

TANSSIURHEILUSEURA



**TANSSIJAN
ABC**

Tanssiurheiluseura Rolling ry

Päivitetty:

Tanssiurheiluseura Rolling ry:n johtokunta 11.5.2021

Vastuu:

Tanssiurheiluseura Rolling ry:n johtokunta

Voimassaoloaika:

Toistaiseksi

SISÄLLYSLUETTELO

1	SEURAN ESITTELY	3
2	LAJIEN ESITTELY	4
2.1	Kilpatanssi	4
2.2	Lavatanssit.....	5
2.3	Bailatino	5
2.4	Zumba	6
2.5	Soololattarit.....	7
2.6	Kehonhuolto.....	7
2.7	Muksutanssi.....	7
2.8	Street-lajit.....	7
2.8.1	Hip hop.....	8
2.8.2	Breakdance.....	8
2.8.3	Freestyle	9
2.8.4	Showdance	9
3	HARJOITTELU JA VALMENNUS	9
3.1	Tanssikurssi-info.....	9
3.2	Ohjatut harjoitukset.....	9
3.3	Valmennus.....	10
3.4	Tanssileirit.....	11
4	KILPAILUTOIMINTA	12
4.1	Kilpailuihin ilmoittautuminen.....	13
4.2	Kilpailumaksut ja kilpailumatkat	13
4.3	Seuran huoltaja kilpailuissa	13
4.4	Pukeutuminen kilpailuihin	14
4.5	Toiminta kilpailupaikalla.....	14
4.6	Omien kilpailuiden järjestäminen	15

1 SEURAN ESITTELY

Rollingin tavoitteena on olla Pohjanmaan alueella tunnistettu tanssiseura ja tanssiharrastuksen tarjoaja niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin.

Tarjoamme mahdollisuuden eri tanssilajien monipuoliseen harrastamiseen. Rolling mahdollistaa ja tukee toiminnallaan niin yksilön kuin ryhmienkin harrastamisen eri tasoilla aina tanssiin tutustumisesta tavoitteelliseen tanssin harrastamiseen.

Toimintaamme on helppo tulla mukaan ja kannustamme kaikkia toteuttamaan omia tanssillisia visioitaan. Kehitämme jatkuvasti toimintaamme ja pyrimme laajentamaan tanssitarjoamamme kattamaan useampia lajeja ja harjoitusmuotoja sekä kohderyhmiä.

Tarjoamme laadukasta tanssiopetusta mahdollisimman laajalle joukolle kilpailukykyiseen hintaan. Järjestämme useita erilaisia kursseja, mm. peruskursseja sekä kilpa-, pari- että yksintansseihin. Lisäksi tarjoamme jatkokursseja, harrastajaryhmiä sekä erilaisia viikonloppukursseja. Seuran tanssikurssitarjonta vaihtelee kausittain saatavilla olevien ohjaajien mukaan sekä tanssitrendien että eri tyylisten tanssien kysynnän mukaan.

Seura tarjoaa myös tasokkaita tanssiesityksiä monenlaisiin tilaisuuksiin, olipa kyseessä omat 50-vuotispäivät, firman vuosijuhla, eläkkeelle lähtöjuhla jne. Kysy tarjousta!

Osoituksena laadukkaasta lapsi- ja nuorisotyöstä Rollingille on myönnetty Nuori Suomi Sinetti. Vuodesta 2018 lähtien seuramme on myös ollut mukana Suomen Olympiakomitean Tähtiseura-ohjelmassa ja meille on myönnetty Tähtiseura-sinetti, joka korvaa aikaisemman Nuori Suomi -sinetin. Toimintamme laatua auditoidaan säännöllisesti.

Tässä on lyhyt esittely tanssitarjoamastamme. Seuran toimintalinjan löydät nettisivuiltamme (www.rolling.fi).

TERVETULOA mukavaan, kehittävään ja kiehtovaan tanssin maailmaan!!



2 LAJIEN ESITTELY

2.1 Kilpatanssi

Kilpatanssi on yleisnimi, jolla tarkoitetaan vakio- ja latinalaistanssien harrastamista. Kilpailutoimintaan osallistuminen ei ole välttämätöntä. Vakiotansseihin kuuluvat Hidas englantilainen valssi, Tango, Wienivalssi, Foxtrot ja Quickstep. Latinalaistansseihin kuuluvat Samba, Cha-cha, Rumba, Paso Doble ja Jive. 10-tanssissa tanssitaan kaikki viisi vakiotanssia ja viisi latinalaistanssia. Kilpatanssi on vanhin Tanssiurheiluseura Rolling ry:n toimintamuodoista. Kilpailevien tanssijoiden ikäjakauma on pienistä lapsitanssijoista senioripareihin.

