

1.3 Dance Flow Kuopio ry:n ohjauksen ja valmennuksen linja

Ohje koskee tanssiliikunnan sisältöä, ohjausta ja valmennusta, siihen välittömästi liittyvää toimintaa ja toiminnan periaatteita. Tätä ennen Dance Flow:n hallitus on suunnitellut, resursoinut, hinnoitellut, järjestänyt ja markkinoinut ko. lajin/ryhmän/tanssimuodon palvelutuotantoonsa. Ohjauksen ja valmennuksen linjan kehittämistä ja päivittämisestä vastaa valmennustoimikunta.

Seura turvaa jäsenistölleen mahdollisimman hyvät ja toimivat harjoitusmahdollisuudet sekä ammattitaitoiset resurssit lajissa kehittymiseen. Seurassa on omat koulutetut seuraohjaajat ja -valmentajat. Lisäksi seurassa käy säännöllisesti ammattivalmentajia, jotka ovat ottaneet varsinkin lasten ja nuorten tanssiuran kehittämisen vastuulleen.

Seura on ns. monilajiseura, jonka toimialaan kuuluvat

- Vakio- ja latinalaistanssit
- Rock'n'Swing -tanssit
- Latin Synchro
- Latin –ryhmät (yksintanssi)
- Easy Dance Club (EDC)
- Pyörätuolitanssit

Kaikki seuran ohjaajat/valmentajat ovat ko. tanssimuotoon koulutettuja. Seuran ulkopuoliset valmentajat ovat ammattivalmentajia. Ohjaajien ja valmentajien nimet sekä osaamisrekisteri löytyvät seuran kotisivuilta osoitteesta: www.danceflow.fi.

Eri ikäiset, eri tasoiset ja eri kehitysvaiheessa olevat harrastajat ja heidän polkujen rakentaminen huomioidaan seuraavasti:

Yleiset ja yhteiset periaatteet:

- Seuran järjestämiin ryhmiin ovat kaikki tervetulleita iästä, kulttuurista ja taitotasosta riippumatta.
- Opetuskieli on suomi ja tarvittaessa englanti.
- Tilat ovat esteettömät, mutta pyörätuolinkäyttäjien kanssa sovitaan erityisjärjestelyistä.
- Jokaisella salin käyttäjällä on ovikoodi, jonka hän saa silloin, kun maksaa kauden harjoitusmaksun. Samalla hän saa vapaan salinkäyttöoikeuden. Erikoisryhmillä, joilla avainkoodi ei sisälly maksuun, oven avauksesta huolehtii ryhmän ohjaaja/valmentaja.
- Seurassa noudatetaan Urheilun reilun pelin periaatteita. Periaatteet käydään läpi kauden alussa kaikille yhteisessä info –tilaisuudessa/vanhempainillassa. Tästä vastaa Dance Flow:n hallitus yhdessä ohjaajien/valmentajien kanssa. Periaatteet ovat luettavissa myös salin ilmoitustaululla.

❖ Vastuu kasvatuksesta sekä kasvatukselliset tavoitteet ja toimintatavat:

- Hyvät käytöstavat ja esiintymisvalmius ovat olennainen osa tanssiurheilua. Lapset ja nuoret ohjataan sisäistämään kohtelias, toiset huomioon ottava käytös ja sukupuolten välinen kunnioittava vuorovaikutus.
- Kilpailuissa ja esityksissä edustetaan seuraa kunniakkaasti.

- Vanhemmat sekä aikuiset tanssijat antavat hyvää esimerkkiä.
- Epäkohtiin ja huonoon käytökseen puututaan aktiivisesti ja kiusaamiselle seurassa on nollatoleranssi.
- Pyörätuolitanssijat tuovat seuraan tärkeää tanssin monimuotoisuutta ja erilaisuuden huomioon ottamista.

❖ **Terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen, etiikkaan sekä rehellisyyteen ja oikeudenmukaisuuteen sekä viihtyisään ilmapiriin liittyvät tavoitteet ja toimintatavat**

- Harjoituksissa ja yhteisissä teemakeskusteluissa painotetaan terveitä ja urheilullisia elintapoja sekä reilun pelin henkeä.
- Kaikki seuran nuorille suunnatut tilaisuudet ovat päihdeettömiä.
- Lasten harjoitukset sijoitetaan alkuiltaan.
- Lapsia ja nuoria informoidaan urheilevan nuoren monipuolisen liikunnan ja ravinnon sekä riittävän unen tarpeesta.
- Jäseniä rohkaistaan kasvattamaan itseluottamusta ja ongelmatilanteissa käyttämään ratkaisukeskeistä ajattelua ja toimintatapaa. Seurassa on nimetty vastuuhenkilö, jolle lapset ja nuoret voivat kertoa huolensa.
- Seuran sisällä vallitsee positiivinen ilmapiiri, jossa jokainen tuntee itsensä hyväksytyksi ja tasavertaiseksi seuran jäseneksi.
- Yhteiset pelisäännöt sekä toimintaohjeet ja niiden noudattaminen takaavat harjoitusrauhan sekä turvallisuuden ja viihtyvyyden salilla, harjoituspaikoilla ja kilpailuissa. Kaikkien ryhmien (myös lasten vanhempien) kanssa tehdään pelisäännöt kauden alussa.
- Erilaiset seuran tapahtumat, joihin osallistutaan koko perheen voimin, luovat yhteishenkeä.
- Avoin, aktiivinen, ajantasainen sekä kohdennettu tiedottaminen helpottaa vuorovaikutusta jäsenten kesken.
- Kaikki tuovat oman työpanoksensa seuran talkoisiin voimiensa ja mahdollisuuksiensa mukaisesti.
- Epäasialliselle käyttäytymiselle on nollatoleranssi ja seuralta löytyy myös oma ohjeistus seuran eettisiin linjauksiin sekä tällaisissa tilanteissa toimimiseen. Kts. 4.3 Eettiset linjaukset ja epäasiallinen käytös.

❖ **Urheilulliset tavoitteet ja toimintatavat**

- Seura tukee parejaan parhaisiin mahdollisiin suorituksiin.
- Seurassa on kilpailevia pareja, jotka edistyvät omien tavoitteidensa mukaisesti.
- Seurassa on huippupareja, jotka kilpailevat kansallisella ja kansainvälisellä tasolla.
- Fyysistä kuntoa harjoitetaan ohjaajien ja valmentajien ohjauksessa, sekä ryhmissä että oheisharjoituksissa.
- Seurassa pidetään yllä vahvaa tanssiharrastusta tukevaa ohjausta ja valmennusta sekä myönteistä ja yhteisöllisyyttä vahvistavaa ilmapiriä, jotta kaikki viihtyvät ja pysyvät seurassa, jatkavat tanssiliikuntaharrastustaan sekä osallistuvat seuran talkoo- ja vapaaehtoistyöhön.

