

TUULI JUUK
KATRIN REINUP
TIIA KADALIPP
MARJU JÄRVPÕLD
PIRET HINRIKUS-SAGE

KELTAINEN

MUSIIKKI JA LIIKE

MENETELMÄOPAS

TUULI JUKK, KATRIN REINUP, TIIA KADALIPP
MARJU JÄRVPÕLD, PIRET HINRIKUS-SAGE

KELTAINEN

Musiikki ja liike

MENETELMÄOPAS

Põltsamaa 2020

Menetelmäoppaan työryhmä:

Tuuli Jukk – Põltsamaan musiikkiopiston esikoulun- ja rytmiikan opettaja, TÜ VKA:n lehtori
Katrín Reinup – Viljandin lukion liikunnanopettaja, Idlan mentori
Tiia Kadalipp – Viljandin Männimäen päiväkodin liikunnanopettaja, Idlan mentori
Marju Järvpõld – Tarton Helikan päiväkodin musiikinopettaja, TÜ jatkokoulutuksen lehtori
Piret Hinrikus-Sage – Rocca al Mare koulun rytmiikan opettaja, opettajien täydennyskouluttaja

Musiikin työryhmä:

Piret Laikre – sävellys, sovitukset, äänitys
Tõnu Laikre – sovitukset
Hans Kristjan Aljas – miksaus, sovitus
Koit Saarmäe – masterointi
Veljo Runnel – lintujen äänet
Freesound.org – luonto-, eläin- ja lintuäänet, päivittäiset arkiäänet

Muusikot:

Viljar Kuusk – viulu, alttoviulu
Tõnis Kivisild – basso
Tõnis Teras – basso
Cätlin Jaago – säkkipilli, munniharppu
Martin Kuusk – sopraano-, alto-, tenorisaksofoni, klarinetti, huilu
Nikita Matsuk – käyrätorvi
Oliver Mazurtšak – sähkökitara
Hans Kristjan Aljas – elektroniset lyömäsoittimet, efektit
Andre Laikre – piano
Jordan Laikre – lyömäsoittimet
Tõnu Laikre – koskettimet, basso
Piret Laikre – akustinen kitara, koskettimet, ksylofoni, kellopeli, lyömäsoittimet, nokkahuilu, melodiikka

Kielieditori: Sarianne Jõemets

Suunnittelija: Ain Vares

Kääntäjä: Dagmar Õunap

Musiikkitilaukset: www.laikre.ee/cd-plaadid/

”Keltainen” musiikkitilaukset: www.dagmarmusic.com/cdkeltainen

ISBN 978-9949-01-751-5 (pdf)

SISÄLLYSLUETTELO

MUSIIKKI JA LIIKE

LÄHTEET JA SUOSITELTU KIRJALLISUUS

RYTMIT

3-7-VUOTIAAT

1. KÄVELYMUSIIKKIA
2. NELJÄ PYSÄHDYSTÄ
3. MARSSI
4. HYPPÄÄN JA JUOKSEN (A B)
5. HYPPÄÄN JA VOIMISTELEN (AA B)
6. JUOKSEN, KÄVELEN JA TANSSIN (A B)
7. JUOKSU JA PALLO (A B)
8. JUOKSU 1
9. JUOKSEN JA HEITÄN PALLOA (A BB)
10. JUOKSU JA YHTEISTYÖ
11. KUORIAISET (A B C)
12. HIIVIN JA HYPPÄÄN (A B)
13. VAHVA JA HELLÄ
14. RYTMİ JA LUONNE 1
15. LINNUNLAULUA RENTOUTUSMUSIIKKINA

7-11-VUOTIAAT

16. ASKELTARINA
17. KAHDEKSAN PYSÄHDYSTÄ
18. PARIN KANSSA VUOROTELLEN
19. REIPAS KÄVELY JA HÖLKKÄÄMINEN (4/4 ja 3/4)
20. LIIKUN, JÄNNITÄN, RENTOUDUN (AA B)
21. JOUSTAVA KÄVELY JA JUOKSU (A B)
22. TA – TI-TI – TA-A
23. VAIHTOASKEL ELI TI-TI – TA
24. PALLON POMPUTTELU
25. JUOKSU 2
26. HEITÄN PALLOA ELI JALKATERÄVALSSI
27. *LEGATO JA STACCATO*
28. VIIDEN NUOTIN KAPPALE
29. RYTMİ JA LUONNE 2
30. MERELLISIÄ ÄÄNIÄ RENTOUTUSMUSIIKKINA

MUSIIKKI JA LIIKE

"Musiikki alkaa ihmiseksi olemisesta - samoin opettaminen. Opetus ei ala ensimmäisestä sormesta tai ensimmäisestä asennosta soittimen takana, eikä tästä tai tuosta soinnusta. Aluksi tulee löytää sisäinen hiljaisuus, kuunnella itseään, olla valmis ja avoin musiikille – on tunnistettava oma pulssi ja hengitys." (C. Orff)

Musiikissa ja liikkeessä on samat ilmaisun välineet, jotka ilmenevät eri tavalla – musiikissa kuuluvasti ja liikkeessä näkyvästi. Tämän vuoksi lapset näkevät musiikin ja liikkeen luonnollisesti yhtenä toimintona. Perusopetuksessa opittuja musiikillisia ilmaisukeinoja ovat metriikka, rytmi, melodia, tempo, dynamiikka, sointi ja luonne. Eri ilmaisuvälineiden huomioiminen antaa liikkeelle lisää laadukkuutta opettamalla kuuntelemaan ja ymmärtämään musiikkia. Kaikki ihmiset oppivat eri aistien avulla sekä visuaalisesti (kuvien avulla), auditiivisesti (ulkoisten ja sisäisten äänten avulla) että kinesteettisesti (liikettä, toimintaa ja tunteita käyttämällä). Mitä nuorempi ihminen on, sitä tärkeämpää on kinesteettinen oppimismenetelmä eli fyysisen kokemuksen kautta oppiminen.

Tämä musiikin ja liikkeen kokoelma perustuu kahteen tärkeään suuntaukseen: Idla-liikekasvatukseen ja Orff-pedagogiikkaan.

Ernst Idla (1901–1980) - virolainen voimistelunopettaja. Idlan liikekasvatus perustuu viiden fyysisen taidon ja kyvyn opettamiseen ja kehittämiseen: koordinaatio (ketteryys), joustavuus-liikkuvuus, voima, kestävyys ja nopeus.

Carl Orff (1895–1982) – saksalainen säveltäjä ja musiikinopettaja. Orff-pedagogiikka perustuu puheen, liikkeen ja musiikin yhdistämiseen oppimisprosessissa, jossa rytmi on musiikkiopetuksen elementtejä yhdistävä komponentti.

Tuntematta toisiaan Idlillä ja Orffilla oli yhteinen inspiraation lähde:

Emile Jaques Dalcroze (1865-1950) - sveitsiläinen musiikinopettaja ja rytmiikan kehittäjä. Rytmiikassa opitaan, kehitetään ja tulkitaan musiikillisia rytmejä kehon avulla.

Rudolf von Laban (1879-1958) - unkarilainen tanssija, koreografi ja liiketeoreetikko.

Musiikkiliike perustuu hänen kehittämiinsä liiketeorian elementteihin, joita ovat keho, tila, aika ja voima.

