

Aika Lystiä



OHJAAJAN OPAS



Tämä materiaali on Raha -automaattiyhdistyksen tukemaa Osallistumisen hurmaa 2012-2014 hankkeeseen liittyvää taide- ja kulttuurimateriaalia. Materiaali on tuotettu ikäihmisille suunnatun kokeilevan taide- ja kulttuuritoiminnan tueksi. Materiaalia ei saa käyttää kaupallisiin tarkoituksiin.

Tanssin ja laulamisen iloa kaikille!

Ihminen on tanssinut aina; niin iloonsa, suruunsa kuin vaikka sosiaalisten kontaktien saamiseksi. Musiikin ja liikkeen yhdistäminen on aina ollut luonnollista ja tapahtunut kuin itsestään. Paitsi iloa ja sosiaalista kanssakäymistä, tanssi on myös erinomainen liikuntamuoto kaikenikäisille. Se mm. parantaa hapenottokykyä, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja lihaskuntoa.

” Tanssi ei ole pelkkää ruumiin liikuntaa: se ravistelee hyvällä tavalla myös aivoja. Musiikki herättää ihmisessä tunteita ja ajatuksia. Kun oman kehon liikkeet kietoutuvat musiikkiin ja mielentilaan, positiiviset tuntemukset valtaavat tanssin pyörteisiin antautuneen ihmisen. Elimistöön erittyy hyvän olon hormonia oksitoniinia ja mielihyvä virittää aivot. Hämmästyttävä tutkimustulos osoittaa, että pelkkä tanssin katsominen aktivoi aivotointa. Tutkijat selittävät ilmiötä niin sanotulla peilisoluteorialla. Peilisolut säätelevät mekanismeja, joilla ihminen jatkuvasti arvioi muiden mielenliikkeitä. Siksi ihminen pystyy samaistumaan esitykseen, jossa kuulee musiikin ja seuraa siihen liittyvää liikehdintää. Samalla hänen aivonsa virittyvät vastaavasti kuin tanssivan ihmisen aivot. Siispä liikuntarajoitteisetkin hyötyvät tanssista! Tanssin positiivisia vaikutuksia on hyödynnetty myös vanhustyössä, dementian ehkäisyssä ja stressin, masennuksen, kiputilojen ja riippuvuuksien hoidossa. Siitä on saatu lupaavia tuloksia myös aivoinfarktin ja muiden aivovammojen kuntoutuksessa. ”

(Asiantuntija Marko Punkanen, filosofian tohtori, musiikkiterapeutti, tanssi- ja liiketerapeutti, psykoterapeutti / Sydänliiton verkkolehti)

Monet ikäihmiset muistelevat kaiholla aikaa, jolloin ”tanssin vielä polkkaa ja jalka nousi”. Tanssin ei kuitenkaan tarvitse loppua siihen, kun omat jalat tai huono tasapaino eivät salli esimerkiksi normaalia seuratanssia. Tanssia voi soveltaa tuoli- eli istumatanssiksi tai tanssia voi vaikka vuoteessa sormilla ja varpailla. Tämän kirjasen juuret ovat käytännön työssä saadut havainnot siitä, miten kansanlaulut ja niiden rytmit tempaavat mukaansa mm. palvelutalojen asukkaita ja kuinka riemullisia kokemuksia vielä saadaan, kun siellä opitaan uutta. Kansanlaulujen sanat ovat yleensä hyvin muistissa, vaikka muutoin muistitoiminnot olisivat heikentyneetkin. Osallistumisen hurmaa – projekti pyrkii tuomaan uusia välineitä ikäihmisten taide- ja kulttuuritoimintaan niin palvelutaloissa, vapaaehtoistoiminnassa kuin kotihoidossakin.

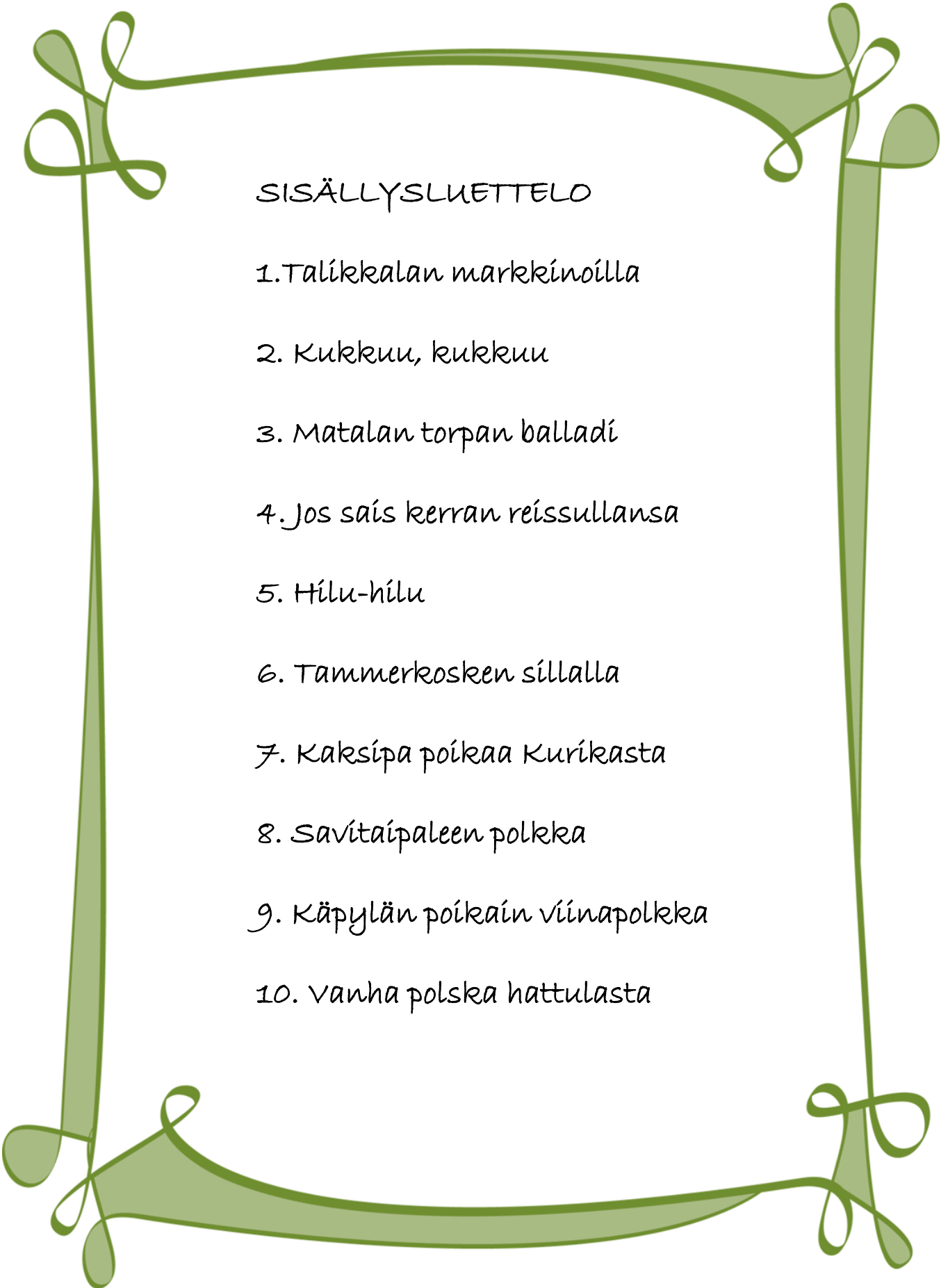
Tähän vihkoon on koottu 10 suomalaista kansanlaulua, joista 3 on instrumentaalikappaleita. Vihkoa voi käyttää monipuolisesti; musiikkia voi kuunnella ja nauttia tutuista sävelistä. Levyä voi käyttää myös laulamisen tukena taustanauhana. Tanssiohjeet, jotka on tehty kaikille 10 kappaleelle, tuovat mukanaan liikkeet, jotka on sovitettu kunkin kappaleen rytmiin ja tunnelmaan. Tanssiohjeita voi vielä muunnella ryhmälle sopivaksi niin rytmin kuin liikkeidenkin osalta.