❖ Luonnon kunnioittaminen ja kestäväan kehitykseen liittyvät tavoitteet ja toimintaperiaatteet

- Harjoitustiloissa jätteet kierrätetään.
 - Valot sammutetaan, kun tiloista poistutaan.
 - Pukuja ja tanssivälineitä kierrätetään pitämällä mm. kirpputoreja tai markkinoimalla ilmoitustaululla.
 - Kilpailumatkat tehdään mahdollisuuksien mukaan yhteiskuljetuksina.
 - Harjoitukseen tullaan kävellen tai polkupyörillä aina kun se on mahdollista.
 - Sali sijaitsee hyvien julkisten kulkuyhteyksien päässä, joten suositaan myös julkisen liikenteen käyttöä.
 - Siivouksessa käytetään luontoa säästäviä pesuaineita.
 - Jokainen huolehtii omalta osaltaan tilojen siisteydestä ja puhtaudesta. Siisti ulkoasu ja hyvä henkilökohtainen hygienia on myös kohteliasta muita harrastajia kohtaan.
-
- **Tasolta toiselle.** Kaikille tanssimuodoille on yhteistä, että opetus ja valmennus käynnistyvät tanssimuotoon tutustumalla ja alkeisryhmistä, joissa käydään läpi ko. tanssimuotoon liittyvä musiikki ja sen ajoitus, tanssin karaktääri, perusaskeleet, vartalon käyttö ja yksinkertaiset tanssivuorot. Taitotason kasvaessa siirrytään seuraavalle tasolle, jossa tansseja ja tanssivuoroja tulee lisää sekä musiikkia ja sen ajoitusta käytetään monipuolisesti. Vakio- ja latinalaistanssissa on tasoluokat, joissa edetään kilpaluista saatujen pisteiden perusteella. Muissa ryhmissä tasolta toiselle siirtymisestä päätetään yhdessä valmentajan/ohjaajan kanssa. Taitotason kasvaessa siirrytään yhä vaativimpiin ryhmiin ja koreografioihin sekä tanssitaan eri näytöksissä ja tapahtumissa. Taitotaso ja sen kehittymistä seurataan harrastajan itsearviointina sekä yhdessä valmentajien kanssa. Keskeistä on, että arvostus, myönteisyys ja tanssin ilo säilyvät kaikissa tilanteissa. Periaatteena kaikissa ryhmissä on keskusteleva, osallistava sekä tanssijan itsetuntoa vahvistava ja yksilölliset erot huomioon ottava opetus.
 - **Vuorovaikutteinen viestintä** ryhmän sisällä/parin/vanhempien/valmentajan välillä tapahtuu sähköpostilla, tekstiviestillä ja WhatsAppin avulla. Sopivan vaihtoehdon ryhmän ohjaaja/valmentaja sopii ko. ryhmän/parin kanssa. Tällä edistetään myös toimintaan liittyvää vaikuttamis- ja kehittämistyötä.
 - Kauden jälkeen kaikilta ryhmiltä, ohjaajilta ja valmentajilta kerätään **palautteet** sähköisen palautekyselyn avulla. Palaute käsitellään hallituksessa ja sen avulla jäsenet voivat vaikuttaa toimintaan ja kehittää sitä. Puheenjohtaja vastaa, että palautteet saadaan kaikilta ryhmiltä.
 - Valmennustoimikunnassa sekä hallituksen kokouksessa arvioidaan mahdollisuuksien mukaan myös ryhmätoiminnan sekä ohjauksen ja valmennuksen **vaikuttavuutta**.
 - **Turvallisuuden, hätätilanteisiin ja ensiapuun** liittyvät asiat käydään läpi aina kauden alussa tapahtuvassa kaikille yhteisessä info –tilaisuudessa/vanhempainillassa. Tärkeimmät turvallisuusohjeet ovat luettavissa myös salillamme.
 - **Lajikohtainen valmennus- ja ohjaustoimikuntakokouksia** pidetään kauden aikana ja erityisesti kauden alussa/lopussa. Kokoonkutsujana on toimikunnan puheenjohtaja. Kokouksessa käydään läpi kauden toiminta ja sen periaatteet sekä käytännön järjestelyt.

- **Mahdollisesti ryhmästä poisjäämisestä** ohjaaja/lajivastaava on ko. henkilöön yhteydessä ja hän selvittää, onko keinoa, miten drop out voidaan estää. Palautteen mukaan toimintaa kehitetään ja asia käsitellään lajikohtaisessa ao. valmennus- ja ohjaustoimikunnassa, jäsenhuoltotoimikunnassa ja tarvittaessa hallituksessa.
- **Seuran yleiset ja yhteiset asiat** tiedotetaan jäsenille myClubin kautta ja salin seinällä olevalla ilmoitustaululla. Lajikohtainen ja sen sisäinen vuorovaikutustapa on lajikohtaisessa kuvauksessa. Seuran nettisivuilta löytyy myös harrastamiseen ja käytäntöihin liittyvää tietoa.
- **Lisäohjeita** seuran ohjaajille ja valmentajille on ohjeessa 1.5.1.
- **Tanssitunteihin voi tutustua ilmaiseksi** parin ensimmäisen viikon aikana kauden alussa. Ryhmiin voi tulla myös kesken harjoituskauden.
- **Kauden ensimmäisellä tunnilla** käydään aina ryhmän tavoitteet ja sisällöt läpi. Lasten ja nuorten ryhmissä myös vanhemmat voivat olla mukana. Lasten vanhemmille/huoltajille järjestetään myös yhteisiä tilaisuuksia, joissa keskustellaan mm. vanhemman roolista tukea lasta hänen harrastuksessaan.
- **Valmentajat ja ohjaajat varmistavat** ohjattaviltaan, että heillä on riittävä tieto ohjattavien/valmennettavien terveydentilasta ja terveyteen liittyvistä erityispiirteistä sekä pystyvät tarvittaessa ottamaan asian huomioon opetuksessaan (mm. astma, diabetes, sydänsairaus, flunssa, tules -oireet).
- **Lasten ja nuorten valmentajat ja ohjaajat** tuntevat mahdollisuuksien mukaan ohjattavansa niin hyvin, että pystyvät ottamaan huomioon, mikäli nuoren käytös tai hyvinvointiin liittyvät seikat muuttuvat (mm. uupumus, alavireisyys, anoreksia, päihteiden käyttö, tupakointi, nuuskaaminen).
- **Luottamusta** edistetään siten, että ohjattavalla on turvallinen olo ryhmissä ja yksityisvalmennuksissa. Hän kokee tulevansa arvostetuksi taitotasosta riippumatta ja myös silloin, kun kaikki ei mene suunnitelmien mukaisesti. Hän kokee tulevansa kuulluksi ja hänen mielipiteitään sekä tahtoaan kunnioitetaan. Keskustelut ovat aina luottamuksellisia.

