

Metsätanssit

Tanssi on monipuolista terveysliikuntaa päästä varpaisiin asti. Tämän vuoksi metsätanssit ovat oiva tapa parantaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Metsässä on suomalaisessa kansanperinteessä järjestetty tansseja ennenkin, miksipä ei siis nykyäänkin.

KESTO

- 30 min +

VALMISTELU

- Varaa metsätansseja varten sopivaa musiikkia ja soitin, jonka voi kuljettaa myös luontoon sekä sopiva paikka tanssien järjestämiseen.
- Huomioikaa, että tansseilla ei saa häiritä luonnon eläimiä tai muita luonnossa liikkujia.

TOTEUTUS

- Järjestetään luontoon tanssihetki, jossa nautitaan musiikista, luonnosta, tanssista sekä hyvästä seurasta.
- Tanssi voi olla joko perinteisiä lavatansseja. Esimerkkinä perinteiseen valssiin uppoutuminen:

- Tehdään valssikäsi harjoite. Yksi käsi kerrallaan, molemmat kädet yhtä aikaa.
- Seuraavaksi tehdään valssin askelta jaloilla, otetaan askel oikealla eteen ja vasemmalle taakse, yks, kaks, kol!
- Sitten pyydetään tanssilupaa kaverilta, kenen kanssa yhdessä valssata.
- Voitte kokeilla myös modernimpaa yksin tanssia. Tyylilaji on vapaa, kunhan tanssin pyörteisiin uskalletaan heittäytyä.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Puhelin ja bluetooth-kaiutin musiikin soittamiseen
- Maastoon soveltuvat kengät ja vesipullo

VINKIT

- Voitte etsiä luontoon ja metsään liittyviä kappaleita ja pitää niiden parissa Luonto-teemaiset metsätanssit.

Metsässä on suomalaisessa kansanperinteessä järjestetty tansseja ennenkin, miksipä ei siis nykyäänkin.