Kilpatanssin harrastamisen voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa. Taitojen opiskelu alkaa aivan alusta, joten voit tulla mukaan, vaikka et osaisi tanssia lainkaan. Jos sinulla on aiempaa kilpatanssikokemusta, ota yhteyttä seuramme johtokuntaan tai ohjaajiin, niin katsotaan yhdessä, mihin ryhmään voit tulla mukaan.



Kilpatanssissa on määritelty erilliset säännöt liittyen tanssittaviin koreografioihin, tanssin arvosteluun sekä kilpailutoiminnan järjestämiseen. Säännöt määrittelevät, miten tanssitaan ja miltä tanssin tulee näyttää. Taiteellisuutta, musiikin tulkintaa, tanssitekniikkaa ja pariyhteistyötä kehitetään näiden globaalien sääntöjen puitteissa.

Kilpatanssijat jakautuvat taitoluokissa seuraavasti:

F-luokka Harrastajat, jotka eivät ole vielä aloittaneet kilpailemista. Ennen kilpailuihin osallistumista suoritetaan tanssijoille katselmus, jossa katsotaan, onko perusaskeleet ja muut perusasiat kunnossa.

Tasoluokat Kilpailu-ura alkaa tästä luokasta. Jokainen kilpailuihin osallistuminen kartuttaa parin pistetiliä säännöissä kerrotulla tavalla, kuitenkin siten, että vähintään yksi piste /käyty kilpailu on aina varmaa.

Taitojen karttuessa tulee kilpailumenestystä ja karttuu pisteitä, jonka seurauksena pari siirtyy seuraavaan luokkaan eli seuraavaksi D-, siten C-, B- ja lopuksi A-luokkaan. Pistelasku alkaa nollassa aina, kun pari siirtyy uuteen luokkaan.

E-, D- ja C-luokassa kilpaillaan sallituin kuvioin eli säännöissä on tarkkaan sanottu, minkälaisia askeleita, tanssiotteita ja kuvioita tanssiessa on sallittua tehdä. B-luokasta ylöspäin muuttuvat kuviot vapaiksi eli koreografioita ja askeleita ei ole rajoitettu.

Taitoluokkien lisäksi säännöissä on kerrottu, missä ikäluokassa kulloinkin tanssitaan. Jako ikä- ja taitoluokkiin takaa jokaiselle tanssijalle samat mahdollisuudet pärjätä kilpailuissa. Menestyminen onkin kiinni oman harjoittelun laadusta ja määrästä. Kilpatanssipareille tarjotaan mahdollisuus osallistua ryhmäharjoitteluun sekä toisaalta omatoimiseen harjoitteluun.

Kilpatanssin alkeiskurssilla opitaan E-taitoluokan perusaskeleet ja jonkin verran helppoja kuvioita. Alkeiskurssille voi tulla ilman paria, sillä vasta ohjaajien avustuksella usein löytyy sopiva tanssikaveri eli pari. Lasten ollessa kyseessä paria 'joudutaan' ehkä myöhemmin vaihtamaan, jos esim. pituuskasvu tai taitojen kehittyminen sitä edellyttävät. Ohjaajat ja valmentajat auttavat parin valinnassa ja vaihtamisessa. Parin vaihto on täysin luonnollinen osa tanssiurheilua, silloin kun tavoitteena on hyvä kilpailumenestys.

Alkeiskurssilta pari siirtyy varsinaiseen kilpatanssijoiden ryhmään. Ennen siirtymistä kilpatanssijoiden ryhmään, annetaan parille valmennusta tarpeen mukaan ryhmä- ja yksityistunneilla. Valmentajat tekevät parille varsinaiset kuviot ja näin tanssitunnit saavat uutta sisältöä ja pari saa tuntumaa siitä, mitä kilpatanssi oikeasti on.