Lasten ja nuorten ohjauksen ja valmennuksen erityispiirteitä

- Valmentajien ja ohjaajien on tunnettava eri kehityskaaressa (ikä, kasvu, taito) olevat lapset ja nuoret, jotta he osaavat asettaa tavoitteet, vaatimukset ja opetuksen sisällön oikein.
- Ohjaajat ja valmentajat ohjaavat myös vanhempia ja huoltajia tunnistamaan ja ottamaan huomioon lasten kehittymisen erot sekä tukemaan lasta silloinkin, kun kaikki ei mene suunnitelmien mukaisesti ja pettymyksiä tulee. Tässä yhteydessä on seurattava myös, että lapsiparin molemmat vanhemmat/huoltajat ovat tietoisia näistä asioista sekä mukana tukemassa lapsensa kehittymistä ja tanssiharrastusta.
- Varsinkin alkuvaiheessa parin keskinäistä toimintaa ja vuorovaikutusta on seurattava sekä tarvittaessa tuettava ja ohjattava.
- Lasta kannustetaan myös muihin harrastuksiin. Huolehditaan, että lapsi saa riittävästi unta ja lepoa. Kokonaisliikuntamäärää seurataan valmentajan toimesta keräämällä kausittain viikon seurannalla tietoa lasten kokonaisliikunnasta.
- Tunnistetaan käyttäytymisen ja olemuksen muutokset, jotka saattavat olla merkki siitä, että lapsen/nuoren huomio on kääntymässä ei toivottuihin asioihin. Tunnistetaan myös lapsen terveydentilassa tapahtuvia muutoksia (mm. syömishäiriö) ja ohjataan terveellisiin elämäntapoihin niin ohjauksen yhteydessä kuin vanhempien kanssa käydyissä keskusteluissa. Ohjaajilla ja valmentajilla on valmius ja rohkeus puuttua asioihin.
- Muistetaan, että vanhemmat toimivat esimerkillisesti, jonka lisäksi edistyneemmät tanssijat ovat monta kertaa nuorempien ihailun kohteena. Käyttäytyään sen mukaan.
- Suunnittelussa, toiminnassa ja arvioinnissa otetaan huomioon vanhempien rooli ja osuus. Jos toiminnassa on mukana tiimi (usein ainakin kilpatanssissa on), jossa on mukana valmentaja, ohjaaja, seuran edustaja, pari/nuori/lapsi itse ja sen tukijoukko, tämäkin on hyvä roolittaa sekä kuvata tehtävät ja vastuut.

Aikuisten ohjauksen ja valmennuksen linjan erityispiirteitä

- Aikuisten ryhmissä tarjotaan monipuolista liikuntaa, jossa on luonteva mahdollisuus myös sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tanssilla on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia myös muistisairauksien ehkäisemisessä. Sen vuoksi ohjauksessa käytetään eri rytmistä musiikkia monipuolisesti, laaditaan monipuolisia mutta selkeitä koreografioita, jotka vaativat kehon käyttöä, koreografioiden muistamista, nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa edistäviä liikesarjoja. Riittävällä teholla tehtynä harjoitukset kehittävät myös kuntoa ja kestävyyttä.
- Pidetään huolta, että harjoitukset eivät ole liian vaikeita, jotta ilo ja riemu säilyvät ja joka tunnilla saadaan onnistumisen ja itsensä ylittämisen kokemuksia.
- Ohjaajan on tunnettava myös ryhmänsä (vaikka kahdenkeskisillä keskusteluilla), jotta mahdolliset terveysongelmat voidaan opetuksessa ja ohjauksessa ottaa huomioon.
- Aikuiset ja varsinkin iäkkäämmät tarvitsevat myös ehkä muita enemmän taukoja. Tauoilla on hyvä ottaa keskusteluun terveyttä ja hyvinvointia edistäviä teemoja (ravinto, uni, liikunta ja arkiliikunta yms) ja lisäksi käytetään hyväksi Pohjois-Savon Liikunnan valmiita koulutuspaketteja ko. asioiden edistämiseksi.
- Suositellaan ottamaan vapaa-ajan vakuutus, ellei harrastaja ole kilpaileva tanssija, jolla vakuutusturva on mukana tanssijan lisenssissä.

Lajikohtaiset periaatteet

1. Vakio- ja latinalaistanssit

- Kuvaus:** Ks. alla
- Kohderyhmä:** Kaikenikäiset tanssista pitävät henkilöt. Sopii yhtä hyvin vasta-alkajille ja pidempään tanssia harrastaneille. Vakio- ja latinalaistanssi vaatii harrastajaltaan vahvaa sitoutumista harjoitteluun ja valmennukseen. Toiminnalliset rajoitteet otetaan huomioon yksilöllisellä ohjauksella. Laji ei kuitenkaan sovi liikunnallisia apuvälineitä käyttäville. Pyörätuolitanssi on oma laji, josta on selvitys myöhemmin tässä dokumentissa.
- Toiminnan tavoite:** Ohjauksen ja valmennuksen punainen lanka on että harrastaja/urheilija saa tukea ja ohjausta, jotta hän menestyy ja etenee Tanssiurheiluliiton kilpailusääntöjen määrittämällä tanssijan polullaan alkeisryhmistä (F -luokka) A -luokkaan asti ja tarvittaessa vaikka huippu-urheilijaksi. Vakio- ja latinalaistanssia voi myös harrastaa ilman kilpailuvelvoitetta. Tällöin tosin luokkanousu seuraavalle tasolle ei ole mahdollinen, sillä nousupisteitä saadaan vain kilpailemalla. Keskeistä on osata kuunnella musiikkia ja löytää sieltä ko. tanssille ominainen rytmi. Tavoitteena on aina, että tanssin ilo ja riemu näkyy ja tuntuu.
- Ohjauksen periaate:** Ensin ryhmäohjauksessa ja myöhemmin ryhmäohjauksen rinnalle otetaan myös yksilövalmennusta. Opetus tapahtuu pienryhmissä, joka mahdollistaa myös yksilöllisen ohjauksen osallistujien taito- ja osaamistason sekä toiminnallisten edellytysten ja tavoitteiden mukaisesti. Opetus ja ohjaus etenee alkeista yhä vaativimpiin tanssivuoroihin sekä rytmin käyttöön ja musiikin tulkintaan. Ohjauksessa ja valmennuksessa ohjataan harrastajaa/kilpailijaa myös oheisharjoituksiin sekä urheilijan elämäntapoihin. Mitä pidemmälle pari etenee, sitä merkittävämmäksi käy harrastajan/kilpailijan omatoiminen harjoittelu.
- Vuorovaikutus:** Tiedotus ja vuorovaikutus ryhmän aikana. Ryhmän sisäinen ja keskinäinen tiedotus WhatsApp -ryhmässä. MyClubin kautta lähetettävät tiedotteet ja ryhmäviestit. Mahdollisuus vuorovaikutukseen seuran hallituksen kanssa sekä tarvittaessa nimetyn lajivastaavan tuki.
- Seuranta/kehittyminen:** Kehittyminen ja edistyminen näkyvät mm. kilpailumenestymisenä ja luokkanousuina. Päivittäinen/viikoittainen taitotason seuranta tapahtuu ohjaajan/valmentajan kanssa keskustellen. Lasten ja nuorten osalta keskusteluissa ovat mukana myös huoltajat. Myös henkilökohtaiset onnistumiset ja niiden esiin nostaminen ovat suuri osa tanssissa kehittymistä sekä sen seurantaa.
- Lajivastaavat:** Ks. 1.4 Aktiivi- ja avainhenkilöt
- Ohjaajat:** Ks. seuran www -sivut

Vakio- ja latinalaistanssien kuvaus

Vakio- ja latinalaistanssit jaetaan viiteen vakio- ja viiteen latinalaistanssiin (lattareihin). Harrastuksen alkuvaiheessa kilpaillaan rinnan vakioissa ja lattareissa (ns. 10-tanssit), mutta taitotason noustessa on mahdollista erikoistua vain toiseen lajiin. Suomen Tanssiurheiluliitto ry:n kilpailusäännöt: <https://www.dancesport.fi/toiminta/kilpailutoiminta/kilpailusaannot-ja-ohjeet/> antaa tarkat ohjeet tästäkin asiasta.

Vakio- ja latinalaistanssit ja niiden karaktääri on kuvattu ohjeessa 1.3.1. Myös kilpailumusiikin nopeudet on vakioitu kullekin tanssille erikseen. Kilpailuissa kilpailija ei voi itse valita musiikkiaan.