Dalcroze, Laban, Orff ja Idla korostavat kaikki samalla tavoin opetustensa perimmäisiä tavoitteita: herätellä ihmiskehon kaikkia aisteja musiikin ja liikkeen avulla, sisällyttää siihen terve kyky liikkua, vaikuttaa ja kehittää ihmistä kokonaisuutena sekä rikastuttaa ihmisen tunne- ja ajatusmaailmaa.

Musiikki- ja liikekokoelma on jaettu kahteen osaan: musiikki- ja liiketoimintoihin 3-7-vuotiaille (kappaleet 1-5) ja 7-11-vuotiaille (kappaleet 16-30).

Lasten kehityksen kannalta tarkasteltuna molemmat yllä mainitut ikäryhmät ovat laajoja, sillä lasten kehitys näissä ikäryhmissä on hyvin nopeaa ja yksilöllistä. Toimintojen ohjaaminen edellyttääkin jokaiselta opettajalta suunnitelmallisuutta ja harkintaa, jotta löydetään kunkin oppilaan kehitystä parhaiten tukevat toiminnot.

3-7-vuotiaat – leikki-ikä. Tällä ikävälillä fantasiamaailma kehittyy ja mielleyhtymiä syntyy. Lapset tarvitsevat monipuolisuutta, mutta myös selkeyttä ja yksinkertaisuutta. Pelit ja harjoitukset ovat välttämättömiä rytmitajun, musiikin kuuntelukyvyn, kehotietoisuuden,

kehon osien jännittämisen ja rentouttamisen, yhteistyötaitojen ja luovuuden kehittämiseksi. Musiikillisten edellytysten muodostumista voidaan tukea luomalla kannustava ympäristö. Kehityksen ohjaamisen seurauksena lapsen musiikilliset kyvyt kehittyvät. Nämä kokonaisuutena muodostavat musiikilliset taidot (musiikkikuulo, rytmitaju, musiikillinen muisti sekä kyky vastaanottaa ja ilmaista musiikkia).

7-11(12)-vuotiaat – ketteryuden ja taitojen karttumisen ikä. Tällä ikävälillä luodaan perusta kaikille motorisille taidoille, kehitetään havainnointi- ja reaktiokykyä sekä harjoitetaan fyysistä taidokkuutta tulevaisuutta varten. Musiikilliset kyvyt kehittyvät nopealla tahdilla tarvittavien kokemusten saamisen myötä.

Yhteisiä nimittäjiä Ildan liikkeessä ja rytmissä ovat rytmitaju ja koordinaatio. Rytmitaju on kyky havaita ja ilmaista äänten taivutus ja painotus. Se on kaiken musiikillisen toiminnan perusta ja useimmille ihmisille kehittyvä kyky. Rytmitaju perustuu motorisiin taitoihin, ts. säännöllisen liikkeen havaitsemiseen lihasliikkeisiin perustuen. Rytmin kokeminen on luonnostaan aktiivinen prosessi. Tunteakseen rytmin, sitä ei ole mahdollista vain kuulla, vaan ihmisen täytyy itse liittyä rytmiin ja elää sen mukana. Koordinaatio on kykyä suorittaa monimutkaisia liikkeitä tehokkaasti ja mahdollisimman vähällä energiankulutuksella. Koordinaatio on seurausta hermoston ja lihasten yhteistyöstä. Hyvä koordinaatio on perusta jokapäiväiselle toiminnalle, luku- ja kirjoitustaidon kehittymiselle, soittimien oppimiselle ja tanssille.

Jokaiselle musiikkikappaleelle on kuvattu kaksi käyttötapaa: Ildan liike ja rytmiikka. Kävely- ja juoksukoulu, liikunta, harjoitukset lattialla ja koordinaatio ovat yleisiä teemoja Ildan liikkeessä. Työkaluna käytetään palloa. Rytmiikassa aiheina ovat metriikan, rytmien ja muiden musiikillisten ilmaisukeinojen ja musiikillisen muodon havainnointi. Soittimina käytetään rytmisoittimia, palloja, huiveja, nauhoja tms. Monitasoiset harjoitukset mahdollistavat niiden laaja-alaisen hyödyntämisen. Liikkeiden ja liikeratojen kuvaukset esitetään vapaassa muodossa.

Ihmisiäni, soittimien soitto ja kehon rytminen liike - nämä ovat perusta musiikin ja tanssin syntymiselle taiteeksi. Olkoot musiikki ja liike elämänlähdeemme!

"Liikekasvatustyössä voimme kehittää musiikin ja liikkeen vuorovaikutusta siinä määrin, että musiikki tulee näkyväksi liikkeen kautta ja liike tulee kuultavaksi musiikin kautta." (E. Ilda)

LÄHTEET JA SUOSITELTU KIRJALLISUUS

1. Idla, I., Normet, D., Tiik, A. (1991). Ernst Idla – võlur Tallinnast. Tallinn: Eesti Raamat.
2. Idla-Nilsson, D. (2005). Idla-liikumine. Joonistused ja kirjeldused Ernst Idla harjutustest. Tallinn: Rahvakultuuri Keskus.
3. Jukk, T., Laikre, T. (2001) Roheline. Muusika- ja liikumisõpetus. CD ja metoodiline juhend. Põltsamaa, Viljandi.
4. Kaus, K. (2014). Emile Jaques-Dalcroze'i rütmika ja pedagoogilised põhimõtted. / Koost K. Kiilu, A. Sepp. Muusikaõpetuse didaktika: valik artikleid. Tallinn: EMTA, 210-228.
5. Kuivits, M., Jukk, T. (2010). Erinevate meeltesüsteemide kasutamine muusikaõpetuses. Muusika valdkonnaraamat põhikooliõpetajale. <http://oppekava.innove.ee/erinevate-meelesusteemide-kasutamine-muusikaopetuses/>
6. Peterson, L.-M. (2013). Muusika ja liikumise seostest koolieelses muusikaõpetuses Idla liikumisõpetuse näitel. Tallinn: EMTA magistritöö. https://issuu.com/lana-mariapeterson/docs/lana-maria_peterson_muusika_ja_liik
7. Pullerits, M. (2014). Orff-pedagoogika. / Koost K. Kiilu, A. Sepp. Muusikaõpetuse didaktika. Valik artikleid. Tallinn: EMTA, 186-209.
8. Pullerits, M. (2018). Muusikakasvatus. / Koost K. Nugin, T. Õun. Õppe- ja kasvatustegevus lasteaias. Tartu: Atlex, 265-285.