Kiitos käytännössä ennakolta ohjeita testanneille Palvelutaloyhdistys Koskenrinteen, Pyhtään Mäntyrinteen, Maria – kodin ja toimintakeskus Ratevan asukkaille . Suuri kiitos myös Terho Peltoniemelle että saimme käyttää julkaisun kuvituksessa ”Härölä - sarjan” upeita kuvia.



Käytännön vinkkejä materiaalin käyttöön:

- Kuuntele ensin itse kappale nauhalta ja lue tanssiohjeet. Harjoittele ainakin pääpiirteissään tanssin kulku, tarvittaessa pienemmissä osissa ja kokeile, mikä rytmitys on ryhmällesi sopiva.
 - Suurimmassa osassa kappaleita liikkeet liittyvät kappaleiden sanoihin, joka näin ollen auttaa muistamaan liikkeitä.
 - Älä anna ryhmän kanssa heti periksi. Harjoitus tekee tässäkin mestarin kun liikemuisti kehittyy. Tarvittaessa voit aloittaa vielä yksinkertaisimmista liikkeistä (pelkästään rytmin taputusta polviin tai kädet yhteen). Pikku hiljaa voidaan siirtyä yksinkertaisimpiin koreografioihin ja toistaa niitä riittävän usein.
 - Laulut ovat tuttuja kansanlauluja ja sanat muistuvat helposti mieleen, joten kun laulatte samalla tanssiessanne myös keuhkot saavat harjoitusta ja rytmiin saa paremman tuntuman.
 - Jos tanssiohjeet tuntuvat liian helpoilta, lisää niihin vaikeusastetta ja vaihtelevuutta: keinumisen lisäksi esimerkiksi vuorotellen jalkojen heilautukset tai kopistukset, erilaisia kiertoliikkeitä tai tehkää liikkeit nopeammin.
 - Useat vihkosen koreografioista ovat helposti muunnettavissa seisoen/kävellessä tehtäviksi.
 - Tuolitanssit voi muuntaa myös ”vuodetanssiksi” tai kotona istuen toteutettavaksi paritanssiksi. Liikkeet tehdään näin pääasiassa ”vastakkain ” toisen kanssa.
 - Voitte pitää ”mielikuvituspäiviä”, jolloin keksitte yhdessä aivan uudenlaisen koreografian musiikkiin.
- 



SISÄLLYSLUETTELO

1. Talikkalan markkinoilla

2. Kukkuu, kukkuu

3. Matalan torpan balladi

4. Jos saís kerran reissullansa

5. Hílu-hílu

6. Tammerkosken sillalla

7. Kaksípa poíkaa Kuríkasta

8. Savitaípaalen polkka

9. Käpylän poíkain viínapolkka

10. Vanha polska hattulasta



TALIKKALAN MARKKINOILLA

: ´ : TALVELLA TALIKKALAN MARKKINOILLA JA KESÄLLÄ TAMPEREELLA. : ´ :

: ´ : HEILINI SOITTELI SAKSANPOLKKAA ELÄMÄNI KANTELEELLA. : ´ :

: ´ : JA NIIHÄN SE MEIDÄN VÄLI OLI ENNEN LÄMPÖINEN KUIN MAITO. : ´ :

: ´ : KUN SUL OLI HALU HALATA JA MULLA OLI SIIHEN TAITO. : ´ :

: ´ : KÄY SINÄ HEILANI HARMAISSA VAATTEISSA KYLLÄ SÄ MULLE KELPAAT. : ´ :

: ´ : SAMAHAN SE ON, JOS ON SATA MARKKAA RAHAA TAIKKA VELKAA. : ´ :

: ´ : SEN VERRAN KUIN SUA RAKASTAN, SEN VERRAN JOTAKUTA MUUTA. : ´ :

: ´ : PILKALLA ISTUN POLVELLAS JA PILKALLA PISTÄN SUUTA. : ´ :

: ´ : MINÄPÄ SE VASTA HEILALLENI ANNAN VAPAAN VALLAN. : ´ :

: ´ : JOLLEI SE TAHDO SÄNGYSSÄ MAATA, NIIN MAATKOON SÄNGYN ALLA. : ´ :

: ´ : EIHÄN NE JOUDA NE KIKILIKELLOT TALVELLA TALLIN NAULAAN. : ´ :

: ´ : VAAN NE PANNAAN ILLAN TULLEN JUOKSIJAORHIN KAULAAN. : ´ :

: ´ : AJAMISTA, AJAMISTA, AJAMISTA VARTEN SE HEVONEN ON VALJASTETTU. : ´ :

: ´ : JA HALAAMISTA, HALAAMISTA, HALAAMISTA VARTEN SE HEILA ON OMISTETTU. : ´ :