Kilpatanssi on yksi esteettisimmistä liikuntamuodoista. Hyvät käytöstavat ja siisti ulkoinen olemus sekä asianmukaiset harjoitusvaatteet ovat lajille tyypillistä toimintatapaa, jota vaalitaan kaikissa seuroissa. Aiemmin pojilla oli tummat suorat housut ja valkoinen paita/solmio harjoituksissakin, mutta nykyisin niiden käyttöä edellytetään/suositaan enää vain valmennuksissa. Oikeat tanssikengät ovat ehdoton vaatimus.

Vakio- ja latinalaistanssit on raskas laji. Siksi on erityisen tärkeää pitää huolta hyvästä fyysisestä kunnosta ja kestävytydestä sekä harrastaa lihashuoltoa ja venyttelyä. On hyvä, jos tanssijat harrastavat liikuntaa monipuolisesti ja ohessa jotain muutakin liikuntalajia. Varsinkin lapsille ja nuorille on tärkeää puhua riittävän yönunen ja levon merkityksestä. Myöhemmin otetaan mukaan ravitsemukseen liittyvät asiat. Ko. ryhmän/parin ohjaaja ja valmentaja varmistavat, että em. asiat ovat mukana valmennusohjelmassa ja että myös lapsen/nuoren kokonaisliikuntaa seurataan säännöllisesti. Seurassamme se toteutuu siten, että viikko kevät- ja viikko syyskaudella seurataan kaikkea liikuntaa, mitä urheilija tekee (mukana myös ns. hyötyliikunta ja koulumatkat). Hallituksen vuosikellossa on myös ko. viikko merkitty ja siitä informoidaan sekä ohjaajia, valmentajia että harrastajia.

Tanssikilpailuissa on eri luokille tarkat pukusäännöt, joiden noudattamista valvoo kilpailunjohtaja. E-luokassa ja lapsilla riittää tavallinen siisti asu, mutta siitä ylöspäin on kilpailusäännöissä tarkkaan kuvattu, millaiset asut ovat sallittuja milläkin tasolla. A-C luokissa (senioreilla myös D –luokissa) käytetään näyttäviä koristeltuja leninkejä ja frakkiasuja, mutta usein on tarpeen konsultoida omaa valmentajaa hyvän yleiskuvan löytämiseksi.

Vakio- ja latinalaistanssijan kilpailu-ura alkaa neljällä tanssilla (V, Q, CC, J) alkeisryhmästä F, jossa opetellaan musiikin rytmit ja ajoitukset, kuvioiden perustekniset asiat ja lattiakäyttäytyminen. Viikko-harjoitukset ovat ryhmäopetusta seuran oman valmentajan johdolla. Kauden päätteeksi ryhmäläiset osallistuvat F-katselmukseen, joihin valmistaudutaan harjoittelemalla mm. oikeanlaista esittäytymistä, pukeutumista, tanssilattian käyttöä, esiintymistä ja palkintojen jaon seremonioita. Katselmuksia voidaan järjestää joko seurakilpailujen yhteydessä tai seuran omissa sisäisissä tilaisuuksissa. Seura antaa läpäisseille katselmustodistuksen. Katselmus ei ole pakollinen, mutta suositeltava.

Katselmuksen jälkeen siirrytään ensimmäiseen kilpailuluokkaan E, jossa uusina tansseina tulevat mukaan tango ja samba. Ryhmäopetuksena opetellaan ensin kuuteen tanssiin yhteiset peruskuviot. Parit saavat jo tässä vaiheessa henkilökohtaiset kilpailukuviot valmentajaltaan, joka tuntee parien taitotason sekä harjoittelu- että kilpailuaktiivisuuden. Harjoittelu muuttuu tehokkaammaksi ja moni ottaa yksityistunteja eli yksäreitä menestyäkseen kilpalattialla. Harjoittelun kokonaisvastuusta ottaa yhä enemmän vastuuta parin ns. päävalmentaja/-ohjaaja.

Kilpapareja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun sekä oheisharjoituksiin. Kilpauran alusta asti jäsenet voivat osallistua yhteisiin harjoituksiin eli practiseihin, joissa eri taitotason ja ikäryhmän tanssijat harjoittelevat kilpailuvauhdilla omia tanssejaan. Practisessä ei ole varsinaista opetusta, mutta aina on joku soittamassa musiikkia sekä valomassa ja ohjaamassa toimintaa.

Kun parit valmentautuvat kilpailukäytäntöihin, tulee eteen kolme uutta asiaa:

- Kilpailuihin ilmoittautuminen on parin tehtävä itse Suomen Tanssiurheiluliiton ohjeistuksen mukaisesti DanceCoren kautta. Kilpailujen järjestäjät eivät saa ottaa vastaan ”villejä” ilmoittautumisia yksittäisiltä pareilta. Tanssiurheiluliiton kilpailukalenterista näkee, missä ja mitä kilpailuja sekä luokkia on tarjolla. Jokainen pari hoitaa ilmoittautumismaksunsa järjestävälle seuralle itse. Kilpailuihin ilmoittautumiseen on selkeä ohjeistus myös seuramme nettisivuilla, josta jokainen voi käydä sen tarkastamassa.
- Jokaisella kilpailijalla on oltava kilpailulisenssi, joka korvaa kilpailuissa ja harjoituksissa tapahtuneet vahingot ja tapaturmat. Sen saa lunastettua netistä Tanssiurheiluliiton sivuilta kohdasta ”Lisenssin osto”. Lisenssin ostaminen tapahtuu Suomisporttiin kirjautumalla ja sitä kautta ostamalla. Kuitti lisenssistä on hyvä pitää mukana kaikissa kilpailuissa, jos se tarvitaan tarkastaa paikan päällä.
- Kaikki kilpailevat parit on rekisteröitävä liiton kilpailijarekisteriin viimeistään kaksi viikkoa ennen ko. starttia. Seurassamme tehtävät ovat vastuutettu. Ks Toimintaohje 1.4 Aktiivi ja avainhenkilöt.

Kilpailuihin osallistumalla parit saavat luokkanousupisteitä sijoituksensa mukaan. Pari nousee seuraavaan taitoluokkaan vakio- ja latinalaistansseissa:

F => E edustusseuran ilmoituksella.

E => D saavutettuaan 30 nousupistettä.

D => C saavutettuaan 40 nousupistettä.

C => B saavutettuaan 40 nousupistettä.

B => A saavutettuaan 50 nousupistettä.

Kun luokkanoususta on tullut ilmoitus seuralle, pari nousee seuraavaan luokkaan eikä voi kilpailla enää entisessä luokassaan.

E-luokasta nousee D-luokkaan, jossa uusina tansseina tulevat mukaan foxtrot ja rumba. Sen jälkeen nousee C-luokkaan ja saadaan lisätansseina wienivalssi ja paso doble. Raskain yhdistelmä on 10-tanssi, jossa kaikki kymmenen tanssia on vedettävä kisassa täysillä useita kertoja riippuen karsintojen määrästä. Erikoistuminen vain toiseen lajiin on mahdollista C-luokasta eteenpäin, mutta senioreilla on erilaisia porrastuksia jo aikaisemmin.

Nuoret ja E-D luokkien parit kilpailevat yleensä seura- tai valtakunnallisissa kisoissa, jonka lisäksi juniorit ja lapset innolla myös joukkuekilpailuissa. Yleensä C-luokasta lähtien on aika lähteä kokeilemaan siipiään jo arvokilpailuissa, joita ovat GP-kisat ja kaikki SM-kisat. Myös näitä kiertämällä saa tavallisia luokkanousupisteitä, mutta pääsee myös rankinglistalle, jolta valitaan Suomen edustajat kansainvälisiin arvokilpailuihin.