RYTMIT

 = TA

 = TI-TI

 = TIRI-TIRI

 = TAI-RI

 = TA-A

 = TA-A-A

1. KÄVELYMUSIIKKIA

Tahtilaji: 4/4
Musiikki: kohtalainen kävelytempo (100)
Soolosoittimet: kitara, piano, *cajon*

Idlan liike

Aihe: rauhallinen kävely, metriikan tuntemus

Tavoite: kehon yleinen liikkuvuus

- tavallinen kävely edestakaisin pitkin salia, käsiä liikuttaen (sopii lämmittelyyn)

Rytmiikka

Aihe: metriikka, aksentoitu ja aksentiton tahtiosa

- 4 tahdin kävely ympäri tilaa – 4 tahtia paikallaan (rytmi improvisoiden kehosoitinella)
- liikettä eri suuntiin – 4 tai 2 tahtia yhteen suuntaan, sitten vaihto (edestakaisin, oikealle, vasemmalle, kasvot edellä, selkä edellä jne, lisäksi käsien liikkeet)

2. NELJÄ PYSÄHDYSTÄ

Tahtilaji: 4/4
Musiikki: pysähdykset muodostavat kolmisoinnun
1. Do
2. Do-Mi
3. Do-Mi-So
4. Do-Mi-So-Do'
Soolosoittimet: viulu, kellopeleli

Idlan liike

Aihe: erilaiset kävelytavat, oikea ja vasen puoli

Tavoite: kehon yleinen liikkuvuus, koordinaatio, selkärangan liikkuvuus

- alussa ja pysähdysten välillä on aina 8 tahtia kävelyä
1. pysähdys - oikean jalan polven koskettaminen käsillä
2. pysähdys - edellisen toiminnon toisto, lisätään vasemman jalan polven koskettaminen
3. pysähdys - edellisten toimintojen toisto, lisätään oikean käden nostaminen ylös
4. pysähdys - edellisten toimintojen toisto, lisätään vasemman käden nostaminen ylös, käsillä kurottelu

Rytmiikka

Aihe: metriikka, kontrasti liikkeessä, kolmisointu, liikkeiden tasot

- kävelytavat – tavallinen kävely, kävely kantapäillä, varpailla jne.
- eri suunnat – eteenpäin, taaksepäin, ympyrässä, sikin sokin jne.
- pysähdysten aikana:
 - pysähdys, kehon asennon tai muodon muuttaminen (pienemmästä suurempaan tai matalammasta korkeampaan)
 - eri vaiheet:
 - pysähdys Do – kyykky
 - pysähdys lisätään Mi – puolikyykky
 - pysähdys lisätään So – pysähdys
 - pysähdys lisätään Do' – venyttely, kädet ylhäällä

- tervehdykset eri kehon osilla
- eri tukipisteet:
 1. pysähdys – yksi tukipiste (esim. jalka)
 2. pysähdys – kaksi tukipistettä (esim. kaksi jalkaa tai jalka ja käsi) jne

3. MARSSI

Tahtilaji: 4/4
 Musiikki: marssimusiikki
 Soolosoittimet: saksofonit, klarinetit, pieni rumpu

Idlan liike

Aihe: liikkuminen tietyssä rytmissä, metriikan säilyttäminen, rytmitaju

Tavoite: kehon yleinen liikkuvuus, ryhti

- liikkuminen erilaisissa liikekuvioissa tilaa hyödyntäen (kulkueena, ympyrässä, vinottain, sikin-sokin)

Rytmiikka

Aihe: metriikka, aksentoitu ja aksentiton tahtiosa

- marssiminen
- voimisteluharjoitusten tekeminen peilinä opettajan tai lapsen osoittamalla tavalla, kaikonäytelmänä jne

4. HYPPÄÄN JA JUOKSEN (A B)

Tahtilaji: 4/4
 Musiikki: 2-osainen muoto AB AB BA (A-osa tai-ri-rytmissä 8 tahtia, B-osa ti-ti-rytmissä 8 tahtia)
 Soolosoittimet: piano, kellopeli

Idlan liike

Aihe: hyppiminen, nopea juoksu

Tavoite: koordinaatio, rytmi, nopeus

- hyppiminen ja juoksu musiikin muuttuvan rytmin mukaan

Lisäideoita:

- erilaisia toimintoja pallon kanssa: A-osa – pallon pomputtelu, taputtelu tai hyppely pallon kanssa; B-osa – liikkuminen pallojen välissä tai oman pallon ympäri

Rytmiikka

Aihe: A B muodon opetus, tai-ri-rytmi – hyppy- tai laukka-askel, ti-ti-rytmi – juoksuaskel

- A-osa – hyppy- tai laukka-askel (piirissä);
B-osa – pyöriminen paikoillaan
- sama tehtävä kahdessa ryhmässä: A-osa – 1. ryhmä piirissä;
B-osa – 2. ryhmä piirin keskellä
Ryhmä, joka ei liiku, kyykistyy ja katselee muita.

5. HYPPÄÄN JA JUOKSEN (A B)

Tahtilaji: 4/4
Musiikki: muoto AA B AA B AA B AA (A-osa 4 tahtia ja B-osa 4 tahtia),
kaikki duurissa
Soolosoittimet: piano, kellopeli

Idlan liike

Aihe: hyppiminen

Tavoite: kehon yleinen liikkuvuus, koordinaatio

- A-osa –hyppiminen eteenpäin eri liikekuvioissa (esim. ympyrässä, sikin-sokin); B-osa – opettajaa jäljittelevät liikkeet paikoillaan seisten (esim. kyykky-pystyyn, taputukset, käsivarsien heiluttaminen, jalkojen nostot)

Rytmiikka

Aihe: AA B muodon opetus, tai-ri-rytmi – hyppivä liikkuminen

- Piirileikki: A-osa – lapset kävelevät tai hyppivät ympyrässä, osa lapsista on ympyrän sisällä ja soittaa rytmi-instrumentteja; B-osa – ympyrä pysähtyy, sisällä olijat valitsevat uudet lapset ja antavat heille soittimensa.
- sama toiminta palloja käyttäen

6. JUOKSEN, KÄVELEN JA TANSSIN (A B)

Tahtilaji: 4/4
Musiikki: 2-osainen muoto A B A B A B A B (A-osa 5 tahtia, B-osa 4 tahtia),
osien välisissä 2 lyöntiä siirtymiseen
Soolosoittimet: klarinetti, saksofonit, lyömäsoittimet

Idlan liike

Aihe: ti-ti- ja ta-rytmi, musiikin rytmissä liikkuminen

Tavoite: liikkuminen eri rytmeissä

juoksu, kävely ja hyppiminen

Rytmiikka

Aihe: 2-osaisen musiikillisen muodon ilmaiseminen liikkeessä, musiikin rytmien (ta, ti-ti) visualisointi liikkeessä

- A-osa – rytmin mukana liikkuminen juoksu- tai kävelyaskelin;
B-osa – vapaa tanssi
- rytmi-instrumenttien tai rumpujen soittaminen:
A-osa – mukana soittaminen ti-ti- ja ta-rytmissä;
B-osa – oman rytmin improvisoiminen

7. JUOKSU JA PALLO (A B)

Tahtilaji: 4/4
Musiikki: 2-osainen muoto A B A B A B A B; A-osa ti-ti-rytmi,
B-osa eri rytmeissä
Soolosoittimet: klarinetti, piano

Idlan liike

Aihe: juoksu tai hyppiminen ja toiminnot pallojen kanssa

Tavoite: ketteryys ja koordinaatio

- Osa A – sokin-sokin juokseminen tai hyppiminen pallo kädessä
 - 1.B – pallon pomputtelu
 - 2.B – pallon heitto
 - 3.B – pallon vierittäminen itsensä ympäri
 - 4.B – pallon vierittäminen eteenpäin

Rytmiikka

Aihe: 2-osaisen musiikillisen muodon havainnointi ja musiikillisten kontrastien ilmaisu liikkeessä

- yhden musiikillisen muodon aikana yksi lapsista näyttää liikkeitä tai soittaa rytmiä kehosoitimilla, muut matkivat häntä samaan aikaan jne.
- Roolileikki: lapsi valitsee itselleen roolin (esim. eläin, lintu jne.).
A-osassa sovittu liike (esim. kaikki kävelevät piirissä);
B-osassa jokainen lapsi keksii roolilleen soveltuvan liikkumistavan musiikin luonnetta jäljitellen.