: ´ : OLEN OLLUT ONGELLA PIENESTÄ POJASTA JA JOEN RANNALLA MAANNUT. : ´ :

: ´ : AINA ON KALA SIELLÄ TÄRPÄNNYT, VAIKKA EN OLE KIINNI SAANUT. : ´ :

: ´ : TARTTISPA LAITTAAN NE TELEFOONILANGAT SEN ATLANTIN MEREN YLI. : ´ :

: ´ : JOTTA SAIS SOITTAAN HEILALLE, ETTÄ TÄLLÄ PUOLEN VOIDAAN HYVIN. : ´ :



1. Talíkkalan markkínoílla (Trad.) istumatanssi

1. Peukalolla viitataan oikean olan yli taakse, sitten vasemman. (2 x)
Molemmat jalat lattiaan, oikea jalka suoraksi. Molemmat jalat lattiaan, vasen jalka suoraksi. (2 x)

2. "Lypsetään" käsin vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. (8 x)
Halataan itseä, vuorotellen oikea ja vasen käsi ylhäällä. (4 x)

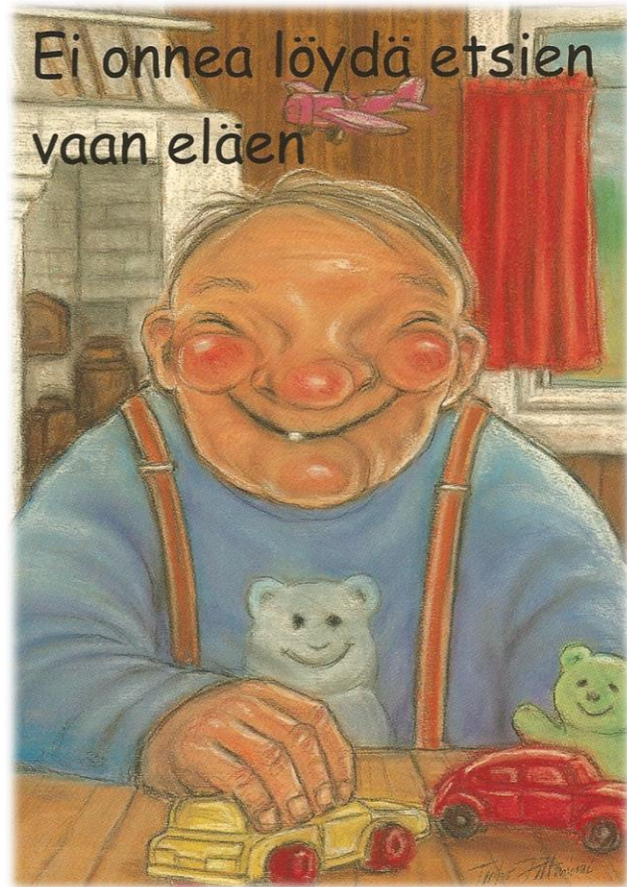
3. Kävelyaskelia, kädet mukana. (16 x)
Kädet "taskuun" ja heitetään rahat molemmista taskuista. (2 x)

4. Osoitetaan naapuria sormella ja tämän jälkeen jotakuta toista. (2 x)
Näpätetään omaa polvea ja annetaan lentosuukko. (2 x)

5. Molemmat kädet auki/avoin syli. (2 x)
Kämmenet yhteen, pään taivutus käsien päälle, ensin oikealla, sitten vasemmalle. (2 x)

6. Kilistetään kelloja ensin oikealla ja sitten vasemmalla kädellä. (4 x)
Lattian "kuopaisut" ensin oikealla jalalla kaksi kertaa ja sitten vasemmalla jalalla kaksi kertaa. (2 x)

7. Ajetaan hevosta; molemmat kädet suoriksi eteen, vedetään kyynärpäät taakse. (4 x)
Halataan itseä, keinutaan puolelta toiselle. (8 x)



8. Kämmenet yhteen ja kädet suoriksi eteen, nostetaan käsiä ylös ja alas. (4 x)
Kädet edelleen yhdessä kumarrutaan eteenpäin ja takaisin. (4 x)

9. Molemmat kädet ylös erilleen toisistaan, taivutetaan vartaloa suoraan oikealle ja vasemmalle. (4 x)
Molemmat sormenpäät suun eteen ja lähetetään lentosuukko. (2 x)



KUKKUU, KUKKUU

:': KUKKUU, KUKKUU, KAUKANA KUKKUU,
SAIMAAN RANNALLA RUIKUTTAÄ. :':

:': EI OLE RUUHTA RANNALLA,
JOKA MINUN KULTAANI KANNATTAÄ. :':

:': IKÄVÄ ON AIKA JA PÄIVÄT ON PITKÄT,
SURUTONT EN HETKEÄ MUISTAKAAN.:':

:': VOI, MIKÄ LIENEE TULLUTKAAN,
KUN EI JO KULTAANI KUULUKAAN. :':

:': TOIVON RIEMU JA AUTUUDEN AIKA
SURUANI HARVOIN LIEVITTÄÄ. :':

:': RINTANI ON KUIN JÄRVEN JÄÄ,
KUKAPA SEN VIIMEINKIN LÄMMITTÄÄ? :':

:': KOTKA SE LENTELI TAIVAHAN ALLA,
SORSA SE SOUTELI AALLOILLA. :':

:': KULTA ON SAIMAAN RANNALLA,
LÄHTEÄ EI TOHDI TUULELLA. :':

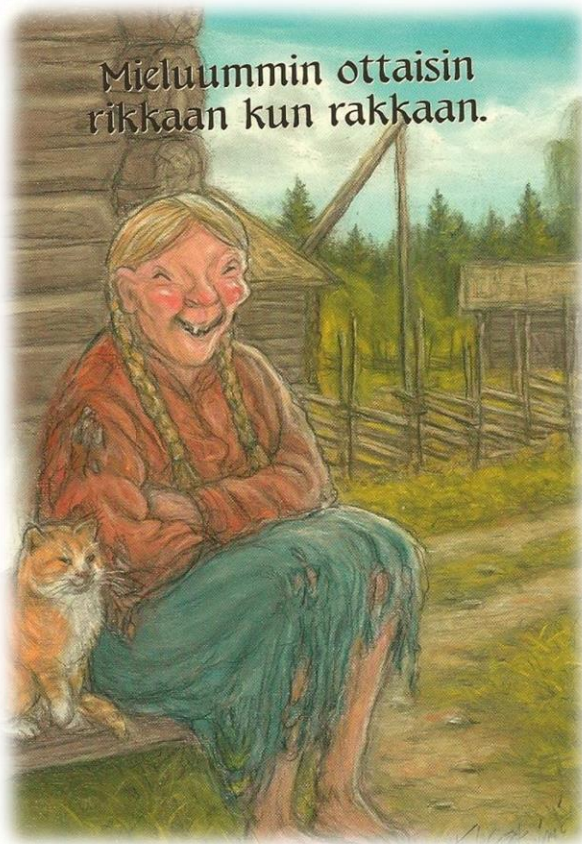
:': TUULI ON TUIMA JA ANKARAT ON AALLOT,
RUUHET ON RANNALLA PIENOISET. :':

