Upa-upa tantsu konspekt

Tantsu loonud Ulla Helin-Mengel Pärnus 2013.aastal. Tantsivad 8-12 naist +soolopaar: ema ja väike laps.

Soolopaari tegevus Ref. ajal on sama, mis rühma tantsijatel, salmi osas vaba liikumine lapsega. Vaata nt. Youtube: „Upa lapsega“ või „Upa õppimisel abiks“.

**Kombinatsioonid: 1**. **Kaks voorvalssi risti** (parema ja siis vasaku jalaga)

 **2. voorvalss risti + jalalt-jalae pööre pärip.**

 **3. Upatamine** (käed „lapse hoidmise“ asendis)

 **4. Vajumine ja ristsammud**

 **5. Vajumine pöördega ja ristsammud**

NB:Kombinatsioonid õpime seminaril, lubatud on filmimine õppematerjali tarbeks.

Kõik valsid on voorvalsid.

**Eelmäng:** Tantsija liigub vabalt oma lähteasendisse *joonis 1*.(palun läheneda loovalt ;)

**1.Salm Taktid 1-2.** P.j-ga valsis. ette lavapunkti 7, käed ette. V.j-ga valsis. taha lavapunkti 5. käed liiguvad taha

**Taktid 3-4**. P.j-ga valsis. ette lavapunkti 1, käed ette. V. j-ga valsis. taha lavapunkti 5, käed liiguvad taha

**Taktid 5-6.** P.j-ga valsis. ette lavapunkti 3, tehes veerand pööret päripäeva, käed liiguvad üles. V.j-ga valsis. taha lavapunkti 3, tehes veerand pööret pärip, käed taha.

**Taktid 7-8.** Kordub taktide 1-2 tegevus, kuid käed liiguvad üles ja taha.

**Taktid 9-10.** Kombinats.nr 1. Kaks voorvalssi risti, mööda lava ristijoont.

**Taktid 11-12**. Kombinats.nr 2. Voorvalss risti + pööre pärip. mööda lava keskjoont.

**Taktid 13-14**. Kordub taktide 9-10 tegevus esipoolega lava tagakülje suunas.

**Taktid 15-16.** Kordub taktide 11-12 tegevus esipoolega lava parema külje suunas.

**1.Vaheosa**

**Taktid 1-14.** Jooksusammudega käed seelikus liigutakse läbi„ussi“ *joonis 2.*

jõudespoolkaarele *joonis 3*. Lõpetatakse esipoolega lava keskmesse**,**

tehakse sirutus(tõus päkkadele)

**1.Ref**: **Taktid 1-2**. P. j-ga valsis. ette, käed ja vaade üles. V. j-ga alustades kolme sammuga pööre pärip.

 **Taktid 3-4.** P.j-ga valis. taha, käed viiakse“lapse hoidmise“ asendisse (ja püsivad 8.nda takti lõpuni). V. j-ga alustades kolme sammuga pööre vastup.

 **Taktid 5-**6. Kombinats.nr 3„Upatamine“ paremale ja vasakule

**Taktid 7-8.** P. j-ga alustades kolme sammuga pööre pärip. + 3 vetrumist päkkadel.

**Taktid 9-**16. Kordub Ref taktide 1-8 tegevus.

**2. Salm Taktid 1-2.** P.j-ga alustades tehakse voorsammuga küljele täispööre päripäeva. Käed ühendatakse all ja tehakse V. j-ga voorsamm edasi. Liikumine vastavalt *joonis 4*

**Taktid 3-4.** P.j-ga alustades voorsamm mööda liikmissuunda, käed ette.

 Võte vallandatakse ja V.j-ga tehakse voorsammuga täispööre vastup.

**Taktid 5-6.** Jätkub liikumine kahe voorsammuga (p.-jalaga käed ette,

v.-j-ga käed taha) vastavalt liikumissuunale.

**Taktid 7-8**. P.j-ga alustades tehakse voorsammuga täispööre pärip. V.j-ga

tehakse voorsammuga täispööre vastup. vastavalt liikumissuunale *joonis4*

**Taktid 9-10.** P.j.-ga Kombinats.nr 4. (eest rist)vajumine ja ristsammud *joonis5*

**Taktid 11-12**. P.j.-ga Kombinats.nr 4. (tagant rist)vajumine ja ristsammud.

**Taktid 13-14.** P.j-ga Kombinats.nr 5 (eest rist)vajumine+vastup. pööre ja ristsammud

**Taktid 15-6.** P.j.-ga Kombinats. 5 (tagant rist) vajumine+pärip. pööre ja ristsammud

**2.Vaheosa**

**Taktid 1-6.** Jooksusammudega liigutakse juhttantsija järgi kägarasse *joonis6*

**Taktid 7-14**. Juhttantsija järgi joostakse

vastup ringjoonele *joonis 7*

**2.Ref. Taktid 1-6.** Kordub 1.Ref 1-6 taktide tegevus ringjoonel.

**Taktid 7-1**6 Kordub 2.Ref 1-6 taktide tegevus äraspidisel ringjoonel, tehes esimese sammuga pool pööret pärip. Ref lõpetatakse pärispidisel ringjoonel(viimane pööre on poolteist ringi pärip.)

**Lõpetus. Taktid 1-4.** P.j-ga alustates liigutakse 4 sammu ja lõppsammuga ringi keskmesse, käed tõusevad selja taha ristahelvõttesse, laskutakse sulgkükki, langetades pea.