8. JUOKSU 1

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: maltillinen juoksuvauhti (100)

Soolosoittimet: piano, lyömäsoittimet, melodika

Idlan liike

Aihe: juoksu

Tavoite: kestävyys, huomio

- erilaisissa kuvioissa (esimerkiksi ympyrässä, käärmeenä, diagonaaleissa) juokseminen opettajan johdolla
- "Rivijuoksu": lapset seisovat vierekkäin salin takaosassa, yksi lapsi seisoo salin etuosassa kasvot toisiin päin. Yksin seisova lapsi juoksee salin poikki ensimmäisen rivissä seisovan lapsen luo, tarttuu häntä kädestä ja yhdessä he juoksevat takaisin toiseen päähän muodostaen salin etuosaan vastakkaisen rivin. Toiminta toistetaan uuteen riviin tuotu lapsi juoksee salin poikki rivin reunimmaisen lapsen luo jne. Rivijuoksu päättyy, kun kaikki lapset ovat siirtyneet uuteen riviin. Uudessa rivissä olevat lapset voivat taputtaa rytmiä tai hyppiä tms. odotellessaan.
- juokseminen pareissa

Rytmiikka

Aihe: juoksurytmi, liikesuunta

- "Kivet ja vesi": toinen lapsiryhmä on "kiviä", eli he ovat paikoillaan kyykyssä. Toinen lapsiryhmä on "vesi", eli he liikkuvat kivien välissä. Rooleja vaihdetaan opettajan merkistä.
- erilaisia juoksuaskeleita (esim. polven-, jalannostoja)
- liikkeen suunnan muutokset (esim. kasvot menosuuntaan, selkä menosuuntaan, oikealle, vasemmalle, pyörien)

9. JUOKSEN JA HEITÄN PALLOA (A BB)

Tahtilaji: 4/4 ja 2/4

Musiikki: 2-osainen muoto A BB A BB A BB (A-osa 4 tahtia, B-osa 4 tahtia)

Soolosoittimet: ksylofoni, piano

Idlan liike

Aihe: pallon heittäminen ja kiinniotto

Tavoite: ketteryys, silmä-käsi -koordinaatio

- A-osa – juoksu pallon kanssa; B-osa – pallon heittäminen ja kiinniotto
- Pallot ovat lattialla. A-osa – juoksu pallojen välissä; B-osa – pallon heittäminen ja kiinniotto

Rytmiikka

Aihe: 2-osaisen kontrastisen musiikillisen muodon havainnointi ja sen ilmaisu liikkeessä

- leikki "laskuvarjolla" tai kankaalla:
A-osa – liikutaan sovittuun suuntaan yhdellä kädellä kankaan reunasta kiinni pitäen
B-osa – kankaan nostaminen ja laskeminen paikallaan seisten
- sama toiminta yksin pienen huivin kanssa, liikkuen piirissä tai sokin-sokin huoneen poikki
- kahden vastakohtaisen hahmon ilmaiseminen (esim. hiiret-kissat, sadepisarat-auringonsäteet)

10. JUOKSU JA YHTEISTYÖ

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: A1, siirtymätahti (sointu soi); A2, siirtymätahti (sointu soi).
B1, siirtymätahti (sointu soi); B2, siirtymätahti (sointu soi).
Jokainen osa on neljän tahdin mittainen.

Soolosoittimet: piano, ksylofoni, lyömäsoittimet

Idlan liike

Aihe: yhteistyötaidot

Tavoite: huomio/keskittyminen, kestävyys

- Lapset ovat vapaassa muodostelmassa pareittain toistensa takana.
A1 – toinen lapsista juoksee toisen perässä. Siirtymätahdin aikana edellä juokseva lapsi tekee alaspäin katsovan koiran asennosta portin.
A2 – takana seisova lapsi kulkee muodostetun portin läpi useita kertoja koko tämän musiikkijakson aikana. Siirtymätahti - ryömijästä tulee edellä juokseva lapsi ja toiminta toistetaan B1-B2 musiikin aikana.

Vaihtoehto: Lapset voivat tehdä erilaisia portteja ja liikkua niiden läpi eri tavoilla.

Lisäideoita:

- peilipeli pareittain: toinen lapsista on liikkeen tai toiminnan ohjaaja ja toinen sen jäljittelijä, roolit vaihtuvat siirtymätahdin aikana
- sama toiminta pallojen kanssa

Rytmiikka

Aihe: musiikillisen fraasin kuunteleminen ja ilmaiseminen liikkeessä (4 tahtia)

- asentojen tekeminen ja eri tavoin liikkuminen ympyrässä tai vapaassa muodossa
- kehosoitinella soittaminen
- toiminta peilissä tai kaikupelinä

11. KUORIAISET (A B C)

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: 3-osainen muoto A B C; eri tempoissa, kunkin osan välissä valmisteltu siirtyminen seuraavaan osaan (uusi musiikki E. ja L. Idla "Kuoriaisille")

Soolosoittimet: piano, celesta

Idlan liike

Aihe: leikkisä hyönteisten matkiminen, juoksu

Tavoite: sitkeys, lihasten jännittäminen ja rentouttaminen

- A-osa – sikin-sokin juoksu, kädet siipinä sivuilla
- B-osa – käsien ja jalkojen voimakas ravistus sormenpäiden ja varpaiden kärkeen asti selällään maaten, selkäranka on maassa kiinni; kehon rentouttaminen soinnun aikana
- C-osa – vieriminen, kädet ylhäällä; vierieessä pidetään kädet ja jalat ojennettuina

Rytmiikka

Aihe: 3-osaisen kontrastisen musiikillisen muodon havainnointi ja sen ilmaisu liikkeessä

- luova liike musiikin muuttuvan luonteen mukaan

Aihe: kolme perusrytmiä (ti-ti, ta, ta-a) liikkeessä, sopii parhaiten alakouluikäisille

- rytmin taputtaminen lattialla istuen:
A-osa ti-ti-rytmi; B-osa ta-rytmi; C-osa ta-a-rytmi
- liikkuminen tilassa eri liikesuuntia käyttäen (kasvot edellä, selkä edellä, kyljet edellä):
A-osa – juoksu; B-osa – kävely; C-osa – venytys-rentoutus
- lattialla maatessa:
A-osa – käsien ja jalkojen ravistaminen ti-ti-rytmissä; B-osa – raajojen nostaminen ta-rytmissä; C-osa – raajoilla kurottelu ja kippuraan vetäytyminen ta-a-rytmissä
- sama toiminta kolmessa ryhmässä (A ti-ti, B ta ja C ta-a):
A-osa – A ryhmän toiminta; B-osa – B ryhmän toiminta; C-osa – C ryhmän toiminta
Muiden osien aikana ollaan kyykyssä ja seurataan muiden toimintaa

12. HIIVIN JA HYPPÄÄN (A B)

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: 2-osainen muoto A B A B A B; intro ennen jokaista A-osaa
Tempot - A hidas, B nopea.