:': RUUHET ON RANNALLA PIENOISET,
KULTANI SORMET ON HIENOISET. :':

:': ÄLÄ LÄHDE, KULTANI, AALTOJEN VALTAAN,
AALLOT NE PIAN SINUT PEITTÄISI. :':

:': SITTEEN EI SURU MUA HEITTÄISI,
ENNEN KUIN MULTA MUN PEITTÄISI. :':





2. Kukkuu, kukkuu

(Trad.) **istumatanssi**

riittävästi vapaata tilaa tuolien ympärillä

1. Molemmat kädet ylös, kämmenet auki ja nyrkkiin. (8 x)

Soutuliike; taivutaan eteen ja viedään saman aikaisesti molemmat kädet eteen, vartalo taakse ja molemmat kädet sivulle koukkuun. (4 x)

2. Taivutetaan vartaloa hitaasti suoraan oikealle ja vasemmalle. (8 x)

Soutuliike

3. Oikea käsi viedään vasemmalle ristiin, vie käsi kaaressa yläkautta vasemmalta oikealle. Sitten päinvastoin, vasen käsi alas oikealle ja yläkautta vasemmalle. (2 x)

Soutuliike

4. "Lintu lentää"; kädet levitetään sivulle ja lasketaan niitä ylös ja alas. (8 x)

Soutuliike

5. Nostetaan kädet ylös, taivutetaan vartaloa hieman puolelta toiselle. (8 x)

Soutuliike

6. Kumarrutaan eteen, kädet samalla kaaressa ulkokautta takaisin syliin, suoristetaan selkä. (2 x)

Soutuliike



MATALAN TORPAN BALLADI

SUOMESSA OLEN MINÄ SYNTYNYT,
TUOLLA KAUNIISSA KARJALASSA.

:': LAATOKKAJÄRVEN RANNALLA,
SIELLÄ MAJASSA MATALASSA. :':

MATALAN TORPAN HIILLOKSELLA
KÄSIÄNI LÄMMITTELIN.

:': MATALAN TORPAN NÄTTIÄ POIKAA
OMAKSENI AJATTELIN. :':

HEVONEN ON MUSTA KUIN TIIKERIKISSA
JA AISAT ON KATAJASTA.

:': EI MISTÄÄN SAA NIIN NÄTTIÄ HEILAA
KUIN MAJASTA MATALASTA. :':

VENE OLI VALKEAKSI MAALATTU
JA AALLOT SITÄ KEINUTTELI.

:': HEILALLANI ON TUMMA TUKKA,
JA TUULI SITÄ HEILUTTELI. :':

ASEMAN KELLO LÖI KAKSI KERTAA,
SILLOIN SE JUNA VISLAS.

:': SILLOIN SE HULIVILI HUMMERIPOIKA
SEN TORPAN TYTÖN KIHLAS. :':



3. Matalan torpan balladi (Trad.) istumatanssi

Toisinaan käy sävel
molempien pollaan, silloin
sovitaan samaan jollaan!



1. Keinutetaan lasta sylissä; kädet ristiin ja tehdään "syli", jota keinutetaan oikealle ja vasemmalle. (4 x)

Kertaus: Taputetaan käsillä yhteen ja "poljetaan" vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla. (16 x)

2. Lämmitetään käsiä edessä "hiilloksella" ; venytetään käsiä kämmenet edellä kohti ympyrän keskustaa.

Kertaus

3. Ajetaan hevosta; molemmat kädet suoriksi eteen, molemmat kyynärpäät taakse. (2 x)

Kertaus

4. Keinutaan puolelta toiselle. (4 x)

Kertaus

5. 2 taputusta, 2 kertaa oikea käsi suoraksi ylös ja vedetään alas.

Kertaus



JOS SAIS KERRAN REISSULLANSA

:': JOS SAIS KERRAN REISSULLANSA
NÄTTIÄ TYTTÖÄ HALATA. :':

:': OISHAN SE PALJON MUKAVAMPAA
REISSULTA KOTIA PALATA. :':

:': SINUN TAKIASI, NÄTTI TYTTÖ,
OLEN MINÄ LÄHTENYT REISSAAMAAN. :':
:': EN OLE KIRJEITÄ KIRJOITELLUT,
ONNEA TOIVOTELLUT VAAN. :':

:': KUUKIN SE KURKISTI AITAN TAKAA,
KUN TULIN SINUA TAPAAMAAN. :':
:': SUUTA SÄ SUIKKASIT, KORVAANI KUISKASIT:
OMASI OLEN AINIAAN. :':

:': HILJALLENSA JA HILJALLENSA,
HILJALLENSA MÄ LAULELEN VAAN. :':
:': KUN VAIN YHDEN KESÄILLAN
YSTÄVÄ SINULLE OLLA SAAN. :':