2.2 Lavatanssit

Suomalainen seuratanssi on osa kansallista kulttuuriperintöämme. Lavatanssit ovat kansainvälisesti ainutlaatuinen ilmiö. Lavatanssikulttuurimme kuuluu pitkälti toistakymmentä eri tanssilajia. Meillä on jopa ihan omia suomalaisia tanssilajeja. Lavalla käyttäydytään tietyllä tavalla (lavatanssietiketti). Lavatanssikulttuurimme on elävää ja muuttuvaa.

Rollingilla toimivat, vaativuudeltaan eritasoiset harrastusryhmät, antavat kaikille mahdollisuuden taitotasoaan vastaavaan harjoitteluun. Jokaisella kurssilla harjoitellaan kullekin tanssilajille ominaista perustekniikkaa sekä vientiä ja seuraamista. Kursseista hyötyy eniten valitsemalla itselleen sopivat tasot.

Alkeissa opetellaan yleisimpiä tanssilajeja, kuten foksia ja valssia. Siirryttäessä alkeisjatko- ja jatkoryhmiin, tanssilajien määrä kasvaa. Alkeissa tanssilajien opettelu aloitetaan perusteista. Ryhmä sopii niille, jotka eivät ole aiemmin tanssineet. Alkeissa on hyvä myös kerrata unohtuneita lajeja tai muuten hakea varmuutta omaan perustekniikkaan. Alkeiskurssia voi hyvin käydä useamman kauden ajan.

Alkeisjatkoryhmään voi tulla, kun osaa tanssia perusaskeleella, pysyy rytmissä ja osaa viedä tai seurata peruskuvioita. Alkeisjatkoryhmässä haetaan lisää varmuutta perustanssiin ja saadaan valikoimaan lisää kuvioita. Musiikin tulkintaa otetaan mukaan harjoitteluun.



Jatkoryhmään voi osallistua silloin, kun tanssi on sujuvaa. Jatkotasolla opetellaan haastavampia kuvioita. Siksi viemiseen että seuraamiseen tulee lisää haasteita. Musiikin tulkinta on yhä vahvemmin mukana. Jatkotasolla kerrataan aina myös perustekniikkaa.

Rolling tarjoaa koko kauden kestäviä kursseja, muutaman kerran lyhytkursseja ja mahdollisuuden vapaaseen harjoitteluun salilla järjestettävien tanssien muodossa tai omatoimisesti. Viikonloppukursseja sekä ulkopuolisten opettajien järjestämiä leirejä järjestetään tarpeen mukaan.

2.3 Bailatino

Bailatino on Suomen Tanssiurheiluliiton rekisteröimä tuote, jossa latinalaistanssien tahdissa on jokaisella halukkaalla mahdollisuus harrastaa tanssia, sillä Bailatinossa et



tarvitse paria. Bailatino on tanssillinen liikuntamuoto, jonka perusajatuksena on tuoda ihmiset lähemmäksi latinalaista musiikkia ja latinalaista tanssia sekä latinalaista kulttuuria. Bailatinossa poistuvat myös musiikilliseen liikuntaan helposti kohdistuvat suorituspaineeet. Bailatinossa ei vaadita tanssitekniikan osaamista, vaan tärkeämpää on ilmapiiri, jossa liikkuja nauttii oman vartalon käytöstä ja kokee oppimisen ja onnistumisen riemua. Bailatinotunnin aikana nautitaan musiikista ja pidetään hauskaa yhdessä ryhmän kanssa. Bailatinossa on omat ryhmänsä eri ikä- ja taitoluokille ja ryhmät vaihtelevat ohjaajatilanteen sekä osallistujamäärien mukaan.

Aikuisten Bailatino -harrasteryhmät voidaan jakaa tarvittaessa kolmeen vaativuusryhmään: perustaso, keskitaso ja jatkotaso. Ryhmäjaon avulla voidaan tarjota kaikille halukkaille omaan tasoonsa parhaiten sopivaa ohjelmaa. Aikuisten bailatinoryhmissä ei ole ikä- tai sukupuolirajoituksia – kaikki ovat tervetulleita omaan tasoon ja aikatauluun parhaiten sopivaksi katsomaansa ryhmään.

Ohjaajatilanteen salliessa Rolling tarjoaa myös odottaville äideille tarkoitettua BailatinoMama –ryhmää. BailatinoMamaa voi harrastaa kaikki raskaana olevat naiset. Tunnilla keskitytään raskaana oleville naisille tärkeisiin asioihin kuten lantionpohjalihaksia ja selkää vahvistaviin liikkeisiin ja asentoihin. Tunneilla tehdään askelsarjojen lisäksi hyödyllisiä venytyksiä ja tunnin loppupuolella hengitys- ja rentoutumisharjoituksia.