Soolosoittimet: klarinetti, viulu

Idlan liike

Aihe: varpailla kävely, hyppääminen

Tavoite: huomio/keskittyminen, tasapaino

- A-osa – hiipiminen; B-osa – hyppääminen

Rytmiikka

Aihe: musiikin tempon ja luonteen ilmaiseminen liikkeessä

- A-osa – hiipiminen vapaasti liikkuen; B-osa – parin löytäminen ja hänen kanssaan tanssiminen
johdannon aikana (johdanto A-osaan), paitsi aivan alussa, kumppanin kiittäminen (esim. halaaminen, kädenpuristus tai niiaus ja kumarrus); musiikin toistuessa A-osassa liikutaan yksin ja B-osassa parit vaihtuvat
- kahden vastakohtaisen hahmon ilmaiseminen

13. VAHVA JA HENTO

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: 2-osainen muoto, jossa erittäin kontrastinen luonne A B A B A+B
(vahvat ja hennot teemasoundit samaan aikaan, 8 tahtia);
A-osa 8 tahtia voimakas, puhallinsoittimet;
B-osa 8 tahtia herkkä, piano

Soolosoittimet: käyrätorvi, piano

Idlan liike

Aihe: harjoitukset pallon kanssa

Tavoite: rytmitaju, koordinaatio, näppäryys

- kaikki toiminnot istuen (polvi-istunta, risti-istunta, haaraistunta)
A-osa – pallon pomputtaminen; B-osa – pallon vierittäminen
Sama harjoitus sopii myös pariharjoitukseen.

Rytmiikka

Aihe: kontrasti musiikissa ja liikkeessä, rekisteri/taso – matala ja korkea

- roolileikki: hahmosi liikkeen matkiminen musiikin luonteen mukaisesti
- toiminta kahdessa ryhmässä tai parina - "vahvat" liikkeet, "hennot" seurannat tai päinvastoin "vahvat" seurannat, "hennot" liikkeet, viimeinen kerta tehdään yhdessä samanaikaisesti
- A-osa – liike matalalla tasolla (esim. kontaten, kierien, ryömien jne.);
B-osa – liike korkealla tasolla (esim. varpailla kävellen, kädet ylhäällä jne.)

14. RYTMİ JA LUONNE 1

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: A-osa – jatkuvasti toistuva rytmi (8 tahtia); B-osat - erilaisia luonnon ääniä (virtaava vesi, linnunlaulu, kissa, koira, tuuli, sade, ukkonen, tuulikellot)

Soolosoittimet: cajon

Idlan liike

Aihe: keskittyminen, liike ja pysähtyminen

Tavoite: rytmi, huomio

- rytmisessä osassa säestys kehosoittimilla (risti-istunnassa), luonnon äänien kuuntelu silmät kiinni

- rytmisessä osassa liikkuminen piirissä (käsi kädessä), luonnon äänien kuuntelu kyykyssä (kädet vapaana)

Rytmiikka

Aihe: staattisuuden ja liikkeen välinen kontrasti

- A-osa – lattialla istuen "rummutus" keholla ja lattiaa vasten;
B-osa – kuullun äänen jäljitteleminen kehollisesti koko ajan liikkuen
- A-osa – annetussa tilassa vapaasti liikkuen, koko tila on "rumpu";
B-osa – kuullun äänen esittäminen staattisena muotona

15. LINNUNLAULUA RENTOUTUSMUSIIKKINA

Tahtilaji: 3/4

Musiikki: A B A muoto

Soolosoittimet: piano ja linnunlaulu

Idlan liike

Aihe: rentoutuminen

Tavoite: rauhoittuminen

- mukavassa asennossa makaaminen
- piirtäminen sormella toisen lapsen selkään

Rytmiikka

Aihe: musiikillisen fraasin kuunteleminen, sen pituuden havainnointi ja ilmaiseminen liikkeessä

- "Taikametsä": jokainen lapsi esittää erimuotoista puuta (esim. tukeva, suora, haarautunut, kaatunut jne.) ja pysyy tässä muodossa. A-osa – yhden fraasin aikana (4 tahtia) yksi lapsista (tai opettaja) liikkuu rauhallisesti toisen lapsen eteen ja kopioi hänen puun muotonsa kehollaan. Seuraavan fraasin aikana aiemmin valittu lapsi liikkuu taas jonkun toisen lapsen eteen ja kopioi hänen puun muotonsa jne. B-osa – kaikki vaihtavat yhdessä asentoja ja paikkojaan, jonka jälkeen rentoutuminen (ta-a-a -rytmissä), A-osa toistuu.
- "Peili": toinen lapsi on johtaja ja tekee liikkeitä, toinen "peilaa" häntä jäljitellen samoja liikkeitä.
- "Noukkiminen": lapset makaavat lattialla. Opettaja koskettaa yhtä lasta, joka nousee ylös ja tulee hänen viereensä. Käsi kädessä liikkuen kosketetaan vuorollaan kaikkia lapsia, kunnes kaikki on "noukittu". Sen jälkeen kävellään yhdessä rauhallisesti musiikin loppumiseen asti.

16. ASKELTARINA

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: rauhallinen kävelytempo

Soolosoittimet: saksofoni, kitara, kellopeleli

Idlan liike

Aihe: kävely

Tavoite: yhteistyö, huomio, tilan havainnointi

- Erottaminen ja keskittäminen

1. Ryhmä liikkuu salin keskeltä yhtenäisenä kulkueena salin poikki. Lopussa jonon ensimmäinen suuntaa vasemmalle, toinen oikealle jne. Siirrytään takaisin lähtöasentoon.
2. Liikutaan salin poikki parijonossa ja jakaudutaan pareiksi vuorotellen vasemmalle ja oikealle.
3. Liikutaan neljän riveissä ja jakaudutaan pareiksi vasemmalle ja oikealle.
4. Liikutaan uudelleen parijonossa, mutta nyt jakaudutaan yksitellen vasemmalle ja oikealle.

Lisäideoita:

- eri askeleet (esim. risti-, hyppy- ja vaihtoaskel jne)

Rytmiikka

Aihe: metriikka, aksentoitu ja aksentiton tahtiosa

- liikkuminen eri askelilla (8 tai 4 lyöntiä), seisominen (tehtävät paikoillaan seisten, esim. muodot, taputusrytmi tms.)
- askelrytmin ja liikesuunnan muuttaminen

17. KAHDEKSAN PYSÄHDYSTÄ

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: jokainen fraasi 8 tahtia, pysähdykset muodostavat asteikon:

1. Do
2. Do-Re
3. Do-Re-Mi
4. Do-Re-Mi-Fa
5. Do-Re-Mi-Fa-So
6. Do-Re-Mi-Fa-So-La
7. Do-Re-Mi-Fa-So-La-Ti
8. Do-Re-Mi-Fa-So-La-Ti-Do'

Soolosoittimet: viulu, nokkahuilu, kellopeleli

Idlan liike

Aihe: erilaiset kävelytyylit ja kehon asennot, oikea ja vasen puoli, liikkuminen ja pysähtyminen

Tavoite: kehon yleinen liikkuvuus, koordinaatio, selkärangan liikkuvuus

- Lähdön ja pysähdysten välillä on aina 8 tahtia kävelyä
 1. pysähdys – haara-asento, taivutus eteenpäin, kädet oikean jalan säären päälle
 2. pysähdys – edellisen toistaminen, lisätään taivutus eteenpäin, kädet vasemman jalan säären päälle
 3. pysähdys – edellisen toistaminen, lisätään kumarrus eteenpäin, kämmenet oikealla polvella
 4. pysähdys – edellisen toistaminen, lisätään haara-asento, kädet lantiolla, vartalon ojennus
 5. pysähdys – edellisen toistaminen, lisätään sivutaivutus oikealle
 6. pysähdys – edellisen toistaminen, lisätään sivutaivutus vasemmalle
 7. pysähdys – edellisen toistaminen, lisätään käsien asettaminen niskan päälle sormet ristissä
 8. pysähdys – edellisen toistaminen, lisätään käsien nosto ylös, nousu varpaille