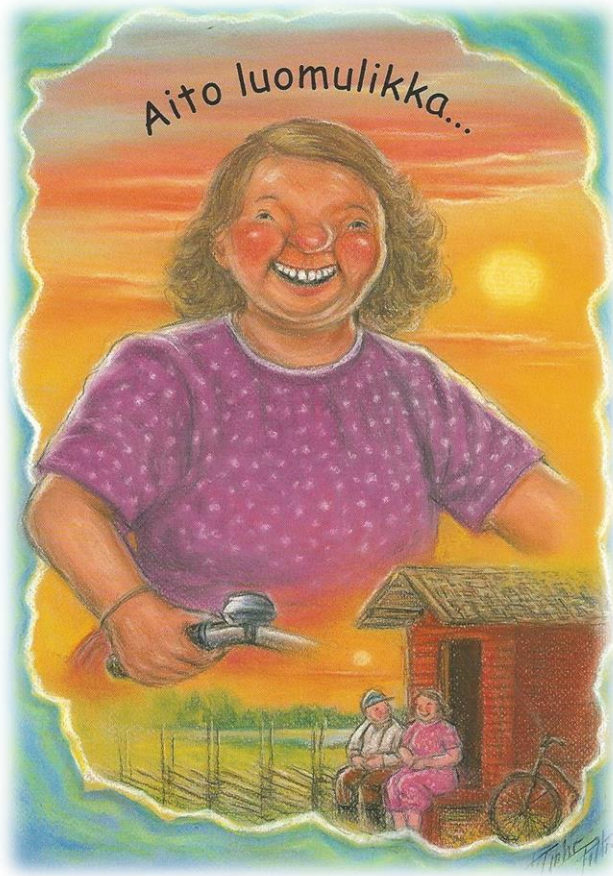
:': ÄLÄ SINÄ, LIKKA, NIITÄ SINISIÄ SILMIÄS
ITKULLA RASITTELE VAIN. :':
:': ÄLÄKÄ SÄ TÄLLAISEN RENTUN TÄHDEN
VUOSIA HUKKAAN KULUTA VAIN. :':



:': YLÄMÄKI, ALAMÄKI, ETUREKI, TAKAREKI,
AISAT, LÄNGET JA KAKKULAT. :':
:': HEILALLANI ON PUNAINEN TALO
JA VALKEAKSI MAALATUT AKKUNAT. :':

4. Jos saís kerran reíssullansa (Trad.)

istumatanssi



1. Itsensä halausotetta vaihtaen eli vuorotellen oikea ja vasen käsi päällä. (4 x)

Kertausosa:

a) Saman puolen kädellä lyödään saman puolen reiteen. (4 x)

b) Lyönti käsillä polviin, kädet yhteen, polviin. (8 x)

c) Käsien lyönti reisiin, kädet ristiin eli lyönti käsillä vastakkaisiin reisiin. (8 x)

2. Marssia, vuorotellen oikea ja vasen jalka nostaen, kädet mukana. (16 x)

Kertausosa

3. Kurkistus vasemmalle ja oikealle puolelle, käsi vuorotellen oikealle ja vasemmalle otsalle. (4 x)

Kertausosa

4. Keinutus puolelta toiselle. (8 x)

Kertausosa

5. "Pyyhitään" vuorotellen oikealla ja vasemmalla kämmenselällä silmiä. (8 x)

Kertausosa

6. Molemmat kädet ylös ja alas. (4 x)

Kertausosa



HILU-HILU

:': SILIKISTÄ, SAMETISTA NIRUNARUKENGÄT
OLI ENTISELLÄ HEILALLANI. :':

:': JA ENKÄ MINÄ HÄNTÄ RIIANNUT
KUIN ILMAN PILIKALLANI. :':

:': HILU-HILU-HILU-HILU, KUN TULI VILU
TUOLLA KYNTTILÄN VALKIALLA. :':

:': VAIKKA HEILI ISTUI POLVELLA KEINUSTUOLISSA
KAMMARIN LATTIALLA. :':

:': PUOLEKSI PALANUT SE KYNTTILÄ OLI,
MUTTA TOINEN PUOLI PALOI VIELÄ. :':

:': JA PUOLEKSI SAMMUNUT RAKKAUS MUL OLI,
HÄLLÄ SE ROIHUSI VIELÄ. :':

:': LUMISADE SEKOITTI NE VARSAN JÄLJET
JÄRVELLÄ AJELLESA. :':

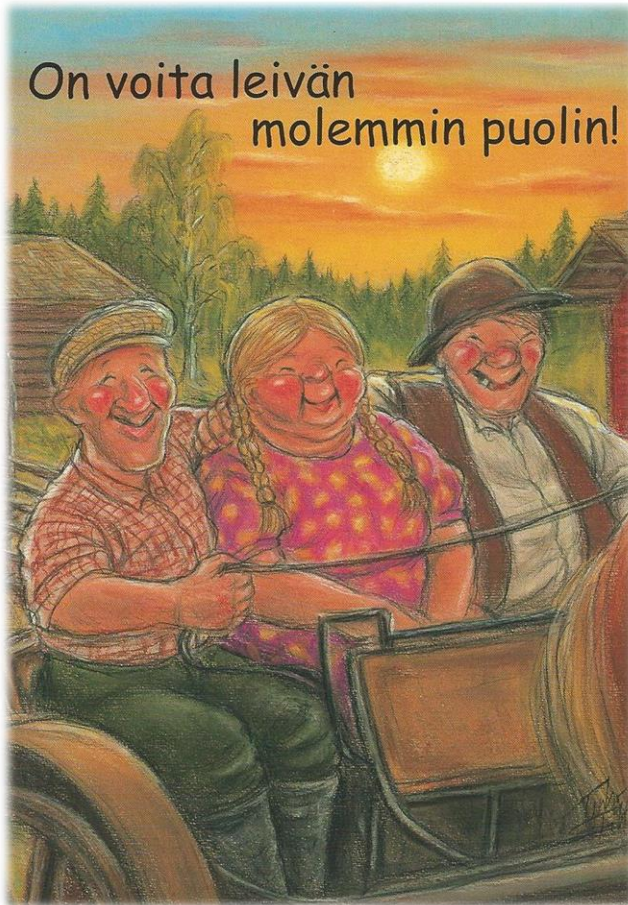
:': JA KYNTTILÄ PALO, PALO JALKAAN ASTI
HEILIÄ OOTELLESA. :':

:': TULI, TULI, TULI, TULI HARMAJA KÄKI
MUN MÖKKINI PÄÄLLE KUKKUUN. :':

:': JA SILLOIN NE POJAT KYLÄÄN LÄHTEE,
KUN MUORI JA VAARI NUKKUU. :':



5. Hílu – hílu (Trad.) istumatanssi



On voita leivän
molemmin puolin!

1. Heilautetaan jalkoja vuorotellen ristiin oikea jalka vasemmalle ja vasen oikealle. (8 x)

Naiset kädet lanteille, miehet eteen, ottaen kiinni kyynärpäistä.