Bailatino soveltuu myös kaikenikäisille lapsille monipuoliseksi liikuntamuodoksi. Mahdollisuuksien mukaan tuoreille vanhemmille ja heidän pienokaisilleen järjestetään Tanssii Taaperon Kanssa -ryhmä, mikä voidaan tarvittaessa jakaa edelleen kahtia käveleviin ja ei-käveleviin taaperoihin. Taaperoryhmässä kuviot on laadittu osittain lapsen kanssa tai osittain lapsi sylissä tanssittaviksi ja kunkin ryhmän tilanteeseen parhaiten sopiviksi. Myös pienimpien harjoitusaika sijoitetaan heille mahdollisimman sopivaan aikaan (aamupäivä) ja niin ruoka kuin päiväunetkin varmasti maistuivat reippaan tanssitunnin päälle. Tanssii Taaperon Kanssa on vanhemman ja vauvan yhteinen tanssillinen liikuntamuoto. Tunnin aikana kohtaavat latinalainen musiikki, liike ja kommunikaatio, jotka yhdistävät vanhempaa ja vauvaa, luovat myönteistä ja iloista ilmapiiriä sekä auttavat äitiä (ja miksei isääkin) kuntoutumaan synnytyksen jälkeen. Tunnin aikana tutustutaan moniin eri tansseihin, niin tutumpiin kuin hieman vieraampiinkin rytmeihin.

Bailatinoryhmiä järjestetään kaudesta riippuen myös vanhemmille lapsille. BailatinoBabyssä lapset leikkivät kehonhallintaa ja rytmittäjua kehittäviä tanssillisia leikkejä. BailatinoBaby -ryhmät voidaan myös tarvittaessa jakaa ikäryhmittäin, esimerkiksi 3-4 -vuotiaiden ryhmään ja 5-6 -vuotiaiden ryhmään. Tavoitteena on musiikin ja liikunnan riemu. BailatinoKids -ryhmä voidaan samoin jakaa tarvittaessa kahtia, 7-10-vuotiaiden leikkipainotteiseen ja yli 10-vuotiaiden tanssipainotteisempaan ryhmään. Bailatino Kids on tarkoitettu lapsille, joilla on halu tanssia. Nämä ryhmät luovat erinomaisen pohjan myös kilpatanssin aloittamiselle.

2.4 Zumba

Zumba on aerobicinen fitness-ohjelma, jonka musiikki perustuu pääosin latinalaistansseihin. Zumban tanssiaskaaleet perustuvat erilaisiin tanssimuotoihin, joita ovat muun muassa merengue, cumbia, reggaeton, salsa, hip hop, rumba, mambo, calypso, salsaton ja flamenco. Zumbatunti koostuu intervallityyppisestä ohjelmasta, jossa osa



liikkeistä tehdään nopealla, osa hitaammalla tempolla. Liikkeet kohdistuvat yksittäisten kehonosien sijasta koko vartaloon. Zumbatunneilla liikkuminen on hauskaa ja helppoa. Huomaamatta syke nousee, hiki alkaa virtaamaan ja kalorit palavat. Myös zumbatunnit voidaan kohdistaa eri ikäryhmille vaihtelemalla tuntien liikesarjoja kunkin ikäryhmän mieltymysten mukaan.

2.5 Soololattarit

Tule ja päästä sisäinen latinosi vapaaksi! Soololattarit on tanssintäyteinen sekoitus latinalaisrytmejä ja liikunnan iloa. Soololattari -harjoituksissa treenataan yksilöllisesti rytmikkäiden lattaritanssien tahtiin. Aiempaa kokemusta ei tarvita, joten kynnys aloittamiseen on pidetty matalalla. Tunnit soveltuvat myös tanssia pidemmän aikaa harrastaneille. Voit tulla yksin tai kaverin kanssa tai vaikka porukalla. Tansseissa keskitytään samban, cha-cha:n, rumban ja jiven rytmeihin ja tekniikkaan. Tunneilla opetellaan rauhalliseen tempoon tanssien perusteita ja perustekniikkaa – opetellaan askeleet sekä helpot sarjat. Ryhmä ei ole tekniikkapainotteinen, vaan sopii hyvin kuntoiluun ja vain tanssista nauttimiseen mukaansatempaavan musiikin tahdissa. Erillisiä tekniikkatunteja voidaan pitää kysynnän mukaan.



