

## Tervetuloa tanssiharrastuksen pariin!

Tämän tiedotteen tarkoitus on auttaa uusia harrastajia sekä heidän vanhempiaan uuden harrastuksen alkutaipaleella, kun kaikki on vielä uutta ja vierasta.

### Lajiesittely

Tanssia voi harrastaa pelkästään omaksi iloksi tai myöhemmin, kun taidot karttuvat, voi aloittaa kilpailemisen. Kilpatanssi on pariurheilulaji, jossa parin muodostaa tyttö ja poika tai mies ja nainen. Kilpatanssi on monipuolinen liikuntamuoto, jossa musiikilla on suuri merkitys. Kilpatanssi on myös oivallinen kuntourheilumuoto. Kilpatanssin harrastamisen voi aloittaa heti kun keskittymiskyky riittää 45 minuutin harjoitteluun, nuorimmat harrastajat ovat olleet nelivuotiaita. Yläikärajaa ei ole. Tällä hetkellä iäkkäimmät harrastajat ovat yli 70-vuotiaita. Kilpatansseihin kuuluu sekä vakiotanssit, että latinalaiset tanssit.

### Vakiotanssit

Tanssiopetus aloitetaan englantilaisella valssilla, tangolla ja quickstepillä. Taitojen karttuessa tulevat kuvaan mukaan foxtrot ja wieninvalssi.

Englantilainen valssi  
Tango  
Wieninvalssi  
Foxtrot  
Quickstep

### Latinalaiset tanssit

Latinalaisten harrastus alkaa sambasta, cha cha:sta ja jivestä. Rumba ja paso doble tulevat ohjelmaan noin kahden vuoden kuluttua harrastuksen aloittamisesta.

Samba  
Cha cha  
Rumba  
Paso doble  
Jive

### Harjoitusvarusteet

Kilpatanssissa, kuten muissakin urheilulajeissa, on omat varusteensa. Pojat ja miehet käyttävät suoria tummia housuja ja paitaa tai T-paitaa. Tyttöillä ja naisilla on mekko tai hame ja pusero. Jalkineiden tulee olla mukavat ja nahkapohjaiset.

Tukevat ja taipuisat kengät kannattaa hankkia heti aluksi, mutta tossuillakin pärjää alkuvaiheessa. Lasten tanssikenkiä voit kysyä myös toisilta tanssijoilta käytettynä. Aikuisilla alkuvaiheen kengät voivat olla mitkä tahansa ohutpohjaiset kengät, joista ei lähde jälkiä lattiaan. Lisätietoa tanssikengistä ja niiden hankinnasta antavat myös valmentajat. Harjoituksiin sopii raikas vesi janojuomaksi.

### Vakio- ja latinalaistanssit: valmennus ja harjoittelu

Alkeisryhmässä tavoitteena on saavuttaa katselmustanssien rytmin ja perusaskeleiden hallinta. Ohjattuja harjoituksia on alkuun yleensä kerran viikossa. Vähitellen voit aloittaa myös omaehtoisen harjoittelun ns. *vapaaharjoitusten* muodossa seuran sille varaamana aikana. Tuolloin harjoitellaan itsenäisesti aiemmin opittuja asioita. Alkeiskurssin jälkeen on mahdollisuus suorittaa F-katselmus jonka jälkeen siirrytään E-luokkaan ja voi aloittaa kilpailemisen, tästä kannattaa kuitenkin keskustella aina ohjaajan kanssa. Kilpailemista varten tarvitsit lisenssin. Kilpailu-lisenssistä saa lisätietoa seuralta tai tanssiurheiluliiton nettisivuilta [www.tanssiurheilu.fi](http://www.tanssiurheilu.fi).

Alkeisryhmään voit tulla myös ilman paria, mutta kilpaileminen onnistuu vain vakituisten parin kanssa. Ohjaajat auttavat sopivan parin löytämisessä, mutta jos ryhmästä ei löydy sopivaa paria, kannattaa kysellä ja innostaa vaikka koulukavereita tanssin pariin. Perusasioita voi kuitenkin harjoitella itsekseenkin, joten harjoituksissa kannattaa käydä ilman paria.

Harjoitukset aloitetaan alkulämmittelyllä jonka jälkeen kerrataan jo opittua ja opetellaan uusia kuvioita ja tekniikkaa. Loppuvenyttely on myös tärkeää, mutta se kannattaa tehdä vasta kotona noin tunti harjoitusten jälkeen. Asioiden omaksumista auttaa, kun niitä kertaan myös harjoitusten välillä. Vasta lukemattomien toistojen jälkeen opitut asiat tulevat automaattisiksi. Taitojen oppiminen tapahtuu portaittain ja siksi on hyvä harjoitella paljon perusasioita.