Keinutaan (sekä nostetaan kantapäät ilmaan; "nousta varpailleen"). (8 x)

2. Kädet rinnalle/olkapäille, palellen, keinutus.

Kertaus

3. Piirissä kädet yhdessä ylös ja keinutaan oikealle ja vasemmalle. (8 x)

Kertaus

4. Kädet ylhäältä alas "väristäen", sormet harallaan (lunta sataa). (4 x)

Kertaus

5. Molemmat kädet kohoaa sivuille noin olkapäiden korkeudelle ja takaisin alas. (2 x)

Kertaus



TAMMERKOSKEN SILLALLA

:': TAMMERKOSKEN SILLALLA
NÄIN HEILAN ENSI KERRAN. :':
SIL OL YLLÄÄN TOFFELPALTTOO,
AI AI AI, TOFFELPALTTOO,
SIL OL YLLÄÄN TOFFELPALTTOO
JA KÄVELI KUIN HERRA.

:': PITKÄ MATKA ON PÄIJÄNTEELTÄ
SAARIJÄRVEN RANTAAN. :':
TÄYTYYHÄN MUN HEILI OTTAA,
AI AI AI, HEILI OTTAA,
TÄYTYYHÄN MINUN HEILI OTTAA,
KUN MAMMA LUVAN ANTAA.

:': YKSI MARKKA ON MULLA RAHAA
JA TOISEN OTAN VELKAA. :':
EIKÖS SULLE, TYTTÖ KULTA,
AI AI AI, TYTTÖ KULTA,
EIKÖS SULLE TYTTÖ KULTA
TÄMÄ POIKA KELPAA?

:': KAKS ON POJALLA YSTÄVÄÄ,
LIHAVA JA LAIHA. :':
OSTAN LITRAN LÄMMINTÄ MAITOO,
AI AI AI, LÄMMINTÄ MAITOO
OSTAN LITRAN LÄMMINTÄ MAITOO
JA LIHOTAN SEN LAIHAN.



:': SURI PAPPA, SURI MAMMA,
MOLEMMAT NE SURI. :':
AI AI AI, MIKÄ HULIVILI,
MIKÄ HULIVILI, MIKÄ HULIVILI,
AI AI AI, MIKÄ HULIVILI MINUSTAKIN TULI!

6. Tammerkosken sillalla (Trad.)

istumatanssi, piirissä

1. Piirissä käsistä kiinni pitäen kädet ylös ja alas . (4 x)

**Keinutaan piiriotteessa puolelta toiselle
(samalla heilautetaan jalkaa vuorotellen ristiin 8x)**

Välisoitto: 4 ”tömistysaskelta” lattiaan.

2. Piiriote, ”työnnetään” ja taivutaan kohti piirin keskustaa (4 x).

Keinunnat ja tömistykset.

3. Taputus alhaalla, polvien korkeudella, rinnan korkeudella ja ylhäällä. (2 x)

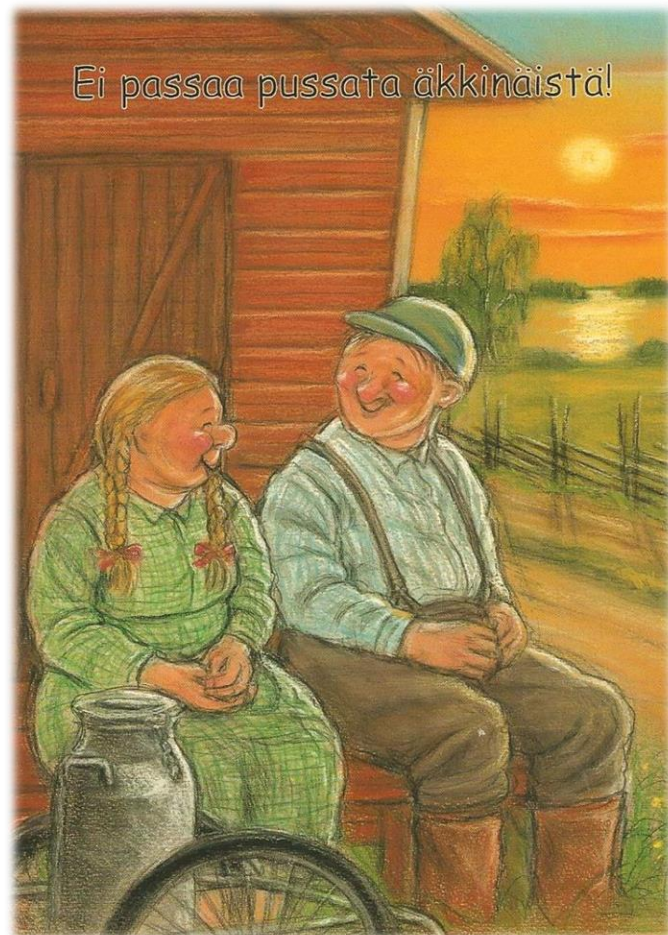
Keinunnat ja tömistykset.

4. Pullistetaan vatsaa, vedetään sisään (4 x)

Keinunnat ja tömistykset.

5. Kädet alhaalta silmille ja takaisin (4 x)

Keinunnat.





SETÄ HERMANNIN VALSSI

SAMASSA TALOSSA HERMANNI JA MIINA
YHTAIKAA OLIT HE PALKOLLISINA.
SIITÄ SE ALKOI TÄÄ HERTTAINEN JUTTU,
JOS EI LIE VANHASTAAN TUTTU, NIIN.

KUN HERMANNI SANOI, ETTÄ ”MENTÄISKÖS YHTEEN?
MINÄ LEIKKAAN KAURAN JA SINÄ SIDOT LYHTEEN.
OISHAN SE SOMAA, JOS YHDESSÄ OLTAIS,
VARMAAN ME TOIMEHEN TULTAIS, NIIN.”

RANNALLE RAKENNETTAIS PIKKUINEN MÖKKI,
SE OISI SOMA KUIN VARPUSEN HÄKKI.
PIHALLA TELMISI KYMMENEN LASTA,
OI, SE OIS ONNEA VASTA, NIIN.

JA KASKESTA NOUSISI VILJAVAT PELLOT,
HAKAMAILTA KAIKUISI KARJANKELLOT.
ILTAISIN KEHRÄÄJÄ KOIVIKKOTIELLÄ.
SILLÄKIN PESÄ OIS SIELLÄ, NIIN.

