

VÕLURÜTMID *toimivad iga laulu-tantsu-luuletuse-liigutusega...*

ON VAJA AINULT TUNNETADA!

Lektor Katre Jaani

**Kõige aluseks on MEETRUM – algrütm, mille peale „kootakse –ehitatakse“ üles teised rütmid-kombinatsioonid-seaded...*

I
I
I II I I I I
I II I II I II I II
II I II I II I II I
I I I I I I I I I I I I
I II I II I II I II
II I II I II I II I ...

Vasturütmid... teevad asja põnevamaks ja tekitavad hasarti...

I
I I I I I
I II I II I II I II
II I II I II I II I
I I I I I I I I I I I I
I II I II I II I II
II I II I II I II I ...

1. **peenmotoorikale: sõrmemängud, nipsud, vajutused, kerimised jne**

- *istudes laua taga:* suru rütmis rusikaid
- löö sõrmedega rütmi, neid üksteise järel rusikast välja tuues
- kui pihud on laual, jätka rütmimängu, tunnetades muusikas kulminatsioone ning vastavalt sellele lüüa lauale, kas kõvemini või õrnemalt
- mõelge välja kombinatsioone näit:

**PATSlauale-kätePLAKS-sõrmeNIPS-kordamööda sõrmedeVAJUTUS...*

(... või esimene, sooritades kombinatsiooni, annab põidlad paarilisega kokku vajutades rütmi-järje edasi...)

**PATSpõlvele-kätePLAKS-paarilisega kätePLAKS-käedPUUSA*

**proovige paaris vastamisi*

** ... vastamisi neljakesi (II alustavad siis, kui I alustavad 3-dat tegevust)*

Mäng laua ääres CHOCOLATE

*	CHOCO – CHOCO		LA - LA	
	(põlveplaksud – pihkudega)		(põlveplaksud – käeselgadega)	
*	CHOCO – CHOCO		TI - TI	
	(põlveplaksud – pihkudega)		(põlvekoksud – rusikatega)	
*	CHOCO –	LA	CHOCO – TI	
*	CHOCO –	LA -	TI	

- nööri-lõnga-võtmepaela.... KERIMINE rütmis (vastlavurritamine rütmis...)

MÄNG „Rütmilõng!“ :

Esimene võtab lõnga otsast kinni ja annab-viskab (oleneb kaugusest) rütmi jälgides lõngakera edasi järgmisele ning hakkab lõngaga ketramis-liigutust tegema, tegevust korratakse seni, kuni rahvast jätkub....

Viimane hakkab rütmis kokku kerima ja annab rütmis ka tagasi ...

kuna töö on tehtud võib rütmi lüües „pidutseda“!

- MÄNG „Ämbliku võrgu kudumine“ :

Lapsed seisavad ringis nägudega sissepoole, õpetaja on ringi keskel.

Õpetaja tundes muusikat, annab iga rõhu ajal lapsele hoida jätkavat sillerdavat niiti – kududes sedasi ämblikuvõrku.

(niit peab olema suhteliselt pingul ja niidist lahti lasta ei tohi!)

kui võrk on valmis juhendab õpetaja edasi –

- tõstke käed (ämblikuvõrk) kõrgele üles
- madalale alla
- pooled üleval – pooled all...

Õpetaja hakkab rütmis niiti kokku kerima, jõudes õpilaseni annab ta lõngakera üle ja nii kuni viimase õpilaseni välja – kes niidist lahti sai läheb võrgu alla pikali „ämblikuvõrku“ nautima ja saab põrandal rütmi kaasa lüüa...

- MÄNG „Vajuta pilt!“:

Tekitage vajuvast-deformeeruvast materjalist pind (näit. plasteliinist)

Kuulake vokaalset-muusikalist lugu (et tekiks arusaam, millest lugu räägib)

Joonistage loost pilt –

aga mitte tavaliselt vaid MUUSIKA-RÜTMIS VAJUTADES!

2. koordineerimisele: 1 käsi teeb üht, teine teist vms

- jätkake eelpool tehtut, samas proovi panna erinevaid kehaosi tegema erinevaid tegevusi
- 3. kõneorgani gümnaastikale: keelele, huultele, keelelaksutamised jne**
 - erinevad keele rütmilised liikumised suus (näit keele ringid)
 - erinevad laulmised või lugemised, keel kokku lepitud kohas (näit põses)
 - erinevad huulte rütmilised liikumised
 - erinevad laulmised või lugemised, huuled kokku lepitud asendis (näit torus)

...veinikorgiga

4. massaazipalliga, ehk siis pisike pall on käes ja sellega harjutus veeretamised ja muud trikid ja vajutused

- Veereta rütmis palli peos-põlvel-kõhul-partneri seljal ja anna rütmis edasi
- MÄNG „Tihe!“

Olge tihedalt ringis üksteise seljataga, käed eesolija õlgadel või puusal

Liikuge rütmis edasi või tagasi (ühete jalga käies!)

Kokku lepitud rütmiosal või pausi ajal istuge üksteise sülle!!!

Veereta-vajuta-koputa... massaazipalli eesolija seljal ja sülle istumise ajal anna eesolijale pall edasi - (palle võib ringi liikuda rohkem, kui üks ...)

5. muusika kuulamisõskusele: tabada ära mingi osa rütmist või meloodiast

- kokku lepitud rütmi või meloodia ajal rütmikompa või liigutuse sooritamine või pilli mängimine... (näit salmiosa staatikas; refrääni osa tegutsemine)
- MÄNG „Tunneta!“

JUHT ulatab käed peopesadega üles ja juhib silmad lahti juhivat,

JUHITAV paneb oma peopesad juhi omadega kokku, suleb silmad ja laseb end juhtida - kokkupuude peab olema ainult toetav!