A-luokka on korkein taitoluokka, jonka edustajat kilpailevat enimmäkseen vain arvokisoissa ja käyvät hakemassa lisäkokemusta ulkomailla kansainvälisistä kilpailuista. Parhaat edustusparit kuuluvat liiton maajoukkueeseen. Jokaiseen kansainväliseen arvokilpailuun lähetetään Suomesta 1-2 paria. Valinta tapahtuu rankinglistan perusteella.

Suomen Tanssiurheiluliitto edellyttää, ettei kukaan sen kilpatanssijoista tai toimihenkilöistä käytä dopingaineita. Satunnaiset testaukset tehdään arvokilpailuissa.

Kilpailevat parit tuntevat kilpailusäännöt, kisoihin valmistautumisen sekä kilpailemiseen liittyvät toimenpiteet (ilmoittautumiset, lisenssit/vakuutukset, kisapäivän ruokailu, kisameikki ja kampaukset, puvut yms.)

MuksuMix (MMX) ja Tanssitähdet

MMX -ryhmä on tarkoitettu nuorimmille tanssijoille, joiden ikä on alle 10 vuotta. Tunneilla herätetään lasten kiinnostus tanssiin ja rohkaistaan lapsia nauttimaan liikunnasta. Samalla opetellaan toimimaan ryhmässä ja kuuntelemaan ohjeita. Usein ryhmissä on paljon leikkiä ja leikkimielisiä harjoituksia. Parin voivat muodostaa myös samaa sukupuolta olevat henkilöt.

Kahden tanssin kilpailuissa ohjelmassa ovat valssi ja cha cha, neljän tanssin kilpailuissa tulee lisäksi quickstep ja jive. Tämä ryhmä voi mennä myös suoraan kilpailuihin, kunhan harjoittelee kaikki kuusi vakio- ja latinalaistanssia, eli edellisten lisäksi vielä samban ja tangon.

Tanssitähdet ovat 10-11 vuotiaita ja heidän ohjelma on muilta osin samanlainen kuin MMX -ryhmällä. Tämä tanssimuoto on niitä lapsia varten, jotka eivät vielä halua MMX:n jälkeen lähteä oikeisiin kilpaluokkiin tai haluavat kilpailla samaa sukupuolta olevan parin kanssa.

Seuraava taitoryhmä on jo Lapsi 1 E, jossa parin muodostaa poika ja tyttö. Ohjaaja auttaa tarvittaessa parin muodostamisessa ja sopivan parin löytämisessä.

2. Rock'n'Swing = RS-tanssit

Kuvaus:	Ks. alla
Kohderyhmä:	Kaikenikäiset tanssista pitävät henkilöt. Sopii yhtä hyvin vasta-alkajille kuin pitempään tanssia harrastaneille. Kilpatason RS-tanssi vaatii harrastajaltaan vahvaa sitoutumista säännölliseen harjoitteluun ja valmennukseen. Toiminnalliset rajoitteet otetaan huomioon yksilöllisellä ohjauksella. Laji ei kuitenkaan sovi liikunnallisia apuvälineitä käyttäville. PT -tanssissa voi ns. freedance-kategoriassa ottaa ohjelmaan myös RS -tanssivuoroja ja sen musiikkia. Lapsia ei RS-ryhmissä ole toistaiseksi ollut.
Toiminnan tavoite:	Ohjauksen ja valmennuksen punaisena lankana on, että harrastaja/urheilija saa iloa ja onnistumisen kokemuksia harrastuksesta, oppii tanssimaan, saa tukea ja ohjausta ja etenee tanssijan polullaan alkeisryhmistä aktiiviharrastajaksi ja halutessaan vaikka huippu-urheilijaksi.
Ohjauksen periaate:	Opetus perustuu ryhmäopetukseen. Omien ohjaajien lisäksi ulkopuoliset ohjaajat ja valmentajat pitävät lyhyt- ja viikonloppukursseja. Mitä pidemmälle tanssija etenee, sitä merkittävämmäksi käy harrastajan/kilpailijan omatoiminen harjoittelu ja osallistuminen kansainvälisille leireille ja kursseille. Omatoimiseen harjoitteluun on RS-tanssijoille varattu seuran sali kahdesti viikossa viikkotuntien lisäksi. Seurassa toimii myös esiintymisestä kiinnostuneille tanssijoille suunnattu aktiivinen, ohjattu esiintyvä ryhmä, joka kokoontuu ryhmälle sopivina ajankohtina ja harjoittelee koreografioita tapahtumiin, esimerkiksi kauden päättäjäisiin. Kilpailuihin tähtäävä tanssija saa halutessaan myös henkilökohtaista valmennusta seuran ohjaajilta.
Vuorovaikutus:	Tiedotus ja vuorovaikutus ryhmätuntien aikana. Ryhmän sisäinen ja keskinäinen tiedotus WhatsApp -ryhmänä. Facebook-tiedotus.
Seuranta/kehittyminen:	Kehittyminen ja edistyminen näkyy mm. etenemällä tasoilla ylöspäin. Taitotason seuranta tapahtuu ohjaaja/valmentajan kanssa keskustellen.
Lajivastaava:	Ks. 1.4 Aktiivi- ja avainhenkilöt
Ohjaajat:	Ks. seuran www –sivut

RS-tanssin kuvaus

RS-tanssit ovat swing-, rock'n'roll- ja bluespohjaiseen musiikkiin tanssittavia kädenalitanseja. Tanssi perustuu vapaaseen vientiin ja seuraamiseen sekä vahvaan musiikkiin eläytymiseen. Ryhmiin osallistumiseen ei välttämättä tarvitse omaa paria ja tunneilla on käytössä vapaaehtoinen parinvaihto.

Swing on jazzmusiikin muoto, jonka kultakausi ajoittui 1930-luvun lopulle ja sota-aikaan. Isojen orkestereiden aika päättyi laulusolistien noustessa suosioon. Rock and roll (myös rock'n'roll tai rock & roll) on rockmusiikin vanhin alalaji. Se erkaantui Amerikassa afroamerikkalaisesta rhythm and bluesista 1950 – luvulla ja muodosti vetovoimaisten artistien avulla tärkeän pohjan länsimaiselle nuorisokulttuurille.

Säännöllisillä viikkotunneilla lajeina tanssitaan Boogie Woogieta ja Lindy Hopia. Esiintyvä ryhmä tanssii myös muita lajeja, kuten Charlestonia, jota nähdään mm. esityksissä. Lyhytkursseja voidaan järjestää muistakin lajeista kuten Soolojazz, Balboa, Rockabilly, Blues, Bugg, Fusku ja Electro Swing.

Harrastajan polku kulkee RS-tansseissa tasoryhmien kautta huipulle ja vaikka tanssikilpailuihinkin. Edistyneemmät tanssijat ovat koonneet myös esiintyvän ryhmän, joka harjoittelee koreografioita ja esiintyy eri tapahtumissa. Kilpailemiseen tähtäävään harjoitteluun parit voivat saada valmennusta ja ohjausta seuran ohjaajilta. RS-tanssikulttuuriin kuuluvat vahvasti myös sosiaalitanssit tanssisalien ulkopuolella ja aktiiviharrastajat järjestävät tansseja säännöllisesti eri tanssipaikoissa.

