

Olohuoneen osallistajat

Arkeen aktiivisuutta tanssien

Keho kaipaa liikettä säännöllisesti.

Omaa arkea voi tehdä aktiiviseksi pitkin päivää. Hyvä olisi, jos aktiivisuutta ja liikkumista tulisi viikon jokaisena päivänä.

Esimerkkejä arjen aktiivisuuden lisäämiseen:

- Asiointimatkat omaa lihasvoimaa käyttäen.
- Bussista pois omaa pysäkkiä aiemmin.
- Autoa ei oven eteen.
- Puheluiden puhuminen seisten/kävellen istumisen sijaan.
- Portaitten käyttö hissien ja rullaportaitten sijaan.
- Pienilläkin muutoksilla saa lisättyä askeleita arkeen.

Taukoharjoite

Arkeen voi lisätä aktiivisuutta vaikka tanssien. Tässä on ohjeet helppoon taukotanssiin. Tarvitset jonkin verran tilaa ympärillesi.

Vaihtoehtoisesti voitte yhdistyksessä laittaa lempikappaleet soimaan ja tanssia kukin omalla tyylillään ihan vapaasti.

1.

Jalat: Sivuviereen askel

Ota oikealla jalalla askel sivulle ja astu vasemmalla jalalla viereen. Astu vasemmalla askel sivulle ja astu oikealla jalalla vasemman viereen. Toista tätä useamman kerran.

Kun jalkojen liike tuntuu helpolta, opetellaan käsien liike.



2.

Kädet: Langan keriminen. Pyöritä käsiä vartalon edessä kuin kerisit lankaa.

3.

Jalat + kädet yhdessä

Yhdistetään jalkojen ja käsien liike. Jalat tekevät sivu-viereen askelta ja kädet kerivät lankaa.



4.

Käsien taputus yhteen

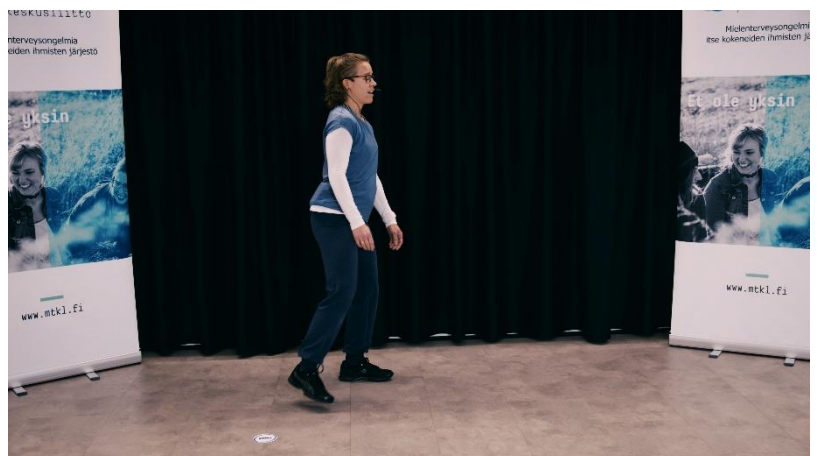
Jatka jaloilla sivu-viereen askelta. Käsillä liike vaihtuu. Joka kerta kun tuot jalan toisen viereen, taputa kädet yhteen. Eli oikealla askel sivulle ja vasen viereen + samalla käsien taputus. Vasemmalla askel sivulle ja oikealla askel viereen + samalla käsien taputus yhteen.

5.

Sivu-viereen oman paikan ympäri

Seuraavaksi mennään tutulla sivu-viereen askeleella oman paikan ympäri.

Ota ensimmäinen askel oikealla takaviistoon ja tuo vasen viereen. Astu vasemmalla jalalla askel sivulle etuseinää kohti ja tuo oikea viereen. Seuraavaksi taas oikealla askel takaseinää kohti ja vasen viereen. Jatka sivu-viereen askeleita siten, että pääset oman paikkasi ympäri takaisin kasvot etuseinään.



Jos ympäri meno ei tunnu hyvältä, voit tehdä tämän tilalla sivu-viereen askelta ilman ympärimenoa.

6.

Sivu-viereen oman paikan ympäri + taputus

Sivu-viereen ympäri menossa lisätään käsien taputus samalla tavalla kuin aiemminkin, eli aina kun tulee jalat vierekkäin, niin samalla taputa kädet yhteen.

7.

Käsien heilutus

Jalat jatkavat tuttua sivu-viereen askelta omalla paikallaan, mutta tehdään käsillä samalla heilutusliike. Kun astut oikealle, heilauta kädet pään yläpuolella oikealle puolelle ja kun astut vasemmalle, heilauta kädet pään yläpuolella vasemmalle puolelle.



Tässä oli tanssin kaikki liikkeet

Voitte tehdä kaikki liikkeitä peräkkäin esimerkiksi seuraavat määrät:

Sivu-viereen askel x 8

Sivu-viereen askel + käsien taputus x 8

Sivu-viereen askel x 8 + käsien taputus, oman paikan ympäri liikkuen

Sivu-viereen askel + käsien heilutus x 8

Tätä sarjaa voi toistaa niin monta kuin haluaa. Vaikeutta sarjaan saa lisäämällä nopeutta liikkeisiin. Tanssin voi päättää itse keksimään loppuasentoon.

Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä tanssitauko tuntui?

Voisiko tanssitaukoa järjestää yhdistyksessä uudestaan?

Miten voisit lisätä omaan arkeen enemmän aktiivisuutta?

Kirjatkaa kommentit ylös hankemateriaaliin!



Mielenterveyden
keskusliitto