6. lihtne tantsusamm muusikaga :

- algpoos – jalad koos

1 – 4 (kannad koos) parema jala varbad „löövad takti“ paremale – tagasi

5 – 8 sama vasakust

9 – 12 (varbad koos) p.j. kand „lööb takti“ paremale – tagasi

13 – 16 sama vasakust

7 – 20 (kannad koos) varbad „löövad takti“ kokku – lahku

21 – 24 (varbad koos) sama kandadega

- **algseis partneriga ringjoonel rinnati**

2 x p.j kand-varvas

Keerutus või galopp või väljaaste paremale

2 x v.j kand-varvas

Keerutus vasakule

p.k plaks partnerile ja plaks oma vasakule õlale (lihtsam – 2plaksu partnerile)

v.k - korrata

koos kätega korrata

käte plaks partnerile+käte pats vaheliti oma õlgadele+oma põlvedel

do za do (kohavahetus seliti ja tagasi)

kui tants on selge võib lõpus ka partnerit vahetada, st sisemine ring jääb paigale ja välimine liigub päripäeva ühe partneri võrra edasi

- **„Väike-Suur“ algseis suures ringis näoga sisse poole**

Keeruta rütmis ükshaaval ringi sisse rinnati kokku

Kükita ükshaaval

Istu ükshaaval

Mine pikali ükshaaval ...

Korda tegevust tagurpidi ...kuni jõuad taas suurde ringi

7. liigutusi sirutamisele ja vereringe toetamisele

- **KEHA TUNNETUS:**

- * **PEA** tunnetus ; ; ;

- * **KAELA** tunnetus

- * kuni **JALA-LABADENI VÄLJA...**

- * kombinatsioonid ... **LAINETUS**

- **V. JALAST sisse P. JALAST välja & vastupidi...**

- * **STAATIKA!**

- **„UNISTUS“**

Algpoos – istu pingis

- tõsta ringutades rütmis ükshaaval oma kehaosi ja tagasi kuni püsti tõusmiseni välja

- pange pingid erinevatel aegadel liikuma
- võta abiks šifoon sall, mis langedes näitab ja rahustab liikumist

8. midagi ka agressiivset ehk väljaelamiseks

- „**GALOPPADIIIII!**“

algseis kolmikpaarid kodarjoonel päripäeva, küünarvars-võttes

8 põlvetooste jooku edasi

Korrata tagurdades tagasi

Välimine äärmine jookseb 8 sammuga ümber duo

Sisemine äärmine kordab

Kiire kolmik-ringi-ralli

Ja viimasel hetkel hüppega alpoosi

- „**Pesa ja Käokesed**“

algseis nagu eelmises tantsus + äärmiste välis käed sebivad käotiibadena!

16 siblivat-hüplevat sammu ette

Korrata tagurdades

Välimine äärmine siblib 16 sammuga ümber duo

Sisemine äärmine kordab

16 sammuga sibliv kolmik-ringi-ralli

16 sammuga ring lahti – PESAD (keskmised) jäävad kohale

16 sammuga siblivad „käokesed“ - „uude pessa“

NB! Veelgi põnevam on siis, kui kolmikpaaridest jääb 1-2 üle ja kui on pesadesse jooks on õigus ka neil endale pesa vallutada ja järgmised 1-2 pika ninaga jätta!

9. midagi lõbusat, naljakat

- **MÄNG „Patsi punumine!“**

VANUS	osalejate ARV	(tunniosa- aeg) KOHT	VAHENDID	

Lõbus mäng * soovitatav 6 - ... a.	* 2 x 3 mängijat või * nii palju, kui kõitele mahutab jättes ka punumis ruumi	* Kõikjal, kus selleks ruumi ja tahtmist on * soovitatav enne tunni lõpetust	* 2 kolmikköit	
---	---	--	----------------	--

- Intensiivsus (koormus): keskmine koormus jalgadele
tegevuses on kogu keha
- Milliseid võimeid arendab: mõtlemist, liikumist, rütmisunnet
tegevuse käigus areneb lapse koordinatsioon
- Mängu eesmärk: õpetada last mõtlema koordineeritult
- Vahendi valmistamine: * on vaja kolme värvi köit (iga köis 6 m)
* lõikame köied täpselt pooleks (saame 6 kolme värvi köit)
* seome otsast kolm värvi kokku ja saamegi sellest ühe tegelus vahendi!
- Mängu kirjeldus:
* köie üksikotsast hoiab kinni mängujuht / seega on MJ käes 2 üksikotsa/
* köie kolmikotsas on mängijad vastavalt kokkuleppele
(algul soovitatakse proovida 3 mängijaga, pärast võib mängijaid juurde tulla)
- * mäng on lihtne PATSI PUNUMINE! –jookse nööri alt, keskele!
- *NB! Kõrvalt vaatajale näib see aga tantsuna:
- Punu rütmis ja tantsusammul „Veere värten“ laulu saatel
- Keeruta vaheldumisi nööridega kokku-lahku
- Jookse rütmis karusselli... nii ringis, kui kohavahetustega

10. ja siis lõbusaid abivahendeid veel: tennispallidega, pastakatega, puupulkadega, väikeste kividega toksimist jne

Tunnetamiseni!

PÄIKEST!

Katre Jaani

katrejaanivideod@gmail.com