2.6 Kehonhuolto

Perinteisten tanssilajien tueksi seura tarjoaa myös kehonhuoltokursseja. Kehonhuolto on lempeää ja tehokasta treeniä ilman sykkeen nostatusta. Tunti sisältää vartalon hallintaa lisäävää lihaskuntotreeniä yhdistettynä liikeratoja avaaviin venyttelyihin. Tunnit sopivat kaikäntasoisille liikkujille, sillä kaikista tehtävistä liikkeistä voidaan varioida tarpeen mukaan kevyempiä tai haastavimpia. Liikkeet voitelevat kehoa ja ylläpitävät sen toimintakykyä. Kehonhuollon tavoitteena on palauttaa kehoa harjoittelun aiheuttamasta rasituksesta. Kehonhuolto sopiikin siksi tanssijoille oheistreeniksi – samoin kuin istumatyötä tekeväille niska- tai muita jumeja avaavaksi treeniksi.

2.7 Muksutanssi

Tanssi on mukava harrastus myös perheen pienemmille. Lapsille suunnatut kurssin vaihtelevat kausittain. Muksutanssi on 5-7 -vuotiaalle lapsille suunnattu tanssillinen kurssi, jolla pidetään hauskaa ja nautitaan liikkumisesta ja musiikin tulkinnasta. Kurssilla opetellaan itseilmaisua ja musiikin tulkintaa, liikutaan ja harjoitellaan kehon hallintaa, nautitaan musiikista ja annetaan rytmien viedä.



2.8 Street-lajit

Street-tanssi ja eri katutanssilajit ovat suhteessa moneen muuhun tanssin muotoon suhteellisen uusia. Street-tanssi on sekoitus montaa eri katutanssin lajia yhdessä koreografiassa. Street-tanssi ei siis periaatteessa ole tanssilaji, vaan yhdistelmä useita katutanssilajeja. Street-tanssi ja katutanssilajit ovat saaneet alkunsa 1900-luvun puolivälissä Englannissa. Ne kehittyivät tanssialien ja -koulujen ulkopuolella varsin arkisissa paikoissa kuten kaduilla, koulupihoilla ja yökerhoissa.

Suomen katutanssilajit ja street-tanssi ovat peräisin 90-luvulta. Street-tanssi saavutti suosiota 2000-luvulla Suomessa. Suomessa kisataan mestaruuskisoja street-tanssista vuosittain. Kisoissa menestyneet suomalaiset tanssijat ovat myös voittaneet palkintoja kansainvälisissä kisoissa. Useimmiten kansainväliset kisat ovat suurempia, ja antavat street-tanssijoille enemmän mahdollisuuksia tulevaisuudessa.

Katutanssilajit ovat luonteeltaan improvisoivia ja sosiaalisia kannustaen vuorovaikutukseen ja kontaktiin niin katsojien kuin muiden tanssijoidenkin kanssa. Nykyään street-tanssissa yhdistyvät useat hip hop –tanssit ja funk –tyylit, jotka syntyivät Yhdysvalloissa 1970 -luvulla. Musiikki taustalla on niin discoa, soulia, funkia, jazzia kuin marginaalimpaakin musiikkia kuten Kraftwerkia. Luonteensa mukaisesti kaikki Street –lajit vetävät puoleensa erityisesti teini-ikäisiä. Muita tähän tanssiperheeseen kuuluvia lajeja ovat mm. House, Vogue, Electric boogie / Popping, Locking, Freestyle ja Hip hop.



Street –kulttuuri on osa universaaliala nuorisokulttuuria ja sen harrastajia löytyykin runsaasti ympäri maailmaa. Eri lajien esitykset ovat esimerkiksi musiikkivideoiden vakiomateriaalia. Laji on kehittynyt ja kehittyy jatkuvasti. Liikkeitä ja niiden uusia variaatioita tulee jatkuvasti lisää, joten niistä on miltei mahdotonta pitää listaa.