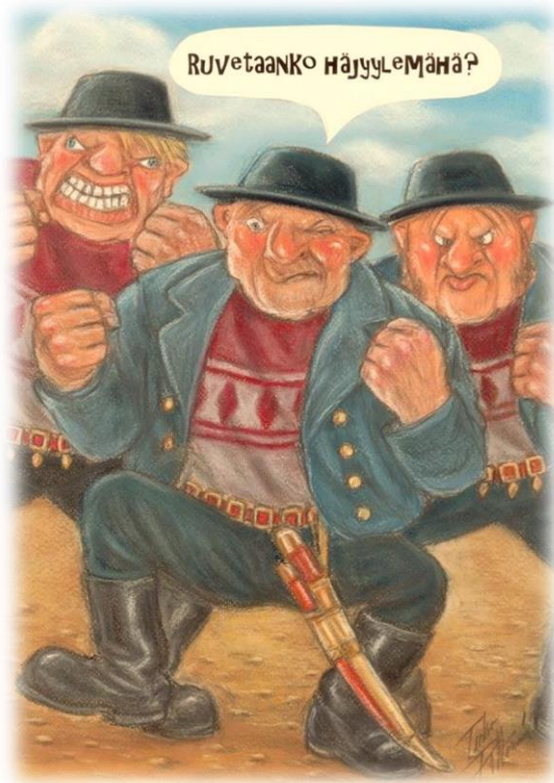
SITTEN KUN LÄHENEE ELOMME EHTOO,
NUOREMMAT MEILLÄ JO KIIKUTTAI KEHTOO.
KAMMARIN PUOLELLA KAHVIT NE JUODAAAN,
SE TOKI VANHOILLE SUODAAAN, NIIN.



JA NUOREMPI POLVI JO LEIKKAISI KAURAN,
HEILLE ME JÄTÄMME KUOKAN JA AURAN.
HEILLÄ OIS ISÄNSÄ RAIVAAMA PELTO,
ÄITINSÄ KASVATUS KELPO, NIIN.

7. Kaksipa poikaa Kurikasta

(Trad.) **istumatanssi**



1. Peukalot "henkseleissä", keinutaan puolelta toiselle . (8 x)

Käsien lyönti yhteen, oikealla kädellä lyönti oikeaan reiteen/pohkeeseen. Käsien lyönti yhteen, vasemmalla kädellä lyönti vasempaan reiteen/pohkeeseen. (2 x)

2. Käsillä tehdään talon harja, sormenpäät yhteen. Molemmat käsivarret eteen rinnakkain "ikkunalaudaksi". (2 x)

Halausote (kädet edestä ristiin olkapäille), puistellaan päätä. (2 x)

3. Taivutetaan vartaloa eteenpäin, oikea käsi otsalle. Uusi taivutus, vasen käsi otsalle. (2 x)

Kämmen auki ja nyrkkiin, näytetään kaikkia sormia. (8 x)

4. Puhalletaan; keuhkot täyteen ilmaa ja hidas puhallus. (2 x)

Marssitaan, kädet mukana. (16 x)

5. "Juodaan mukista" vuorotellen vasemmalla ja oikealla kädellä. (4 x)

"Heristetään" vuorotellen oikeaa ja vasenta etusormea. (4 x)

6. Molemmat kädet viedään oikealle ja sitten vasemmalle, molemmat kädet oikean kautta ympäri ylhäältä vasemmalle. (2 x)

Taputetaan omia poskia, yht´aikaa vasen ja oikea käsi. (8 x)

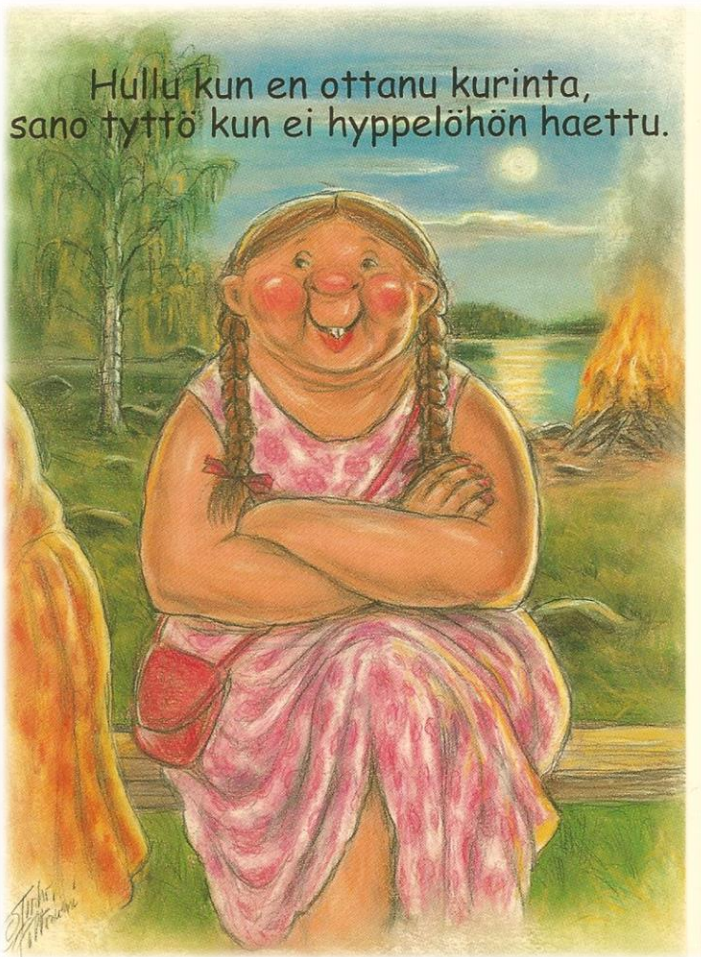
7. Kädet yhteen edessä (esim. ristissä) ja keinutetaan "pesää" vuorotellen oikealle ja vasemmalle. (8 x)

Kädet ristiin rinnan päälle, hidas kumarrus eteen. (2 x)

8. Savitaipaleen polkka (Trad.)

instrumentaali, ei laulua

istumatanssi



Taputus edessä, taputus vasemmalla, taputus oikealla, nostetaan kädet ylös ja ravistetaan niitä. (2x)

Kanta-varvas – askel oikealla jalalla. (2x)

Kanta-varvas – askel vasemmalla jalalla. (2 x)

Molemmat jalat yhtäikaa maahan, "tasahyppy" kolme kertaa hitaasti, 4 nopeaa "tasahyppyä". (2 x)