Kaikkiin RS-ryhmiin voi tulla myös yksin. Omaa paria ei tarvita, ellei ryhmäkuvauksessa ole toisin ilmoitettu. Ryhmissä on käytössä ohjattu parinvaihto. Vain oman parin kanssa tanssiminen on myös mahdollista. Joskus alkeisryhmiin tulevat harrastajat haluavat opetella ensiaskeleet mieluiten juuri oman parin kanssa, joten yksin tulevien kannattaa varautua siihen, että paria vaihtavien osuus on pienempi. Oppimisen kannalta suositellaan parinvaihtoa ainakin ajoittain.

Mahdollisten loukkaantumisten varalle on jokaisen RS-tanssijan itse huolehdittava tarpeelliseksi katsomansa vakuutusturva. Kilpailevilla pareilla vakuutus sisältyy lisenssimaksuun.

Kävijämääriä seurataan ruksilistojen avulla ja nimet näihin on kirjoitettava selkeällä käsialalla ja ruksi merkitään listaan jokaisella tunnilla.

Varusteiksi riittävät mukavat ja rennot vaatteet, joissa on helppo liikkua. Kengiksi käyvät vaikkapa sisätossut. Korkeakorkoiset kengät eivät ole tunnilla käytännöllisimmät. Tärkeintä on, että kengät ovat sisäkäyttöön tarkoitettut, luistavat ja mukavat jalassa eivätkä jätä mustia jälkiä salin lattiaan. Salille voi ottaa mukaan myös vesipullon ja pienen hikipyyhkeen. Tanssi on liikuntaa ja siinä voi ja saa tulla hiki, joten huolehdiathan henkilökohtaisesta hygieniastasi ottamalla tarvittaessa vaihtopaidan mukaan. Saleilla on suihkut käytettävissä. Voimakkaita tuoksujia (partavedet, hajuvedet, hiuskiinteet ym.) on syytä välttää ja korvaajaksi näille suositellaan suurta määrää iloista mieltä. Suuret korut ja kellot ovat turvallisuusriski tanssin pyörteissä, ja ne on syytä jättää kotiin.

Tasoryhmäkuvaukset ovat viitteellisiä. Jokainen on erilainen oppija ja harjoitus tekee mestarin. Itselleen sopivan ryhmän valinnassa on hyvä arvioida, mitkä asiat/lajit vaativat erityistä panostusta. Vahvalle perustalle on hyvä rakentaa tanssipolkua ja on parempi kerrata mieluummin kausi tai pari pidempään alkeistasolla kuin hypätä seuraavaan ryhmään, johon taitotaso ei ihan ehkä vielä riitä. Jos harrastaja on epävarma valinnastaan, ohjaaja auttaa mielellään. Kaikkiin ryhmiin osallistuminen edellyttää, että jäsen- ja kurssimaksu on maksettu.

TASO 1

Ryhmässä lähdetään liikkeelle aivan perusasioista. Ennakkotietoja tanssilajeista ei tarvita. Ryhmässä opetellaan mm. vientiä ja seuraamista, perustekniikkaa, rytmiin tanssimista, perusaskelia ja -kuvioita. Mikäli tanssin harjoittelu ei ole mahdollista vapaa-ajalla, kannattaa tämä kausikurssi käydä pari kertaa taitojen vahvistamiseksi.

TASO 2

Jatkotunneille voi osallistua, kun takana on vähintään kauden mittainen peruskurssi tai harrastajalla on vastaavat taidot. Aina on eduksi, jos tanssikokemusta ja –varmuutta on myös vapaa-ajalta, mitä enemmän sen parempi. Harjoitusten pääpaino on tanssitekniikassa, perusteiden hiomisessa, viennin ja seuraamisen harjoittelussa ja taitojen soveltamisessa. Uusien tanssikuvioiden lisäksi on tärkeää osata kuunnella ja tulkita musiikkia.

TASO 3

Tähän ryhmään tullessa harrastajalla ovat viennin ja seuraamisen perusteet ja lajinomaiset vasteet tuttuja. Hän osaa soveltaa oppimaansa ja kuunnella musiikin ohella myös paria, ja molempien osapuolten tanssirooli on selkeä. Tässä vaiheessa harrastajalla on hyvä perusta, hän osaa nauttia taidoistaan ja on innostunut oppimaan uutta ja kehittymään edelleen. Hän myös nauttii omatoimisesta harjoittelusta ja käyttää ja harjoittelee tanssitaitojaan myös vapaa-ajalla. Hänellä on vahva motivaatio päästä yhä syvemmälle perustekniikkaan, ja kaipaa myös uusia haasteita ja ottaa vastuuta omasta oppimisestaan.

Nämä parit osallistuvat usein säännöllisesti Suomen Tanssiurheiluliiton ja sen jäsenseurojen ja muiden yhdistysten järjestämille leireille, tanssitapahtumiin ja kilpailuihin. Myös seura tukee osaavia ja opettamisesta kiinnostuneita tanssijoita valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen.

Seurassa ei tällä hetkellä järjestetä säännöllistä tason 3 viikko-opetusta.

3. Erikoisryhmät

3.1 Easy Dance Club = EDC

- Kuvaus:** Easy Dance Club (EDC) on Englannissa kehitettyyn, ja brittiläisissä kansanyhteisöissä erittäin suosittuun, Sequence dancing -formaattiin pohjautuva suomalaisversio.
- Askelkuviot on johdettu helpotetusti ja pelkistetysti vakio- ja latinalaistansseista kuten tangosta, valssista, foxista, quickstepistä, sambasta, jivestä, rumbasta ja cha-chasta. Se tuo vaihtelua perinteiseen suomalaiseen paritanssiharjoitteluun. Tunneilla on mukana myös suomalaisia tansseja. Tunneilla opastetaan lisäksi kehon huoltoon ja tanssirytmiä tunnistamiseen.
- Kohderyhmä:** Kaikenikäiset tanssista pitävät henkilöt. Sopii yhtä hyvin vasta-alkajille ja pitempään tanssia harrastaneille. Parin muodostus on vapaa ja parin voi muodostaa myös aikuinen ja lapsi. Toiminnalliset rajoitteet otetaan huomioon yksilöllisellä ohjauksella. Opetuskielenä suomi ja tarvittaessa englanti. Parin voivat muodostaa myös samaa sukupuolta olevat sekä lapsi ja aikuinen. Liikuntaesteisille voidaan luoda oma EDC -ryhmä.
- Toiminnan tavoite:** Yhteisöllisyys, yhdessä toimiminen sekä tanssin ilo ja riemu. Tanssitaidon, kunnon, tasapainon ja koordinaatioin parantuminen.

Ohjauksen periaate: Opetus tapahtuu pienryhmissä, joka mahdollistaa myös yksilöllinen ohjauksen osallistujien taito- ja osaamistason sekä toiminnallisten edellytysten ja tavoitteiden mukaisesti. Videointi on sallittua muistin tueksi.

Opetus alkaa kulloinkin opetettavan tanssin perusaskelten opetteluna sekä musiikin ja rytmin tunnistamisella. Toisiaan seuraavien vuorojen/kuvioiden kautta opetellaan koko tanssi.

Sequence-tanssit muodostavat paripiirin, joka etenee salissa vastapäivään. Kaikki parit tanssivat samoilla vuoroilla ja joissakin tansseissa vaihdetaan pareja. Tanssit ovat lyhyitä toistuvia sarjoja ja musiikkina käytetään kilpatanssimusiikkia. Koska on kyse kansainvälisestä liikuntamuodosta, monet tanssit voi löytää clippinä netistä. Eri tasojen EDC –tansseja löytyy myös STULin nettisivuilta.

