinnutetaan aiemmissa perusopinnoissa opittuja tasapaino- ja liikkumistaitoja käyttämällä, yhdistämällä ja soveltamalla niitä monipuolisesti katutanssin eri alalajeissa. Koordinaation kehittämisen tavoitteena on oppilaan taito yhdistää eri kehonosien vaativia katutanssiliikkeitä toisiinsa polyrhythmisesti musiikin mukaan liikkuen. Oppilas oppii katutanssia sille tyypillisten haasteellisten liikkeiden kautta eri tasoissa sekä liikesuuntien, nopeuden ja voiman vaihtelua.
- **Katutanssin liikekielen ja tekniikan** oppimisen tavoitteena on perusopinnoissa 1 huolellisesti ja lajityypillisesti opittujen perusteiden vakiinnuttaminen ja monipuolistaminen sekä niiden vaativa soveltaminen. Oppilas osaa katutanssin kokonaisvaltaista liikekieltä ja tekniikkaa. Hän pystyy käyttämään montaa eri tekniikkaa yhtäaikaaisesti perusliikkeiden kanssa. Kehon liikkeet ovat hallittuja, niiden nopeus, voima ja suunta on muutettavissa. Oppilas hallitsee tekniikoita niin hyvin, että hän voi hyödyntää niitä omassa tanssi-ilmaisussaan.

- **Liikemuistin** harjoittamisen tavoitteena on, että oppilas oppii katutanssille ominaisia, vaativia ja monipuolisia liikesarjoja opettajan ohjauksen avulla ja itsenäisesti harjoitellen.
- **Tanssi-ilmaisua sekä musiikin tuntemusta ja tulkintaa** syvennetään. Oppilas oppii hyödyntämään vaativien liikkeiden monipuolista ja polyrytmistä yhdistämistä omassa tanssi-ilmaisussaan. Freestyle-improvisaatioharjoitusten kautta oppilas löytää oman tyyliinsä ja tapansa tanssia musiikkia tulkiten. Hän saa tanssiinsa musiikin iskuja hyödyntävää groovea ja flowta, joka välittyy myös muille tanssijoille ja katsojille. Oppilas oppii itsenäistä koreografioiden tekemistä.

PERUSOPINNOT 2, SISÄLTÖ

- **Kehontuntemus ja koordinaatio**
Oppilas hallitsee katutanssille ominaiset oman kehon linjaukset ja isolaatiot. Oppilas oppii katutanssille tyyppillisen tanssiasennon ja bouncen eri perusaskeleissa sekä niiden yhteydessä keskivartalon käytön ja liikkeen rentouden.
- **Katutanssin liikekieli, motoriset taidot ja tekniikka**
Oppilas hallitsee katutanssin liikekielen erinomaisesti (liikkeiden virtaavuus ja aksentit, dynamiikka, sitominen).
Oppilas oppii teknisesti monimutkaisia liikekokonaisuuksia, joiden harjoittelu vaatii useita hyvin hallittuja motorisia taitoja. Esimerkiksi isolaatioiden ja keskivartalon liikkeiden yhdistäminen eri askelkuvioihin katutanssille ominaisella rennolla tyyliillä ja myös terävämmillä tekniikoilla.
Tekniikassa vakiinnutetaan ja monipuolistetaan body wavien ja piralettien käyttöä. Opetellaan vaativia tekniikoita kuten pops ja hand wavyt eri suuntiin. Kaikki perusaskeleet hallitaan ja ne osataan yhdistää eri tekniikoiden yhteyteen. Slidet liukuvat eri suuntiin ja ympäri. Tanssisarjat ovat nopeita, vaativia ja monipuolisia.
- **Akrobaattiset liikkeet**
Perusakrobatiatemput osataan perusopinnot 1 pohjalta jo vaivattomasti. Vaikeimpaan breakdance-tyyliin perustuvat askeleet ja temput opitaan. Lisäksi opitaan käärynpöytätyylinen yhden käden vaellus, L-kick/capoeira-tyylinen potku, cc's ja butterfly-hyppy.
- **Breakdancen tekniikka**
Breakdancen tekniikan oppimisen sisältönä perusopinnoissa 2 on edellisten lisäksi väh. power movea.
- **Tanssi-ilmaisua**
Freestyle-harjoitusten kautta oppilas oppii jo osittain itsenäisesti löytämään omaa tyyliään ja tapansa tanssia erilaista musiikkia tulkiten.

KATUTANSSIN SYVENTÄVÄT OPINNOT

SYVENTÄVÄT OPINNOT 1, TAVOITTEET

Katutanssin syventävissä opinnoissa tavoitteet on jaettu neljään kategoriaan: hyvinvointi ja kehollisuus, vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen, taito ja taide sekä esiintyminen.

