



TAUKOSAMBA LIIKKEESTÄ HYVINVOINTIA 2015

Alkuasetelma: Tanssijat istuvat ja seisovat vapaasti tilassa, piirissä tai rivissä. Tanssia voi missä ja milloin vain. Mitään erityisiä välineitä ei tarvita. Osallistujat ovat tansseissa, jossa he etsivät uuden parin, tanssivat ja taputtavat orkesterille.

15. Tico Tico – Tanssi tavallasi cd-levyltä

Alkusoitto 2 tahtia (8 iskua)

Tahdit

- | | |
|---------------|---|
| 1-2 (8 iskua) | 8 kävelyaskelta paikallaan tai liikkuen (esim. etsitään itselle tanssipari, kädet vapaasti sivulla heiluen) |
| 3-4 (8 iskua) | käsien vieni sivulle heilutellen ja takaisin keskelle,
4 laskien taakse - laskien keskelle (helmat /lahkeet heiluen) |
| 5-6 (8 iskua) | sama käsien vieni toiselle sivulle
4 laskien taakse - laskien keskelle (helmat /lahkeet heiluen) |
| 7 (4 iskua) | taputus käsillä reisiin ja taputus omat kädet yhteen vieden kädet oikealle yläviistoon |
| 8 (4 iskua) | toinen taputus käsillä reisiin ja nyt omat kädet yhteen vieden kädet vasemmalle yläviistoon |

Tanssi alkaa alusta. Sarja tehdään 9 kertaa. Liikkeitä voi soveltaa ja varioida esim. kävelyn sijaan voi tehdä kannan työntöjä eteen, polvinivelen ojennuksia/koukistuksia, potkuja jne. vaikka puolet hitaampaan tempoon.

Käsien viennin sijaan voi tehdä ranteiden ojennuksia/koukistuksia/ pyöryksiä, hartioita voi pyörittää, kammata hiuksia jne.

Parisovellus: kävelyllä etsitään aina uusi pari (kävelyjä voi olla pitempi sarja esim. 16), pidempi parista tekee jotakin ja lyhyempi parista seuraa (esim. 16 iskun ajan). Kävely väliin ja sitten roolien vaihto.



Reumaliitto