

MAALISKUU

Teema: **Ääni ja liike** (Parkinsonviikko tulossa)

VERTAISTOIMINTA

Huutokilpailu (ääni): Jaetaan kerholaiset kahteen ryhmään, ja he asettuvat tilassa mahdollisimman kauas toisistaan. Kilpailussa on kolme kierrosta, jokaisesta kierroksesta saa yhden pisteen se joukkue kumpi pitää kovempaa ääntä. Kerhonojaja toimii tuomarina, ja päättää kumpi joukkue on kovaäänisempi. Kummallakin joukkueella on muutama minuutti aikaa harjoitella huutoa ennen kisa.

Pääasia, että on ääntä ja hauskaa, ei pidä ottaa liian vakavasti! =)

- 1. Kierros:** Joukkueet huutavat vuorollaan yhden kerran niin kovaa kuin pystyvät: HUH HAH HEI JA ROMMIA PULLO!
- 2. Kierros:** Joukkueet huutavat vuorollaan yhden kerran niin kovaa kuin pystyvät ja liittävät huutoon taputukset ja tömistykset haluamallaan tavalla: HUH HAH HEI JA ROMMIA PULLO!
- 3. Kierros:** Viimeisellä kierroksella esitetään mahdollisimman kovaa laulaen (vapaasti valittu sävel) sama lausahdus: HUH HAH HEI JA ROMMIA PULLO!

LIIKUNTA

Puhumalla paras- oppaasta löytyy tietoa ja harjoitteita äänen käytöstä, ilmeistä ja nielemisestä https://www.parkinson.fi/sites/default/files/puhumalla_paras-web.pdf Lisää kasvojumppa ja hengitysharjoitteita löydät https://www.parkinson.fi/sites/default/files/kasvojumppa_web.pdf

Kuukauden liikuntavinkki:

Musiikki, rytmi ja liike! -koulutuksen ensimmäisessä osassa keskitytään äänen käyttöön. Tässä on hyviä harjoituksia yhdessä tehtäväksi kerholaisten kanssa.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Qg4jYAR30I&feature=youtu.be>

Liikunta: muistathan lähettää maaliskuun aikana Parkinsonliittoon oman kerhosi/ryhmäsi luoman samba-esityksen (kuva tai video), joka on rakennettu ennalta laadittuun <https://www.parkinson.fi/tanssitapahtuma-2020> koreografiaan ja musiikkiin niin olet mukana kilpailussa! Voittaja esitys valitaan Helsingin oodissa 7.4.2020.