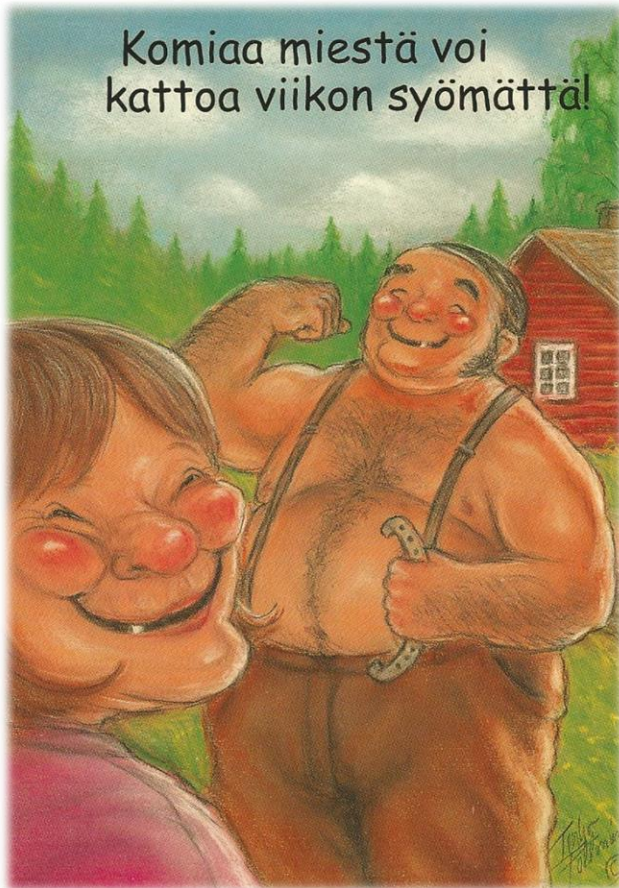
Kerrataan alusta.

9. Käpylän poikain viinapolkka (Trad.)

instrumentaali, ei laulua

istumatanssi

Piirimuodostelma, niin että kädet yltävät vierustoverin polviin, mielellään vähintään 6 henkilöä piirissä.



1. Oikealla jalalla kanta-varvas , (4 x)
samoin vasemmalla jalalla .(4 x)
2. Lyödään molemmilla käsillä yhtä aikaa polviin, kädet yhteen. (8 x)
3. Lyödään molemmin käsin yhtä aikaa omiin polviin – vasemman vierustoverin polviin – omiin polviin – oikean vierustoverin polviin. (2 x)
4. Muodostetaan piiri ja keinutaan vasemmalle ja oikealle. (4 x)
5. Piirissä käsistä kiinni pitäen nostetaan käsiä vuorotellen ylös ja alas. (4 x)

Toistetaan alusta kohdat 1 ja 2.

10. Vanha polska hattulasta (Trad.)

instrumentaali, ei laulua

Istuma – tai seisomatanssi, koko ajan piiriotte

Kävelyaskelia ja samalla käsien heilutus
piirissä ylös ja alas . (8 x)

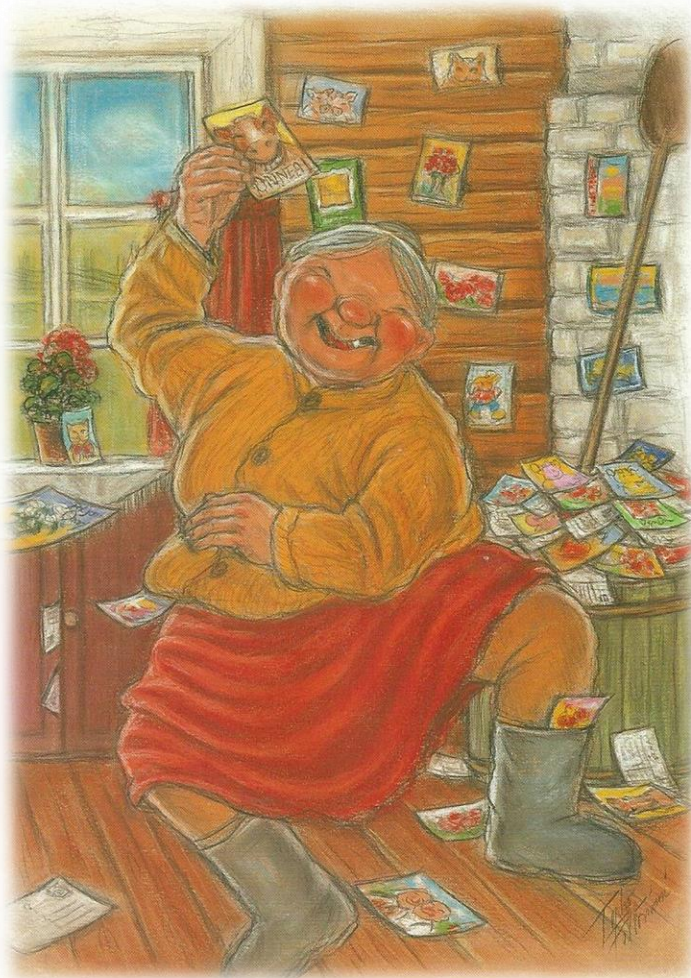
Työnnetään käsiä kohti piirin keskustaa,
taivutus, takaisin. (4 x)

Oikean jalan heilautus vasemmalle ja
vasemman jalan heilautus oikealle. (4 x)

Oikean jalan ojennus eteen ja vetäminen
takaisin. Sama vasemmalla jalalla. (4 x)

Työnnetään käsiä kohti piirin keskustaa,
taivutus, takaisin. (4 x)

Molemmat jalat ”polkaistaan” maahan,
potku eteenpäin oikealla jalalla kantapää
edellä. Sama vasemmalla jalalla . (4 x)



[illegible]



Ohjevihko:

Tanssiohjeet ja ideointi: Satu Suni

Kuvitus: Terho Peltoniemi

Ulkoasu: Satu Liikkanen

Cd-levy, muusikot:

Seija Kiiveri (laulu, piano, harmonikka)

Satu Liikkanen (laulu, piano, huilu)

Pekka Westerholm (basso)

Pentti Hannula (laulu)

Nauhoitus ja miksaus:

Pekka Westerholm

Yhteistyökumppanit:

Haminan Kansalaisopisto

Terho Peltoniemi

Painatus:

Aika Lystiä - vihko: Digitaalipaino Seppo Talja 2014, Kouvola

Cd-levy: Data-Mate Oy 2014, Helsinki



CD:N SISÄLLYSLUETTELO

1. Talikkalan markkinoilla
2. Kukkuu, kukkuu
3. Matalan torpan balladi
4. Jos sais kerran reissullansa
5. Hilu-hilu
6. Tammerkosken sillalla
7. Kaksipa poikaa Kurikasta
8. Savitaipaleen polkka
9. Käpylän poikain viinapolkka
10. Vanha polska hattulasta