2.8.1 Hip hop

Hip hop syntyi Yhdysvalloissa, New Yorkin Bronxissa 1970-luvun alussa, kun köyhät ihmiset, erityisesti afroamerikkalaiset, halusivat tehdä itse musiikkia ja saada äänensä ja mielipiteensä kuuluviin esikaupunkialueilla. Hip hop on saanut vahvoja vaikutteita Jamaikalta. Hip hop -tanssissa korostuvat rytmikka, musikaallisuus ja omaperäinen koreografia. Hip hopiin kuuluu myös rento vaatetus. Hip hop -musiikille on tunnusomaista lyhyet usein toistuvat samplet eli jostakin toisesta kappaleesta lainatut tai itsetehdyt "pätkät", jotka toistuvat hip hop -kappaleen taustalla. Tämän toistuvan osan päälle puhutaan runomuotoista sanoitusta, räppiä eli loppusoinnollista puhelaulua. Rap, hip hop -musiikin alalaji, on 1970-luvulla New Yorkissa afroamerikkalaisten ja latinalaisamerikkalaisten keskuudessa syntynyt populaarimusiikin tyyli, joka on kehittynyt lähinnä soulin ja funkin pohjalta.

2.8.2 Breakdance



Breakdance – kotoisammin breikki tai breikkaus –on Street/Hip-hop -kulttuuriin kuuluva näyttävä ja vauhdikas tanssilaji, johon sisältyy myös akrobaattisia liikkeitä. Tanssi tunnetaan myös nimellä B-boying/B-girling, ja sen juuret juontavat 70-luvun New Yorkiin. Liikesarjojen perustana ovat sekä pystyasennossa että pään ja olkapäiden varassa tehtävät liikkeet, pudotukset, pyörähdykset ja pysähdykset. Näyttävimpiä lienevät tyyliymlyt, päälläpyörinnät ja erilaiset käsilläseisonnat ja tietysti Michael Jacksonin aikanaan tunnetuksi tekemä 'kuukävely'.

Breikki on liikevoimaa ja luovuutta vaativa tanssilaji, joka sopii sekä tytöille että pojille. Breikissä voidaan käyttää periaatteessa mitä tahansa liikkeitä ja "kikkoja" eli varsinaisia rajoituksia tai sääntöjä liikkeiden suhteen ei ole. Luovuus ja liikkeiden nopeus, näyttävyyys ja paljous ratkaisevat kilpailuissa. Breikkarit 'taistelevat' paremmuudesta eli ottavat mittaa

toisistaan "battleissä" (battle). Suomessa kilpailutoimintaa koordinoi FDO (Finnish Dance Organization).

2.8.3 Freestyle

Freestyleksi kutsutaan Street-tanssia, jossa yhdistyy monen eri tanssin liikkeitä ja tapa tulkita musiikkia. Freestyle -tanssiin yhdistyy paljon Hip Hop -tanssien variaatioita ja mahdollisesti jopa akrobaattisiakin liikkeitä. Mukana on myös Michael Jacksonin tunnetuksi tekemiä tanssiliikkeitä ja liikekieltä, pop/lokc -tekniikkaa ja funkiakin. Tunnilla tanssitaan laajalla liikeskaalalla, yksilönä ryhmässä tanssien. Tanssia opetellaan yksilölähtöisesti omia kykyjä kehittäen.

2.8.4 Showdance



Showtanssissa voidaan esittää mitä tahansa tanssin lajia tai niiden yhdistelmiä omalla tavalla. Se on monipuolinen tanssilaji, jossa yhdistyvät lähes kaikki tanssityylit. Perinteinen showtanssi on alun perin irtautunut jazztanssista, johon sekoittui mm. diskotanssia, hip- hopia, balettia, latinalaisia tansseja ja afrotanssia.

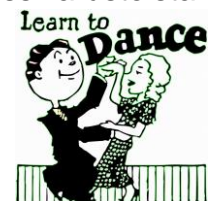
Showtanssi ei ole vain tanssimista, vaan nimen mukaisesti kyse on show'sta. Tanssisarjoja tehostetaan eläytymällä esitykseen ja pukeutumalla huomiota herättävästi. Suoritus saa sisältää akrobaattisia liikkeitä, nostoja ja muita teatraalisia elementtejä. Tärkeää on kokonaisuus, jossa yhdistyvät koreografia, tanssi, suorituksen ajatus ja esiintymisasut. Showtanssia voivat harrastaa kaikenikäiset. Showtanssissa oppii hyvin tanssin perusteita kuten piruetin, erilaisia hyppyjä sekä erilaisia hyppy- ja askelsarjoja Lajin mestaruuskilpailuja järjestetään aina MM-kisoihin asti, joten laji on myös kansainvälinen.

