Treenipurkki

Leikkaa laput irti ja laita purkkiin (voit eritellä laput purkkeihin myös teemoittain). Nosta yksi lappu ja tee perusaskelta liikkuen ja lisää siihen jokin variaatio, harjoittele kyseistä asiaa esim.1 kappaleen ajan. Voit myös yhdistellä eri teemoja esim. Liiketyyli+musiikintulkinta+kehon osa.

Musiikintulkinta:

- Poimi soittimia
- Poimi laulajan venytykset
- Poimi fraasin vaihdot
- Poimi aksentteja musiikista
- Näytä musiikin 1. isku

Kehon osa:

- Käytä rintakehää
- Käytä käsiä
- Käytä lantiota
- Käytä jalkoja
- Käytä hartioita

Liiketyyli:

- Pehmeästi
- Terävästi
- Alhaalla
- Pienesti
- Isosti
- Ylhäällä
- Nopeasti
- Hitaasti

Jalkavariaatioita:

- Hidasta askelta tuplahitaaksi
- Kick ball change
- Rondei
- Slide
- Muuta tripla -> 1
- Tuplanopeat (a1a2) tai (1a2a)
- Viivästys

Liikkuen:

- Liiku kääntyen
- Liiku taaksepäin
- Liiku eteenpäin