## Maksut

Lukukausimaksut syksy 2009:

|   |                          |
|---|--------------------------|
| Lasten ja nuorten alkeet                          | 25 € + jäsenmaksu        |
| aikuisten alkeet                                  | 50 € + jäsenmaksu        |
| kuntotanssi                                       | 50 € + jäsenmaksu        |
| aikuisten jatko (ryhmä 6)                         | 75 € + jäsenmaksu        |
| kilpailevat / jatko lapset (ryhmä 4)              | 100 € + jäsenmaksu       |
| kilpailevat / jatko juniori 1 (ryhmä 3)           | 100 € + jäsenmaksu       |
| kilpailevat / jatko juniori 2 ja nuoret (ryhmä 2) | 150 € + jäsenmaksu       |
| kilpailevat / jatko aikuiset B-A (ryhmä 1)        | 150 € + jäsenmaksu       |
| kilpailevat / jatko aikuiset (ryhmä 5)            | 120 € + jäsenmaksu       |
| Bailatino kids                                    | 25 € + jäsenmaksu        |
| Bailatino aikuiset                                | 50 € + jäsenmaksu        |
| Ryhtiä kehoon (5 kerran kurssi)                   | 30 € + jäsenmaksu        |
| perhemaksu  | *120 € + perhejäsenmaksu |
| * 1-2 aikuista ja lapset 6-12v                    |                          |

Jäsenmaksut:

|            |      |
|------------|------|
| aikuiset   | 25 € |
| alle 16 v. | 16 € |
| perhe      | 60 € |

Syyslukukauden laskutamme syksyn aikana ja kevätlukukauden kevään aikana.

Lisätietoa saat soittamalla Erkki Väisäselle 0400-727 938, Riitta Rinteelle 040-746 5721 tai Harri ja Niina Antikaiselle 040-578 8442.

## Valmennus

TanssiDans ry tarjoaa mahdollisuuden harrastaa kilpatanssia Suomen johtavien tanssipedagogien opastuksella.

**Harri ja Niina Antikainen** opettavat tanssijoita aloittelijoista kansainvälisiin mestareihin. Opetuksessaan he painottavat luonnollisten liikeratojen kehittämistä ja oman kehon tunnistamista. Harri on Mäkelänrinteen Urheilulukion tanssiurheiluvalmentaja. Molemmilla on ollut menestyksenkäs kilpaura sekä amatööriin että ammattilaisena. He ovat opiskelleet tanssiurheilua nimekkäiden tanssipedagogien opastuksella. Heillä molemmilla on sekä suomalainen että kansainvälinen ammattilaistanssiopettajan tutkinto. [www.balanssistudiot.fi](http://www.balanssistudiot.fi)

**Helena Ahti-Hallberg** on latinalaistanssin Suomen maajoukkueen koordinaattori, joka opettaa kilpailevia pareja aloittelijoista huippuihin. Hän painottaa opetuksessaan puhdasta perustekniikkaa ja tanssin eri osa-alueiden tasapuolista kehittämistä. Helena Ahti-Hallbergin kilpaura sekä amatööriin että ammattilaisena on ollut näyttävä. Myös hänellä on sekä kansainvälinen että suomalainen tanssinopettajan tutkinto. [www.balanssistudiot.fi](http://www.balanssistudiot.fi)

**Sami ja Jutta Helenius** ovat kilpailevia ammattilaistanssijoita, joilla on suomalainen ja kansainvälinen ammattilaistanssiopettajan tutkinto. [www.balanssistudiot.fi](http://www.balanssistudiot.fi)

**Erkki ja Tuula Väisänen** ovat harrastaneet kilpatanssia useita vuosia ja hankkineet kuntotanssiopettajan pätevyyden.

### Yhteystiedot

Harri ja Niina Antikainen, 09-2214221 / 040-5788442, [balanssistudiot@co.inet.fi](mailto:balanssistudiot@co.inet.fi)  
 Helena Ahti-Hallberg, 09-8703454 / 0400-615411, [helena.ahhti@luukku.com](mailto:helena.ahhti@luukku.com)  
 Sami ja Jutta Helenius 040-516 5977, [samijutta@hymysssasuin.fi](mailto:samijutta@hymysssasuin.fi)  
 Erkki ja Tuula Väisänen, 0400-727 938, [erkki.j.vaisanen@kolumbus.fi](mailto:erkki.j.vaisanen@kolumbus.fi)  
 Seuran sähköpostiosoite [tanssidans\(at\)gmail.com](mailto:tanssidans(at)gmail.com)

## Hyviä nettisivuja ja luettavaa

Tanssiurheiluliiton sivuilta [www.tanssiurheilu.fi](http://www.tanssiurheilu.fi) löytyy 'Materiaalipankin - oppaat' -alta Tanssijan ABC, sieltä löytyy hyödyllistä tietoa tanssiurheiluharrastuksesta.

[www.tanssidans.com](http://www.tanssidans.com)  
[www.balanssistudiot.fi](http://www.balanssistudiot.fi)