Ohjauksen välitauoilla on tietoisku ja tunnin loppuksi on venyttelyä ja kehon huoltoa.

Vuorovaikutus: Tiedotus ja vuorovaikutus ryhmän aikana. Ryhmän sisäinen ja keskinäinen tiedotus WhatsApp -ryhmänä.

Seuranta/kehittyminen:

Easy Dance Club on sovellettu kolmelle tasolle

Perustaso: Helppoja 8/16 tahdin sommitelmia sequence-tansseista ja perusaskeleet tavallisimmista Suomessa käytetyistä lavatansseista.

Jatkotaso: Vaativampia 16 tahdin EDC tansseja, osassa myös parinvaihtoja. Lavapuolella ykköstason tansseihin lisäkuvioita ja vaativampia tansseja kuten jenkka, polkka ja mazurkka. Jatkotason harrastajat voivat kouluttautua myös EDC -ohjaajiksi ja apuohjaajiksi. Toivottavaa on, että ohjaajalla on vähintään D - luokan kilpatanssitausta (Taso 1).

Esitystaso: Valmiita esityskoreografioita paripiirissä, lisänä oma pukeutumiskulttuuri

Lajivastaava: Raili Tilli

Ohjaajat: Ks. seuran www -sivut

Toiminta-ajatuksena on, että eri puolella Suomea toimivat ryhmät voivat kokoontua ja viettää yhteisiä tanssiaisia. Juuri sana Club viittaa juuri clubitoimintaan. Koska formaatti on kansainvälinen ja tanssit samoja kaikkialla, Sequence Dance Clubeja on myös eri puolilla brittiläisiä kansanyhteisöjä. Niitä löytyy runsaasti mm. Lontoosta. Näihin clubeihin voi myös tutustua ja liittyä tanssivien joukkoon.

EDC -tanssit ovat helppoja ja yksinkertaisia oppia formaatti sopii erinomaisesti myös työyhteisöjen (vt. tyhy-toiminta) ja muiden ryhmien yhteisohjelmaksi tai yhteistansseiksi eri tapahtumiin.

3.2 Latin Synchro

- Kuvaus:** Synchro Dance on uusi Italiasta lähtenyt tanssimuoto, joka on levinnyt nopeasti ympäri Eurooppaa ja rantautunut nyt Suomeen.
- Synchro Dancessa voi tanssia millä tahansa tanssityylillä ja -rytmillä. Oleellista on samanaikaisuus. Ryhmän jäsenet tanssivat samassa muodostelmassa, samoilla liikkeillä, yhdenmukaisesti ja yhtäaikaisesti. Tässä lajissa ei tarvita omaa paria vaan tanssijat muodostavat yhdessä Synchro Dance -ryhmän. Ryhmän voi tosin muodostaa myös kaksi tanssijaa.
- Kohderyhmä:** Kaikenikäiset tanssista pitävät henkilöt. Sopii yhtä hyvin vasta-alkajille ja pitempään tanssia harrastaneille. Erityisesti tanssimuotoa on suositeltu niille henkilöille, jotka ovat jostain syystä jääneet ilman paria kilpatanssista (drop outin ehkäisy). Toiminnalliset rajoitteet otetaan huomioon yksilöllisellä ohjauksella. Synchroa voi tanssia mahdollisuuksien mukaan myös pyörätuolitanssijat
- Toiminnan tavoite:** Yhteisöllisyys, yhdessä toimiminen sekä tanssin ilo ja riemu. Tanssitaidon, rytmin, musiikin tulkinnan, kunnon, tasapainon ja koordinaation parantuminen. Tarvittaessa tanssijat voivat osallistua myös kilpailuihin ja näytöksiin.
- Ohjauksen periaate:** Opetus tapahtuu pienryhmissä, joka mahdollistaa myös yksilöllisen ohjauksen osallistujien taito- ja osaamistason sekä toiminnallisten edellytysten ja tavoitteiden mukaisesti.
- Vuorovaikutus:** Tiedotus ja vuorovaikutus ryhmän aikana. Ryhmän sisäinen ja keskinäinen tiedotus WhatsApp -ryhmänä.
- Seuranta/kehittyminen:** Alkeisryhmän jälkeen harjoittelu jatkuu edistyneiden ryhmässä. Edistyneet tanssijat antavat myös ryhmänäytöksiä eri tapahtumissa. Myös tässä tanssimuodossa on mahdollisuus edetä kilpatasolle asti.
- Lajivastaava:** Harri Kokkonen
- Ohjaajat:** Harri Kokkonen

Ohjaaja on valmistellut useita eri koreografioita. Pääasiassa ne ovat lattaripohjaisia, mutta yhtä hyvin synchrotanssiin sopivat kaikki muutkin tanssimuodot. Esim. kilpailuissa ei tansseja rajoiteta millään lailla. Tanssit ovat vaikeustasoltaan vaihtelevia riippuen ryhmästä ja ryhmän toiveista, tarpeista ja osaamisesta. Tanssimuoto sopii hyvin myös liikuntarajoitteisille, jolloin tanssi suunnitellaan heille pienryhmän suorituskyvyn ja edellytysten mukaan.

Ohjaaja ohjaa ryhmää näyttämällä kuviot edessä ja tanssii ne myös samaan aikaan ryhmän kanssa peiliä hyväksi käyttäen. Hiontavaiheessa hän ei itse enää välttämättä tanssi, vaan seuraa ja arvioi ryhmän toimintaa ja sen jäsenten samanaikaisuutta ja muuta liikkumista. Kaikki tapahtuu positiivisen palautteen kautta.

3.3 Latin –ryhmät (yksintanssi)

- Kuvaus:** Latin –ryhmiä on viisi erilaista: Latin Kids (7-10 v.), Latin Junior (11-15 v.), Latin Basic, Latin Fitness ja Latin Senior (60+ v.). Ryhmissä tanssitaan itsenäisesti ja vauhdikas sekä rytmikäs sisältö on suunniteltu ikätasoisittain. Latin –ryhmiin kuuluu useita eri tansseja, kuten mm. samba, jive, paso doble, salsa, merenque, bachata, conga, mambo, reggaeton. Näiden lisäksi Latin Fitness –ryhmän erikoisuutena on 15 minuutin lihaskunto- osuus oman kehon painolla toteutettuna.
- Kohderyhmä:** Kaikenikäiset tanssista pitävät henkilöt. Sopii yhtä hyvin vasta-alkajille ja pitempään tanssia harrastaneille. Tanssimuotoa voidaan suositella niille henkilöille, jotka ovat jostain syystä jääneet ilman paria kilpatanssista (drop outin ehkäisy). Toiminnalliset rajoitteet otetaan huomioon yksilöllisellä ohjauksella.
- Toiminnan tavoite:** Tavoitteena on latinalaisrytmeihin tutustuminen, tanssin ilo ja riemu sekä yhdessä toimiminen. Samalla myös fyysinen kunto kohoaa ja kokonaisvaltainen hyvinvointi paranee. Latin Kids- ja Latin Junior –ryhmissä tavoitellaan musiikin tahtiin liikkumista osittain leikin ja luovuuden keinoin.
- Ohjauksen periaate:** Opetus tapahtuu ryhmässä, joka mahdollistaa myös yksilöllisen ohjauksen osallistujien taito- ja osaamistason sekä toiminnallisten edellytysten ja tavoitteiden mukaisesti.
- Vuorovaikutus:** Tiedotus ja vuorovaikutus ryhmän aikana. Ryhmän sisäinen ja keskinäinen tiedotus WhatsApp –ryhmänä sekä myClubin kautta.
- Seuranta/kehittyminen:** Tanssitaidon ja kunnan kohoamisen huomaa omassa jaksamisessaan ja tekemisessään. Tanssijat voivat halutessaan osallistua ryhmänäytöksiin eri tapahtumissa.
- Lajivastaava:** Taru Hoffrén
- Ohjaajat:** Taru Hoffrén

Ohjaajalla on valmiina useita eri koreografioita, useisiin eri tansseihin. Tanssit ovat vaikeustasoltaan vaihtelevia riippuen ryhmästä, ryhmän toiveista, tarpeista ja osaamisesta.