Lisäideoita:

- pomputellaan kävelyn aikana palloa rytmikkäästi, pysähdysten aikana tehdään erilaisia heittoja
- harjoitetaan kehon oikeaa ja vasenta puolta heittämällä ja pomputtelemalla palloa molemmin puolin

Rytmiikka

Aihe: metriikka, liike ja pysähdys

- kävely yksin, vapaasti tilaa hyödyntäen - pysähdysten aikana muodostetaan ryhmiä
 1. pysähdys - yksin, 2. pysähdys - kaksi henkilöä, 3. pysähdys - kolme henkilöä, 4. pysähdys - neljä henkilöä jne
- kävely parin kanssa - pysähdysten aikana asetetaan kehon samoja osia vastakkain musiikin lyöntien määrän mukaisesti (1-8)
- Ympyräleikki: 8 lasta kävelee käsistä kiinni pitäen piirissä kasvot menosuuntaan.
 1. pysähdysten aikana yksi lapsi menee piirin keskelle ja sanoo ääneen numeron ("yksi"). Liike jatkuu kävelymusiikilla, piirin sisällä oleva lapsi kävelee vastakkaiseen suuntaan.
 2. pysähdysten aikana ensimmäinen lapsi sanoo ensin "yksi", sitten toinen lapsi astuu piiriin ja sanoo "kaksi". Peliä jatketaan, kunnes kaikki lapset ovat tulleet piirin keskelle ja liikkuvat vastakkaiseen suuntaan.

18. PARIN KANSSA VUOROTELLEN

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: *celesta* ja kitara soittavat melodiasa vuorotellen kukin
8 - 4 - 2 - 1 - 1 lyöntiä. Kappaleen ensimmäinen puolisko on ta-rytmissä, toinen puoli ti-ti-rytmissä

Soolosoittimet: *celesta* ja kitara

Idlan liike

Aihe: pallo ja rytmi

Tavoite: ketteryys, rytmi, koordinaatio

- pallon pomputtelu kahdessa ryhmässä; aloitusasento: risti-istunta, pallo edessä

Tahti 1-2	1. ryhmä pomputtaa palloa 8 kertaa ta-rytmissä, 2. ryhmä istuu risti-istunnassa pallo edessään
Tahti 3-4	Ryhmien toiminnot vuorottelevat.
Tahti 5	1. ryhmä pomputtaa palloa 4 kertaa, 2. ryhmä istuu risti-istunnassa pallo edessään
Tahti 6	Ryhmien toiminnot vuorottelevat.
Tahti 7	1. ryhmä pomputtaa palloa 2 kertaa, sitten 2. ryhmä pomputtaa palloa 2 kertaa.
Tahti 8	1. ryhmä pomputtaa palloa 1 kerran, sitten 2. ryhmä pomputtaa palloa 1 kerran. Tahdin kolmannella lyönnillä ryhmät pomputtelevat palloa voimakkaasti ja samanaikaisesti. Pallot otetaan kiinni ilmasta.
Tahdit 9-16	Toistetaan tahtien 1-8 toiminta. 2. ryhmä aloittaa pomputtelun.
Tahdit 17-32	Toistetaan tahtien 1-16 toiminta ti-ti-rytmissä.

Rytmiikka

Aihe: ta- ja ti-ti-rytmi

- kävely, päkiöillä kävely, juoksu tai hyppy musiikin rytmissä yksin, pareittain tai kahdessa ryhmässä
- rytmin soittaminen kehosoitinella seisten tai liikkeessä

19. REIPAS KÄVELY JA HÖLKKÄÄMINEN (4/4 ja 3/4)

Tahtilaji: 4/4 ja 3/4

Musiikki: 2-osainen musiikki – A-osa 4/4 ja B-osa 3/4

Soolosoittimet: viulu

Idlan liike

Aihe: yleinen lämmittely, harjoitukset pallon kanssa

Tavoite: kehon yleinen liikkuvuus

- A-osa (4/4) – kävely; B-osa (3/4) – keinunta

Lisäideoita:

- A-osa – pallon pomputtelu kävellessä; B-osa – pallonheitto paikoillaan seisten
- A-osa – pallon pomputtelu kävellessä; B-osa – pallonheitto kaikupelinä, opettajan tarkkailu ja matkiminen

Rytmiikka

Aihe: vuorotteleva tahtilaji, aksentoitu ja aksentiton tahtiosa, fraasin pituus

- A-osa – kävely yksin (8 tahtia A1), lähimmän parin etsiminen ja yhdessä liikkuminen (8 tahtia A2); B-osa – pyörähdys parin kanssa, keinuminen tms. tanssahtelu
- Pareittain – A-osa – kättely; B-osa – pyörähdys parin kanssa
- Piirissä istuen – A-osa – tahdin aksentoidulla osalla pallonsiirto toisen käsiin (8 tahtia A1), uusi fraasi toiseen suuntaan (8 tahtia A2); B-osa – tahdin 1. lyönnillä pallon vierittäminen toiselle piirissä olijalle

20. LIIKUN, JÄNNITÄN, RENTOUDUN (AA B)

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: 2-osainen muoto AA B AA B AA B aa b AA;

A/B – duurissa, a/b – mollissa; AA (4+4 tahtia) ja B (4 tahtia)

Soolosoittimet: kitara, piano

Idlan liike

Aihe: urheilullinen kävely, ponnistus ja rentoutuminen

Tavoite: kehotietoisuus, koordinaatio

- A-osa – urheilullinen kävely tai hyppiminen; B-osa – kehon ojennusta ja rentoutumista paikoillaan, musiikin molliosassa paikallaanolo - venyttelyä, rentoutumista

Lisäideoita:

- A-osa – pallon pomputtelu, pallon pyörittäminen oman kehon ympäri
B-osa – pallon pomputtelu tai heittäminen paikoilla ollessaan; molliosassa pallon vierittäminen itsensä ympäri tai haara-asennossa jalkojen välistä tai pallon pyörittäminen käsissä

- hyppiminen ja harjoitukset paikoillaan, molliosan aikana taivutukset ja venyttelyt

Rytmiikka

Aihe: muoto-opetus AA (4+4 tahtia) B (4 tahtia), tai-ri-rytmi, duuri ja molli

- A-osa – liikkuminen ympyrässä kävellen, hyppy- tai laukka-askeleella (A1 vastapäivään, A2 myötäpäivään);
B-osa – kontrasti liikkeessä, kuviossa tai tasossa:
 - liikkuminen piirissä sisään ja ulos tai kyykkyy ja ylös
 - pyörähdys paikallaan yhteen suuntaan (B1), toiseen suuntaan (B2)
 - kehoitin ylhäältä alas (B1),
 - kehoitin alhaalta ylös (B2)
- musiikin molliosassa venyttely (2 lyöntiä ta-a) ja rentoutuminen (2 lyöntiä ta-a)
Tämä on mahdollista tehdä myös lattialla.

