

PLAKS JA PLIKS

Tants lasterühmale

Tantsu on loonud ja kirjeldanud Helena Reimann 2004.aastal Tallinnas.

Muusika CD - Meie Mees lastelaulud - Plaksu laul.

Tants on mänguline ning lapse koordineerimise ja rütmiteaduse arendav.

PÕHISAMMUD JA -KOMBINATSIOONID

Taktimõõt 2/4

1. Madalhüpaksamm

Taktis sooritatakse kaks madalhüpaksammu.

2. Könnisamm

Vetruv ülekannakõnd. Taktis sooritatakse kaks sammu.

3. Sammud kandastakuga

Sooritatakse kätte takti vältel.

Takt 1. Takti I osal astutakse parema jalaga samm ette ja keharaskus kantakse paremale jalale. Takti III osal asetatakse vasak jalg ette kandastakusse.

Takt 2. Takti I osal astutakse vasaku jalaga samm tagasi keharaskus kantakse vasakule jalale. Takti III osal tuuakse parem jalg tugijala juurde ja liikumine lõpetatakse sulgseisu.

4. Jooksusamm

Taktis sooritatakse neli jooksusammu.

Plaksukombinatsioonid:

5. Kombinatsioon nr 1 - plaksud üksi

Sooritatakse nelja takti vältel.

Takt 1. Taktis lüüakse kolm püstplaksu vastavalt takti I, II ja III osal. Takti IV osal on paus.

Takt 2. Taktis lüüakse kolm plaksu pea kohal vastavalt takti I, II ja III osal. Takti IV osal on paus.

Takt 3. Takti I osal lüüakse püstplaks, takti II osal laskutakse poolsulgkükki ja lüüakse mõlema käega põlveplaks, takti III osal sirutatakse põlved ja lüüakse püstplaks ning takti IV osal poolsulgkükis jälle põlveplaks.

Takt 4. Taktis lüüakse kolm püstplaksu vastavalt takti I, II ja III osal. Takti IV osal on paus.

6. Kombinatsioon nr 2 - plaksud paaris

Sooritatakse nelja takti vältel.

Takt 1. Paarilised rinnati. Takti I osal lüüakse kolm püstplaksu paarilisega kokku vastavalt takti I, II ja III osal. Takti IV osal on paus.

Takt 2. Taktis lüüakse kolm plaksu oma pea kohal vastavalt takti I, II ja III osal. Takti IV osal on paus.

Takt 3. Takti I osal lüüakse püstplaks, takti II osal lüüakse paarilisega paremate käte plaks, takti III osal lüüakse püstplaks ja takti IV osal paarilisega vasakute käte plaks.

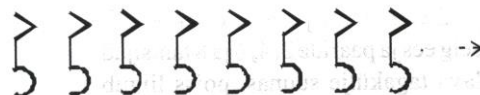
Takt 4. Lüüakse kolm püstplaksu vastavalt takti I, II ja III osal. Takti IV osal on paus.

TANTSU KIRJELDUS

Taktimõõt 2/4

OSAVÕTJAD: paarisarv segapaare. Käesolev kirjeldus on koostatud kaheksale paarile.

LÄHTEASEND: tantsijad seisavad paariskolonnis lava ristjoonel vasakpoolsete keskmiste külgekardinate taga (jn 1). Sisekäed ühendatud all, vabakäsi on kõigil puusal.



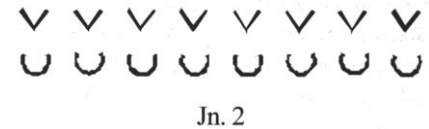
SISSEJUHATUS (taktid 1-4)

Taktid 1-4. Tantsijad seisavad lähteasendis.

I TUUR A-OSA (taktid 5-12)

Taktid 5-8. Alustades tüdrukud parema, poisid vasaku jalaga liigutakse kaheksa Madalhüpaksammuga (põhisamm nr 1) lavale (jn.1). 8. takti lõpetavad tantsijad lava keskel, neli paari ristjoonest paremal, neli vasakul.

Taktid 9-10. Tantsijad sooritavad 9. takti I osal veerandpöörde paremale, jäädes esipoolega pealtvaatajate poole(jn.2). Kõik laiutavad käsi (nagu võtaks käed taskust välja), näidates peopesi. 10. takti III osal lüüakse peakohal üks püstplaks.



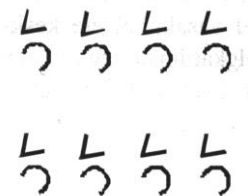
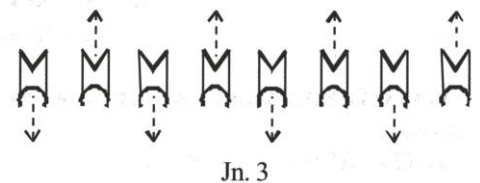
Taktid 11-12. Käed asetatakse puusale. Tantsijad sooritavad sammud kandastakuga (põhisamm nr 3).

