

## Liikettä töppösiin –työpaja

Aamun harjoitteet:

Nimileikki. Piirissä jokainen sanoo oman nimensä. Jokainen muistaa yhden nimen ja aluksi osoittaa jotakin piirissä olevaa ja sanoo tämän nimen. Sitten lähdetään liikkeelle ja samalla, kun sanotaan nimi vaihdetaan paikkaa piirissä olijoiden kanssa. Jatketaan kunnes kaikkien piirissä olevien nimi on sanottu.

Hedelmäsalaatti. Ryhmä menee seisomaan seinän viereen ja yksi ryhmän jäsenistä menee tilan keskellä. Hän sanoo väittämiä esim. tykkään juoda teetä aamuisin/minulla on sisko/kissa/lapsi . Jos ryhmäläiset ovat samaa mieltä he lähtevät juoksemaan tilan toiseen päähän. Keskellä olija yrittää ottaa jonkun kiinni. Kiinnijäänyt pääsee keskellä. Jos keskellä olija huutaa hedelmäsalaatti! kaikki lähtevät liikkeelle.

Ninnin aamun työpaja:

Adjektiivien opettelua. Otetaan parit. Toinen pari nostaa lapun, jossa on jokin tunnetila (surullinen, viaton, huvittunut). Hän yrittää näytellä ilmeillään tunnetilaa ja toinen yrittää arvata, mikä tunnetila on kyseessä. Välttämättä lappua ei tarvita vaan osallistuja saa päättää haluamansa adjektiivin itse.

Joo-harjoitus. Valitaan parit ja liikutaan vapaasti tilassa. Vuoronperään huudetaan jotain ehdotuksia, kuten pompitaanko, jolloin pari huutaa joo ja ehdottaa oman vastaehdotuksen, johon toinen pari vastaa joo! Parit alkavat toimia ehdotuksen mukaisesti.

Lahjan antaminen –harjoitus Mennään piiriin tai otetaan parit. Ensimmäinen ojentaa vierustoverille lahjan. Lahjan saaja määrittelee sanoilla, mitä sai. Esimerkiksi: ”Kiitos, olen aina halunnut saada kilpikonnan.”

Liikutaan tilassa: nyt liikutaan! Osallistujat saavat päättää millä tavalla ryhmä liikkuu esim. nyt liikutaan kuin kahlaten suossa, nyt liikutaan hiihtäen.

Keskittymisharjoitus. Liikutaan tilassa ja kosketetaan/osoitetaan esineitä ja pintoja. Sanotaan samalla ääneen ne, esim. tuoli, pöytä ym. Toimii erityisesti ulkotilassa.

Väriyhmät. Jaetaan osallistujat ryhmiin ja ohjaaja kuiskaa jokaiselle ryhmälle oman värin. Ryhmä harjoittelee esityksen, jossa he ilmentävät väriä tanssien/liikkuen/mimiikan avulla. Puhua ei saa. Muut ryhmät arvaavat mikä väri on kyseessä.

Lauran aamun työpaja:

Yksinkertainen lämmittelyharjoitus yhdistettynä äänenavaukseen. Piirimuodostelma. Lämmitetään ruumiinosat (molemmat jalat ja kädet) rytmikkäästi iskien niitä ilmaan (eri

ilmansuuntiin) laskien yhdessä kymmeneen. Laskeminen tapahtuu niin, että käydään läpi jokainen ruumiinosa erikseen laskien samalla ääneen "1-2-3-4-5-6-7-8-9-10" niin, että esim. jalka saa osakseen kymmenen "retkautusta". Sitten, kerta kerralta, lasketaan aina yksi vähemmän. Harjoite on helppo toteuttaa eikä se vaadi erityistä liikkeellistä osaamista.

Peli nimeltä MENE-STOP. Pelin idea on opetella kuuntelemaan yksinkertaisia käskyjä ja yhdistää ne toimintoihin. Peliä on helppo soveltaa tilanteesta ja tarkoitusperästä riippuen, eli keksiä omia käskyjä ja toimintoja palvelemaan kulloistakin hetkeä. Peli pelataan vapaasti tilassa liikkuen. Kun ohjaaja sanoo STOP, pysähdytään. Kun MENE, jatketaan kävelyä. ALAS tarkoittaa niausta ja YLÖS pientä hyppyä. TAPUTA merkitsee kahta taputusta ja YMPÄRI kierähdystä oman itsensä ympäri. Jos haluaa lisätä peliin haastetta, osan käskyistä voi kääntää tarkoittamaan toista komentoa, esim. ALAS tarkoittaakin YLÖS jne. Peli aktivoi ja innostaa sen helpohkojen sääntöjen vuoksi.