21. JOUSTAVA KÄVELY JA JUOKSU (A B)

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: 2-osainen muoto A B A B A B, jokaista A-osaa edeltää intro;
tempot – A rauhallinen, B nopea, viimeinen B-osa kiihtyen

Soolosoittimet: viulu, kitara

Idlan liike

Aihe: joustava kävely, juoksu

Tavoite: kestävyys, koordinaatio

- A-osa – joustava kävely; B-osa – urheilullinen kävely ja juoksu

Lisäideoita:

- "Matematiikkatanssi":
 - 1.A – joustava kävely yksin, sokin-sokin liikkuen; B – parin löytäminen ja yhdessä tanssiminen
 - 2.A - joustava kävely parin kanssa kädestä kiinni pitäen; B - toisen parin löytäminen ja tanssiminen nelistään
 - 3.A - joustava kävely "käärmeenä" nelistään, käsistä kiinni pitäen; B – muodostetaan ympyrä, liikutaan ympyrässä

Rytmiikka

Aihe: erilaiset tempot ja niiden ilmeneminen liikkeessä

- A-osa – rauhallinen kävely; B-osa - tanssi, esim. B1 - ylävartalo ja kädet tai kehoitin, B2 – lisätään jalat
- sama toiminta parin kanssa

22. TA – TI-TI – TA-A

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: 2-osainen muoto A B A B A B; A-osissa ta-, ti-ti- ja ta-a-rytmit tietyissä järjestyksissä; B-osassa erilaisia rytmejä



Soolosoittimet: saksofoni, klarinetti

Idlan liike

Aihe: tanssiskeleva liikkuminen

Tavoite: rytmi, koordinaatio

- A-osa – joustava kävely; B-osa – hyppiminen, laukka tai polkka

Lisäideoita:

- tanssin perusharjoittelu: A – yksin liikuttaessa kävelyaskeleet (ta, ta-a) ja vaihtoaskel (ti-ti) rytmin mukaan; B – tanssiotteen harjoittelu parin kanssa, hyppiminen, laukkaus tai polkka

Rytmiikka

Aihe: perusrytmit ta, ti-ti, ta-a, 2-osainen musiikkimuoto, koordinaatio

- liikkeen rytmit: ta - askel, ti-ti - juoksu, ta-a - kyykky tai seisten
- A-osa – liikkuminen musiikin rytmin mukaan (ta-, ti-ti-, ta-a-rytmi); B-osa – vapaa tanssi
- A-osa – soitto kehosoittimella tai rytmisoittimella musiikin rytmin mukaan; B-osa – rytmin improvisointi; edistyneille – jalkojen samanaikainen liike soittimien rytmissä

23. VAIHTOASKEL ELI TI-TI – TA

Tahtilaji: 4/4

Musiikki:



Soolosoittimet: piano, saksofoni

Idlan liike

Aihe: tanssiskeleva liikkuminen

Tavoite: rytmi, koordinaatio

- vaihtoaskel, kävely, juoksu, hyppy musiikin rytmin mukaan
- liikkuminen musiikin rytmin mukaan yksin, parin kanssa, nelistään tai ryhmissä

Rytmiikka

Aihe: musiikillinen muoto (tahti, lause, fraasi, toistot), rytmikuvioiden kuuntelu ja niiden ankkuroiminen/vahvistaminen liikkeen avulla

- ti-ti- ja ta-rytmien kuunteleminen ja erottaminen musiikissa; rytmien samanaikainen matkiminen taputtamalla, silittämällä ja soittamalla kehosoitinta; sama liikkuen
- ti-ti- ja ta-rytmit jaloilla (ta – kävely, ti-ti – juoksu) liikkuen huoneessa sokin-sokin, myöhemmin piirissä
- käsien ja jalkojen liikkeiden yhdistäminen: ti-ti – taputukset, ta – kävelyaskel ja päinvastoin
- metriikan taputtaminen (ta-rytmi) käsillä, jalkojen liikuttaminen musiikin rytmin mukaan vaihto-, kävely, juoksu- tai hyppyaskeleella
- liikkuminen kärkeen eli koukerona päätanssijaa seuraten, joko yksin tai pareittain, kulkuetanssin periaatteella

24. PALLON POMPUTTELU

Tahtilaji: 4/4

Soolosoittimet: sähkökitara

Idlan liike

Aihe: pallon pomputtaminen

Tavoite: ketteryys, koordinaatio

- palloharjoitukset, pallon pomputtaminen liikkeessä tai istuen

Lisäideoita:

- aloitetaan pomputtaminen vuorotellen ympyrässä istuen (jokaisessa tahdissa mukaan liittyy uusi lapsi), kunnes koko ympyrä pomputtaa mukana
- pallo yhdistelmä istuen

Rytmiikka

Aihe: metriikka, aksentoitu ja aksentiton tahtiosa musiikissa, koordinaatio, kätevyys ja tarkkuus

- pallon pomputtelu musiikin/tahdin aksentoidussa osassa
- pallon pomputtelu edessäsi tahdin eri osien aikana, samanaikaisesti liikutaan vapaasti huoneessa koskematta muita
- piirissä istuen: pallon pyörittäminen piirin läpi eri tahdinosilla eli lyönneillä
- seistään piirissä, kasvot keskelle päin, piirin keskellä oleva opettaja tai lapsi pompauttaa pallon ympyrässä seisovalle lapselle sovitulla lyönnillä (1 tai 2 tai 3 tai 4). Kyseinen lapsi pompauttaa pallon takaisin opettajalle täsmälleen samalla lyönnillä seuraavan tahdin aikana. Ympyrän keskellä oleva henkilö pompauttaa pallon seuraavalle lapselle jne.
- pareittain työskentely – yksi lapsi pompauttaa tai vierittää pallon toiselle lapselle tietyllä tahtiosalla, ja toinen lapsi vastaa pompauttamalla tai vierimällä täsmälleen samalla lyönnillä eli tahtiosalla. Osia vaihdetaan.

25. JUOKSU 2

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: M. Moszkowskin sovitus Etudesta g-molli op 72 nro 2

Soolosoittimet: piano

Idlan liike

Aihe: juoksu

Tavoite: kestävyys, yhteistyö, tilan havainnointi

- juoksu, keinuminen
- "Kulmajuoksu": lapset jaetaan kolmeen ryhmään ja sijoitetaan huoneen kolmeen nurkkaan, yksi etuseinän kulma jätetään vapaaksi. Ohjaaja seisoo salin etuosassa keskellä. Tamburiinin äänimerkistä valittu ryhmä juoksee vinottain takakulmasta tyhjään etukulmaan ja kävelee salin reunaa pitkin toiseen takanurkkaan odottamaan uutta merkkiä. Tällä tavalla jokainen ryhmä juoksee diagonaaleissa ja kävelee sivuilla.

Rytmiikka

Teema: metriikka, fraasi, tilan havainnointi

- varvasjuoksu, rullaus, pyöriminen, ympyräliikkeet
- tilankäyttöön pitkät suorat viivat, diagonaalit
- työvälineinä nauhat, lakanat, huivit

26. HEITÄN PALLOA ELI JALKATERÄVALSSI

Tahtilaji: 3/4

Musiikki: jalkaterävalssi

Soolosoittimet: säkkipilli, munniharppu, piano

Idlan liike

Aihe: pallonheitto

Tavoite: ketteryys, koordinaatio

- erilaisia pallonheittoja
- pallonheitto kaikupelinä - opettajan tarkkailu ja matkiminen, parin tarkkailu ja matkiminen, sovittu heittojärjestys kahdessa ryhmässä

Rytmiikka

Aihe: 3/4 tahtilaji, jalkaterävalssin askeleen valmistelut

- valmistaudutaan jalkaterävalssiin askeltamalla koko jalkaterällä
- liikkuminen erilaisissa liikemalleissa (esim. ympyrässä, käärmeenä, yhteen kiertyneinä)
- keinuminen yksin, parin kanssa, isossa ympyrässä, samanaikaisesti liikkuvat kädet