I TUUR B - OSA (taktid 13-20)

Taktid 13-20. Sooritatakse kaks korda plaksukombinatsioon nr I (plaksud üksinda).

II TUUR VAHEMÄNG (taktid 1-4)

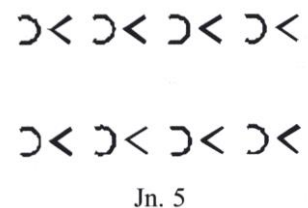
Taktid 1-4. Tüdrukud teevad poolpöörde paremale ja paarilised ühendavad käed all. Välisjalaga alustades liigutakse kaheksa kõnnisammuga (põhisamm nr 2). Paaride 1, 3, 5 ja 7 tantsijad liiguvad pealtvaatajate suunas, tüdruk liigub selg ees ja paaride 2, 4, 6 ja 8 tantsijad lava tagakülje suunas, poiss liigub selg ees (jn 3). Liikumise lõppedes asetuvad paarid veidi diagonaalselt nii, et tüdrukud on seljaga lava eesmise vasaku nurga poole ja poisid seljaga lava parema tagumise nurga poole, seejuures on tüdruk poisist veidi paremal (jn 4).



II TUUR A-OSA (taktid 5-12)

Taktid 5-8. Paarilised vallandavad võtte. Käed asetatakse puusale ja sooritatakse kaks korda sammud kandastakuga (põhisamm nr 3).

Taktid 9-12. Võetakse parem-käevang ja pööreldakse kaheksa kõnnisammuga üks ring päripäeva (põhisamm nr 2). Vasakud käed tõstetakse üles ja lehvitatakse sammu rütmis. Liikumise lõppedes pöörduvad paarilised rinnati, tüdrukud parema ja poisid vasaku küljega pealtvaatajate poole (jn 5).

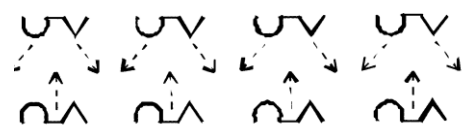


II TUUR B - OSA (taktid 13-20)

Taktid 13-20. Sooritatakse kaks korda plaksukombinatsioon nr 2 (plaksud paaris).

III TUUR VAHEMÄNG (taktid 21-24)

Taktid 21-23. Esirea tantsijad sooritavad veerandpöörde paarilise poolt ja olles seljaga pealtvaatajate poole ühendavad paarilisega käed. Tagarea tantsijad ühendavad paarilisega sisekäed ja pöörduvad esipoolega pealtvaatajate poole. Välisjalaga alustades liigutakse kuue kõnnisammuga (põhisamm nr 2), esirea paarid lava tagakülje suunas, teise rea paarid lava esikülje



suunas. Jõudes lava ristjoonele tõstavad teise rea paarid ühendatud käed väravateks ja esimese rea paarid läbivad väravad (jn 6). Liikumist jätkatakse alustatud suunas.

Takt 24. Väravad läbinud tantsijad liiguvad veel ühe kõnnisammu lõppsammuga vaatajate suunas, lava tagakülje suunas liikunud paarid sooritavad ühe kõnnisammu, vallandavad tantsuvõtte ning lõppsammuga pöörduvad paarilise poolt (tüdrukud paremalt, poisid vasakult) esipoolega pealtvaatajate poole (jn.7).



Jn. 7

III TUUR A - OSA (taktid 25-32)

Takt 25. Takti I osal asetatakse käed, sõrmed ees, puusale ja püsitakse võetud asendis takti lõpuni.

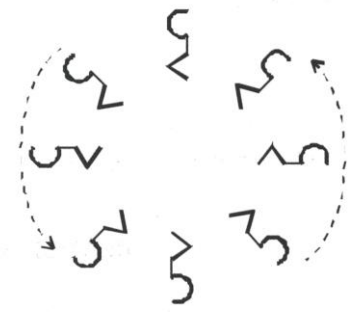
Takt 26. Takti I osal asetatakse käed kuklale ja lõögastatakse parem põlv ning püsitakse võetud asendis takti lõpuni.

Takt 27. Takti I osal astutakse parema jalaga harkseisu ja laskutakse poolkükki, keha kallutatakse veidi etleja käed asetatakse reitele nii, et sõrmed on suunatud sissepoole. Võetud asendis püsitakse takti lõpuni.

Takt 28. Takti I osal tuuakse parem jalg vasaku juurde ja käed asetatakse vaheliti rinnale ja püsitakse võetud asendis takti lõpuni.

Taktid 29-30. Sooritatakse sammud kandastakuga (põhisamm nr 3).

Taktid 31-32. Kolme kõnnisammu (põhisamm nr 2) ja ühe lõppsammuga tehakse kohapeal täisringiline pööre päripäeva, seejuures kõnnisammude ajal on käed rusikas puusal. Lõppsammu ajal võetakse käed puusalt ja näidatakse žestiga pealtvaatajatele oma peopesi. Samaaegselt laskutakse poolsulgkükki.