- **Hyvinvointi ja kehollisuus**
Oppilas tunnistaa tanssin vaikutukset omassa hyvinvoinnissaan ja oppii rytmittämään lepoa ja harjoittelua. Oppilas tunnistaa omia vahvuuksiaan ja haasteitaan katutanssijana.
- **Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen**
Oppilas kunnioittaa jokaisen tanssijan yksilöllisyyttä, erilaisia näkemyksiä ja kehollisen kokemuksen ainutlaatuisuutta. Hän osallistuu aktiivisesti ja rakentavasti ryhmälähtöiseen luovaan prosessiin sekä oppii tekemään vertaisarviointia rakentavasti.
- **Taito ja taide**
Oppilas kehittää kehotietoisuutta ja -hallintaa, syventää katutanssin kehollista artikulaatiota, sen vaatimia motorisia taitoja ja ilmaisua sekä musiikin tuntemusta ja tulkintaa. Oppilas osaa suunnata katutanssin opiskeluaan ja laatia itselleen eritasoisia tavoitteita.

- **Esiintyminen**
Oppilas osaa valmistautua itsenäisesti esiintymistilanteisiin ja kantaa vastuuta erilaisissa esiintymistilanteissa ja -ympäristöissä. Hän osaa sovittaa ilmaisunsa esittämänsä teoksen tyyliin ja sisäiseen maailmaan.

SYVENTÄVÄT OPINNOT 1, SISÄLTÖ (300 TUNTIA)

- Tehdään kehotietoisuutta ja hyvinvointia tukevia harjoitteita, jotka liittyvät kehon linjaukseen, kineettisiin liikeketjuihin, lämmittelyyn, palautumiseen ja vammojen ennaltaehkäisyyn. Lisätään tietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä tuki- ja liikuntaelimestön toiminnasta.
- Harjoitellaan itsearviointia ja vertaisarviointia rakentavasti.
- Esiintymisiin valmistautuessa huomioidaan levon ja ravinnon merkitys sekä esiintymisjännityksen hallinta.
- Syvennetään katutanssi- ja musiikkietoutta.

SYVENTÄVÄT OPINNOT 2, TAVOITTEET

- **Hyvinvointi ja kehollisuus**
Oppilas osaa hakea tietoa hyvinvointiin ja terveelliseen elämäntapaan liittyvissä asioissa itsenäisesti.
- **Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen**
Oppilas osallistuu rakentavasti ryhmälähtöiseen luovaan prosessiin. Hän kehittää kokonaisvaltaista tietoisuutta ryhmän yhteisestä liikkeellisestä tapahtumasta.
Oppilas tutustuu tanssiteoksiin ja osaa sanallistaa tanssiteosten tuottamia kokemuksia ja omia tulkintojaan niistä.
Oppilas ymmärtää katutanssin olemusta ja sen suhdetta hip hop-kulttuuriin ja kulttuuriseen yhteiskuntaan.
- **Taito ja taide**
Oppilas syventää liike- ja tanssi-improvisaatioon liittyviä taitojaan.
Oppilas hakeutuu omatoimisesti taide-elämysten pariin sekä tutustuu joihinkin merkittäviin tanssiteoksiin.
- **Esiintyminen**
Oppilas harjoittelee katutanssikoreografian ja -komposition suunnittelua ja toteuttamista. Hän saa kokemuksia ja tietoja muun muassa musiikin ja äänen sekä visuaalisuuden merkityksestä tanssiteoksen osatekijöinä. Oppilas valmistaa itsenäisesti opettajan ohjauksen tukemana katutanssin lopputyön, jonka tavoitteet hän on itse määritellyt.

SYVENTÄVÄT OPINNOT 2, SISÄLTÖ (200 TUNTIA)

- Oppilas etsii itsenäisesti tietoa tanssijan terveelliseen elämäntapaan liittyvistä asioista ja toteuttaa niitä omassa elämässään.
- Syvennetään katutanssiin liittyvän tyylin, liikesanaston, motoristen taitojen sekä ilmaisullisen ja kehollisen artikulaation hallintaa.
- Tehdään ryhmälähtöistä luovaa prosessia edistäviä harjoitteita, jotka liittyvät vuorovaikutukseen ja ilmaisuun. Samat harjoitteet liittyvät myös kompositioon ja koreografiseen prosessiin.
- Syvennetään tietoa katutanssin kulttuurisesta ja historiallisesta taustasta.

Lopputyö voi olla soolo- tai ryhmätanssi, jonka suunnittelun ja toteutuksen kokonaisuudesta oppilas vastaa, saaden opettajalta tarvitsemaansa ohjausta. Lopputyöstä annetaan sekä suullinen että kirjallinen palaute.