27. LEGATO JA STACCATO

Tahtilaji: 4/4

Musiikki: *legato* 4 tahtia, *staccato* 4 tahtia, *legato* 2 tahtia, *staccato* 2 tahtia, *legato* 2 tahtia, *staccato* 2 tahtia; toistetaan alusta

Soolosoittimet: kitara, celesta

Idlan liike

Aihe: lihasharjoitukset, aktiivinen venytys ja rentoutuminen

Tavoite: voima, lihastiETOisuus, koordinaatio

Musiikillinen intro 2 takti		Lähtöasento selällään.
<i>Legato</i>	Tahti 1 Tahti 2	Nousu istuma-asentoon, kädet etukautta ylös. Venyttely. Laskeutuminen selinmakuulle selkä pyöreänä, kädet etukautta alas.
	Tahti 3 Tahti 4	Toistetaan 1. tahdin toiminta Toistetaan 2. tahdin toiminta Jalkojen taivutus eteen.
<i>Staccato</i>	Tahti 5	1.-2. lyönnillä jalkojen ojennus eteenpäin, varpaat itseä kohti. Aktiivinen venytys.
	Tahdit 6-8	3.-4. lyönnillä jalkojen taivutus. Rentoutuminen. Toistetaan 5. tahdin toiminta.
<i>Legato</i>	Tahdit 9-10	Toistetaan 1.-2. tahdin toiminta. Jalkojen taivutus eteen.
<i>Staccato</i>	Tahdit 11-12	Toistetaan 5. tahdin toiminta.
<i>Legato</i>	Tahdit 13-14	Toistetaan 1.-2. tahdin toiminta. Jalkojen taivutus eteen.
<i>Staccato</i>	Tahdit 15-16	Toistetaan 5. tahdin toiminta, mutta viimeisellä lyönnillä jalkapohjat maahan. Kapea haara-asento.
<i>Legato</i>	Tahti 17	1.-2. lyönnillä lantionnosto, 3.-4. lyönnillä laskeutuminen selälleen.
	Tahdit 18-20	Toistetaan 17. tahdin toiminta.
<i>Staccato</i>	Tahti 21	1. lyönnillä, oikea jalka eteenpäin, varpaat itseä kohti, 2. lyönnillä vasen jalka eteenpäin, varpaat itseä kohti. Aktiivinen venytys.
	Tahdit 22-24	3. lyönnillä oikean jalan rentoutus. 4. lyönnillä vasemman jalan rentoutus. Toistetaan 21. tahdin toiminta
<i>Legato</i>	Tahdit 25-26	Toistetaan 17. tahdin toiminta
<i>Staccato</i>	Tahdit 27-28	Toistetaan 21. tahdin toiminta
<i>Legato</i>	Tahdit 29-30	Toistetaan 17. tahdin toiminta
<i>Staccato</i>	Tahdit 31-32	Toistetaan 21. tahdin toiminta
Musiikillinen outro 2 tahtia		Selällään, kippurassa, kädet polvien ympärillä, pää polvia kohti. Selällään, kädet ylös. Ojennus. Koko kehon rentouttaminen.

Rytmiikka

Aihe: legato – sidottuna ja staccato – lyhyesti, erillään

- ilmaistaan musiikin erilaisia artikulaatioita liikkeessä: *legato* – virtaava, sidottu, *staccato* - terävä, lyhyt
- sama pareittain – toinen on *legato*, toinen on *staccato*, toisella kertaa roolit vaihtuvat
- pensseli maalaa vuorotellen käsin *legato* – pitkät pensselin vedot, *staccato* – täplät
- piirretään pareittain toisten selkään maassa maaten (sormella, pienellä pallolla)

28. VIIDEN SÄVELEN KAPPALE

Tahtilaji:	4/4
Musiikki:	johdanto (2 tahtia + 2 lyöntiä), saksofoni soittaa yhden tahdin, kellopeleli toistaa samaa melodiaa, yhteensä 20 tahtia, jota seuraa musiikillinen lopetus; melodiassa käytetään viittä säveltä: Do-Re-Mi-Fa-So
Soolosoittimet:	saksofoni, kellopeleli

Idlan liike

Aihe: rentoutuminen

Tavoite: rauhoittuminen, koordinaatio

- rauhallinen kävely ja toiminta paikoillaan ollen alhaalta ylös (varpaat, polvet, lantio, olkapää) ja ylhäältä alas (venyttely, käsien taputtaminen ylhäällä, olkapäiden koskettaminen, lantion koskettaminen, polvien koskettaminen)

Rytmiikka

Aihe: metriikka, tahti, melodiapiirros

- kävely tai toiminta paikoillaan, opettajaa jäljittelemällä (edistyneet opiskelijat valitsevat itse toimintojen järjestyksen)
- peili- tai kaukupeli liikkeessä
- melodian liikesuunnan näyttäminen käsillä; laulaminen melodian mukaisesti

29. RYTMİ JA LUONNE 2

Tahtilaji:	4/4
Musiikki:	A-osa – rytmi, <i>cajon</i> ja munniharppu (4 tahtia); B-osa – eri äänet (lasten juoksentelua, korkokengät, soralla kävely, polkupyörä, moottoripyörä, auto, juna, helikopteri, lasten naurua)
Soolosoittimet:	<i>cajon</i> , munniharppu

Idlan liike

Aihe: keskittyminen

Tavoite: ketteryys, nopeus, koordinaatio

- liike ja pysähdys

Lisäideoita:

- A-osa – pallon vierittäminen (työntäminen) jalalla; B-osa – pysähdys, pallon pysäyttäminen jalalla, edistyneille pelaajille: pallon koskettaminen kehon eri osilla
- A-osa – pallon vierittäminen jalalla; B-osa – siirtyminen uuden pallon luo

Rytmiikka

Aihe: vastakkainen liike, suuntataju, metriikka

- A-osan rytmin aikana erilaiset askelrytmit, liiketavat ja liikesuunnat; B-osan äänen aikana samassa asennossa pysyminen, tasapainon säilyttäminen
- A-osa – paikallaan pysyminen; B-osa – kuullun äänen jäljitteleminen liikkeessä
- A-osa – kävely ympyrässä tai vapaasti; B-osa – kuullun äänen jäljitteleminen liikkeessä

30. MERELLISIÄ ÄÄNIÄ RENTOUTUMISMUSIIKKINA

Tahtilaji: 4/4
Musiikki: erittäin hidas tempo
Soolosoittimet: piano ja meren äänet

Aihe: rentoutuminen

Tavoite: rauhoittuminen

- Lapset ovat vatsallaan lattialla, otsa käsiä vasten, silmät kiinni. Opettaja liikkuu lasten seassa. Hän koskettaa yhtä oppilasta, joka nousee ylös ja lähtee liikkumaan hitaasti opettajan edessä. Edessä liikkuva lapsi koskettaa varovasti seuraavaa lattialla makaavaa, joka nousee ylös ja alkaa liikkua itse jonon edessä jne., kunnes kaikki ovat nousseet seisomaan ja liikkuvat jonossa.
- Lähtöasento on sama. Opettaja koskettaa ensimmäistä lasta ja menee aiemmin sovittuun loppuasentoon (esim. istutaan piirissä lattialla). Oppilas vuorostaan koskettaa seuraavaa lasta ja seuraa sitten opettajaa jne., kunnes kaikki ovat sovitussa loppuasennossa.