Ohjaaja ohjaa ryhmää näyttämällä kuviot edessä ja tanssii ne myös samaan aikaan ryhmän kanssa peiliä hyväksi käyttäen.

3.4 Pyörätuolitanssi (Paratanssi)

Kuvaus: Pyörätuolitanssi on vammaisliikunta/urheilulaji, jota voi harrastaa sekä kuntoilu- että kilpailumielessä. Tanssia voi yksin, parina vammattoman pystytanssijan kanssa tai toisen pyörätuolinkäyttäjän kanssa, tai ryhmässä! Lue lisää pyörätuolitanssin eri tyyleistä [täältä](#).
Vamman asteella tai laadulla ei ole väliä, kuka tahansa voi harrastaa pyörätuolitanssia! Tanssin apuvälineistä voit lukea lisää [täältä](#). Myös vammattomat pystytanssijat ovat tervetulleita toimintaan.

Kuntotanssi

Monet pyörätuolitanssin harrastajat käyvät harjoituksissa itsekseen tai kaverin tai parin kanssa kuntoilemassa ja tapaamassa muita samanhenkisiä ihmisiä. Pyörätuolitanssi onkin erittäin kehittävä ja jopa kuntouttava laji, jossa aivan huomaamatta aktivoituvat kehon syvät lihakset. Pyörätuolinkäyttäjän koordinaatio, tasapaino ja istuma-asento parantuvat myös ja pyörätuolin hallintataidot kehittyvät.

Ryhmissä tanssitaan sekä paritansseja, että erilaisia ryhmätansseja aina katrillista hip hopiin.

Sosiaalitanssi

Pyörätuolitanssijat alkavat olla jo tavallinen näky Suomen tanssilavoilla ja -bileissä. Kaikki tanssilajit valssista west coast swingiin ovat sovellettavissa pyörätuolitanssiin.

Kilpatanssi

Pyörätuolitanssin kilpatanssimuoto tunnetaan maailmalla nimellä para dance sport, eli "paratanssiurheilu". Kilpailuissa tanssitaan samoja tansseja kuin "tavallisissa" kilpatanssi- eli tanssiurheilukilpailuissakin. Katso seuranta/kehittymisen kohdalta eri luokat ja kategoriat. Parien muodostaminen on melko vapaata, ei ikä- eikä sukupuolirajoituksia. Kilpailijat luokitellaan ennen kisaa. Kilpailuissa voi on tulokkaita lukuun ottamatta käyttää kilpailuasua.

Seurassamme ryhmän nimi on Kieroon Kelloojat. Opetus tapahtuu yhteistyössä kansalaisopiston kanssa ja sen tarjoamissa tiloissa sekä seuran tarjoamissa tiloissa, jotka ovat esteettömät.

Kohderyhmä: Ryhmiin ja harjoitteluun ovat tervetulleita kaikki he, joita paratanssi kiinnostaa. Pyörätuolitanssijoilla on usein puute pystytanssijoista.

Toiminnan tavoite: Yhteisöllisyys, yhdessä toimiminen sekä tanssin ilo ja riemu. Tanssitaidon, kunnon, tasapainon, toimintakyvyn, koordinaation, liikunnan sekä pyörätuolinkäytön parantaminen. Kehittyminen pyörätuolitanssijana kilpatanssijaksi ja jopa huippu-urheilijaksi. Ryhmä valmennetaan myös esityksiin.

Ohjauksen periaate: Ryhmässä opetellaan ryhmän taitotason mukaisesti vakio- ja latinalaiskilpatansseja. Niille tanssijoille, jotka osallistuvat kilpailuihin, opetus on intensiivisempää. Tavoitteelliset urheilijat käyvät myös tanssileirillä eri puolilla Suomea ottavat usein yksityisvalmennusta.

Vuorovaikutus: Tiedotus ja vuorovaikutus ryhmän aikana. Ryhmän sisäinen ja keskinäinen tiedotus WhatsApp -ryhmänä.

Seuranta/kehittyminen:

Pyörätuolitanssissa on kolme sarjaa (=taitotaso):

- Tulokkaat
- Prechampion
- Champion

Nämä jaetaan vielä kategorioihin:

- Combi 1 (toinen on pystytanssija)
- Combi 2
- Duo 1 ja 2 (molemmat ovat pyörätuolissa)
- Single naiset/miehet 1 ja 2 (pyörätuolitanssija tanssii yksin)
- Freestyle (tanssitaan yksin)

1 tai 2 on luokituksen kautta saatu toimintakykytaso. Karkeasti jaoteltuna luokan 1 tanssijoilla alavartalon lisäksi myös ylävartalon toimintakyky on heikentynyt. Luokan 2 tanssijoilla ylävartalon toimintakyky on normaali tai lähes normaali.

Seurassa voi harrastaa PT -tanssia. Jos tanssija haluaa kilpailla, hän voi päästä kilpailumenestyksen mukaisesti, vaikka kansainvälisille parketeille. Seura tekee yhteistyötä Suomen Pyörätuolitanssiliiton (PYTLI ry) kanssa. PYTLI on myös Suomen Tanssiurheiluliiton jäsen.

Lajivastaava: Harri Kokkonen

Ohjaajat: Ks. seuran www -sivut

3.5 Lasten ja leikki-ikäisten ryhmät

- Kuvaus:** ***Vikkelät vipeltäjät.*** Vipeltäjät ovat 2–3 -vuotiaita tyttöjä ja poikia, joilla ryhmässä mukana on heille itselleen tärkeä tai merkityksellinen aikuinen henkilö.
- Tanssivat tähdet*** ovat 4–6 -vuotiaita, jotka muodostavat oman ryhmän ilman vanhempien mukana oloa.
- Kohderyhmä:** Ks. yllä. Päiväkoti-ikäiset tanssijat ja heille tärkeät ja merkitykselliset aikuiset henkilöt.
- Toiminnan tavoite:** Liikunnan riemu ja leikkimielinen tanssin opetus ja harjoittelu. Näistä ryhmistä lapset voivat halutessaan siirtyä esim. MuksuMixeihin ja Tanssitähtiin, tai seuran muihin tanssiryhmiin.
- Ohjauksen periaate:** Opetus ja ohjaus tapahtuu pienryhmissä leikin ja liikunnan keinoin.
- Vuorovaikutus:** Tiedotus ja vuorovaikutus ryhmän aikana.
- Seuranta/kehittyminen:**
- Pikkulasten ryhmistä voi hyvin siirtyä mm. vakio- ja latinalaistanssiryhmiin, MuksuMixeihin ja Tanssitähtiin.
- Lajivastaava:** Taru Hoffrén
- Ohjaajat:** Taru Hoffrén

Kts. myös Vakio- ja latinalaiskilpatanssien yhteydessä oleva MuksuMix ja Tanssitähdet.