Käytettiin diagonaalisuuntaa tutustuen vokaaliäänteisiin ja konsonantteihin niin, että jokainen sai valita yhden-kaksi äännettä ja pyrki liikkumaan tilan poikki siten, kuin koki äänteen häntä liikuttavan. Samanaikaisesti liikuttiin ja tuotettiin ääntä. Harjoituksen on tarkoitus olla rento ja hauskakin, improvisatorinen. Harjoite kehollistaa kirjoitettua ja puhuttua kieltä; jos D olisi liike, minkälainen liike se olisi?

Kuviteltiin kynä häntäluuhun. Yhtä hyvin sen voi kuvitella etusormeen, nenään tai polveen. Kirjoitimme tilaan oman nimemme mahdollisimman suurilla kirjaimilla. "Keho kirjoittaa" - harjoitetta voi varioida mitä moninaisimmin tavoin: kirjoita pienesti, nopeasti, kaunolla, tekstaten, kirjoita puhelinnumero, osoite, vaikein suomen kielen sana...

Tuotettiin liikettä ja tekstiä vuorotellen 1 min. ajan kumpaakin. Harjoitteessa liike on tanssia muistuttavaa improvisaatiota ja teksti muodostettiin lyhyin lauseinaluin. MINÄ OLEN..., MINUN KOTINI..., SUOMEN KIELI ON... Harjoite pyrkii vapauttamaan jäseneltyyn kirjoittamiseen liittyvää jännitteisyyttä ja tuottamaan "vapaata" tekstiä. Liike keskeyttää liian ajatustyön ja parhaimmillaan herättää muistin ja nostaa opittuja asioita pintaan. Harjoitetta voi muunnella tarkoitukseen sopivaksi esim. valitsemalla tietynlaisia musiikkia ja tietynlaiset tavoitteet tuotettavalle tekstille. Liikettä voidaan rakentaa myös tältä pohjalta: 1 min. äärimmäisen hidasta liikettä/ silmät kiinni -liikettä/ pomppivaa liikettä/ hytkyvää liikettä/ pelkät jalat/ kädet/ sormet liikkuu...jne.

Ryhmä jaettiin 4 ryhmään ja jokaiselle ryhmälle annettiin vuodenaika, josta heidän oli tarkoitus hyvin lyhyessä ajassa rakentaa liikkuva maisema. Harjoite luo ryhmätöitä ja saa hyvälle tuulelle. Toisten tekemisen katsominen on arvokasta ja innostavaa. Ryhmää kannattaa kannustaa harjoittelemaan tehtävää liikkeellisesti. Hyvin usein tehtävä rakennetaan nimenomaan puhuen; voisiko se saada jonkinlaisen liikkuvan muodon, jos puhetta ei saisi käyttää laisinkaan harjoitteluvaiheessa?

Liikelaatukortit, toteutettiin yksilöllisenä tutkimusmatkana. Jaettiin kahdenlaisia kortteja. Toisen kortin kääntöpuolella oli joku ruumiinosa. Toisen kortin kääntöpuolelta löytyi adverbi, jonkinlainen tapa/ ehdotus liikkeen laadulle. Sattumanvaraisesti nostettujen korttien oli tarkoitus antaa idea siitä, kuinka nämä kaksi asiaa voisi yhdistää. Olisiko useampia tapoja, kuin vain yksi? Harjoitteen sivutuotteena mieleen jää monipuolisesti kehon ja raajojen nimiä sekä erilaisia tapoja tehdä asioita.

Iltapäivä Ninni & Laura

## PROSESSIDRAAMAA LIIKKEEN KEINOIN

1) Luodaan hahmo. Laitetaan kuvia lattialle ja osallistujat saavat päättää kuka on kuvista kiinnostavin ja valitaan se.

2) Hahmolle luodaan tarina esim.

-Nimi

-Ikä

-Perhesuhteet

-Ystävät

-Koti

-Työ

-Harrastukset

3) Tehdään esim. teipistä ääriviivat huoneeseen ja pyydetään ryhmäläisiä tulemaan tilaan yksi kerrallaan esittämään valitun hahmon huonekalua tai jotain esinettä/asiaa huoneessa. Huoneessa olijoita haastatellaan.

4) Valitaan hahmon perhe/ystävät suhteista keskeisimmät henkilöt ja jaetaan osallistujat ryhmiin, jotka tekevät henkilöstä elävän patsaan. Lisätään patsaaseen yksi lause. Katsotaan ryhmätyöt.

5) Kirjoitetaan runo valitusta hahmosta. Aikaa 5-10 minuuttia. Luetaan runot ääneen.