Jn. 8

III TUUR B - OSA (taktid 33-40)

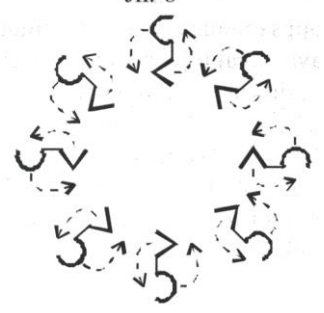
Taktid 33-40. Korratakse I tuuri B-osa taktide 13-20 tegevust.

IV TUUR VAHEMÄNG (taktid 21-24)

Taktid 21-23. Paarilised ühendavad oma sisekäed ja alustades

välisjalaga liigutakse kuue kõnnisammuga (põhisamm nr 2) vastupäeva ringjoonele (jn 8). Ühendatud käed ja vabakäed liiguvad vabalt kaasa.

Takt 24. Ühe kõnnisammu ja lõppsammuga pöörduvad paarilised, liikudes vastupäeva, ringjoonele kõrvuti (jn 9).



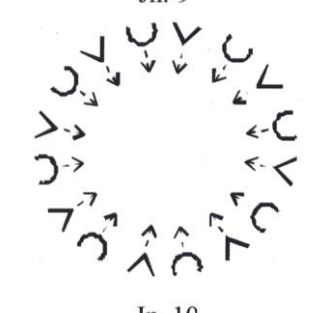
Jn. 9

IV TUUR A-OSA (taktid 25-32)

Taktid 25-26. Sooritatakse sammud kandastakuga (põhisamm nr 3).

Taktid 27-28. Paremajalaga alustades liigutakse kolme kõnnisammuga (põhisamm nr 2) piki kodarjoont ringi keskme suunas (jn 10). 28. takti III osal asetatakse vasak jalg ette kandastakusse, tugijala põlv on lõögastatud. Samal ajal lüüakse üleval püstplaks.

Taktid 29-32. Liikumine toimub täpselt vastupidiselt eelnevale (Jn 11). Vasaku jalaga alustades astutakse samm taha ning asetatakse



Jn. 10



Jn. 11

parem jalg taha varvasastakusse. Seejärel astutakse paremajalaga samm ette ja vasak jalg asetatakse ette kandastakusse. Vasaku jalaga alustades liigutakse selg ees piki kodarjoont kolm kõnnisammu välja ja parem jalg tuuakse vasaku jala juurde ummisseisu ning lüüakse üleval püstplaks.

IV TUUR B - OSA (taktid 33-40)

Taktid 33-40. Korratakse I tuuri B-osa taktide 13-20 tegevust.

V TUUR VAHEMÄNG (taktid 41-44)

Taktid 41-43. Paarilised ühendavad oma sisekäed ja pöörduvad kodarjoonele kõrvuti, esipoolega vastupäeva (jn 12). Välisjalaga alustades liigutakse neljateistkümne jooksusammuga ringjoonel vastupäeva.

Takt 44. Kolme jooksusammu ja lõppsammuga moodustuvad kaks paariskolonne kummalgi pool lava külgedel (poisid keskjoone pool). Paarid pöörduvad rinnati, kuid pealtvaatajate suhtes ollakse diagonaalselt, tüdruk poisist veidi paremal (Jn. 13).

V TUUR A-OSA (taktid 45-52)

Taktid 45-52. Korratakse II tuuri A-osa taktide 5-12 tegevust. Tegevuse lõppedes on poisid lava keskjoone pool (jn 14).

V TUUR B - OSA (taktid 53-60)

Taktid 53-54. Korratakse II tuuri B-osa taktide 13-14 tegevust.

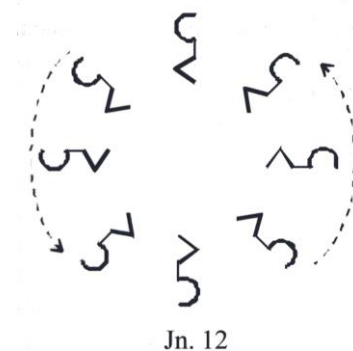
Taktid 55-56. Tantsijad jooksevad viirgudesse lava keskjoone suunas. Moodustub neli tihedat paralleelset viirgu lava keskel. Tantsijad on kõik esipoolega pealtvaatajate poole (jn 15).

Takt 57. Lüüakse kolm püstplaksu enda ees.

Takt 58. Lüüakse kolm püstplaksu pea kohal.

Takt 59. Parema jalaga alustades liigutakse kolme jooksusammuga lava esikülje suunas (jn 16). Takti IV osal esimene rida laskub kükki toetades vasaku põlve maha, teine rida laskub vasakule põlvele, kolmas rida laskub alla poolsulgkükki ja neljas rida lõpetab tegevuse sulgseisus.

Takt 60. Lüüakse kolm püstplaksu pea kohal,



Jn. 12



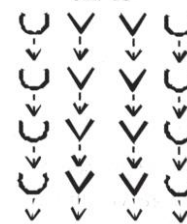
Jn. 13



Jn. 14



Jn. 15



Jn. 16