3 HARJOITTELU JA VALMENNUS

3.1 Tanssikurssi-info

Kunkin tanssikurssin alussa pyydetään tanssikurssilaisia perehtymään Tanssikurssi-infotiedotteeseen seuran nettisivuilla. Tiedotteesta löydät seuran yhteystiedot sekä keskeisiä asioita Rollingissa harrastamisesta. Tiedotteessa kerrotaan yleisiä asioita, kuten vakuutuksista, kursseille ilmoittautumisesta, maksuista sekä tarvittavista tanssivarusteista.

Seuraava informaatio on kohdistettu pääasiassa kilpatanssikurssilaisille, mutta pätee osittain myös muihinkin tanssilajiryhmiin.



3.2 Ohjatut harjoitukset

Harjoittelun perustan kaikissa ryhmissä muodostavat säännölliset ohjatut harjoitukset viikoittain. Näissä harjoituksissa ohjaajat eivät välttämättä ole ammattilaisia, vaan tehtävään koulutettuja ja usein itsekin aktiivisesti kilpailevia tanssijoita, joiden oma taitoluokka on ohjattavaa ryhmää korkeampi. Tällä perusohjauksella on tärkeä merkitys varsinkin tanssiharrastuksen alkutaipaleella, sillä perustaidot ovat edellytys sille, että tanssijat voivat jatkossa omaksua ja hyödyntää ammattivalmentajien antamaa

valmennusta täysipainoisesti. Taitojen karttuessakin on mukavampaa harjoitella, kun on joku, jolta kysyy neuvoja kiperissä tilanteissa.

Seuran omien ohjaajien vetämillä kilpatanssin alkeiskursseilla pareille opetetaan E-taitoluokan tansseihin perusaskeleet ja ensimmäiset koreografiat. Sen jälkeen kilpatanssijoiden valmennus eli tekniikan hiominen ja uusien koreografioiden opettelu jatkuu osallistumalla ammattilaisvalmentajien ohjaamille ryhmätunneille. Näille tunneille voi osallistua jo alkeiskurssin loppupuolella, kunhan perusaskeleet ovat hallussa ja peruskoreografian tanssiminen onnistuu kohtalaisesti. Hyvä tanssitekniikka luo vahvan pohjan ja on ehdoton edellytys menestymiselle kilpatanssijana.

Vastaavasti muissa tanssiryhmissä perusaskeleet, -liikkeet ja liikeradat opetellaan peruskursseilla, minkä jälkeen tanssijoilla on riittävä pohja osallistua pidemmälle menevään valmennukseen. Muissa kuin kilpatanssiryhmissä säännöllistä ammattivalmennusta ei ole ja valmennus toteutetaan erikseen järjestettyinä leireinä tai teho-/teemapäivinä. Ammattivalmennusta kaipaavien tanssijoiden tuleekin ottaa yhteyttä omaan jaostoonsa, jonka tehtävänä on asianmukaisen valmennuksen järjestäminen kysynnän mukaan.

3.3 Valmennus

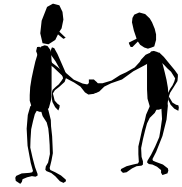
Ryhmätunneilla - lajista riippumatta - käydään läpi valmentajien ohjauksella perusasioita, jotka vaikeutuvat taitoluokan noustessa. Tanssijat jaetaan tarkoituksenmukaisiin ryhmiin yhdessä valmentajien ja seuran omien ohjaajien kanssa. Ryhmien kokoonpanossa huomioidaan taidot ja muut seikat, jotta mahdollisimman täysipainoinen harjoittelu ryhmissä olisi mahdollista.

Kilpatanssissa järjestetään säännöllisesti vakituinen ammattivalmentajien ohjaama ryhmätunti E-D – luokan ja C-A – luokan tanssijoille. Harjoituskerrat jaetaan joko vakio- tai latinalaistansseihin kilpailukalenterin mukaan. Seuramme ammattivalmentajina toimii useita sekä 10-tanssinvalmentajia että joko vakio- tai latinalaistansseihin tai muihin tanssilajeihin erikoistuneita valmentajia. Useimmilla heistä on takanaan myös ansiokas ja pitkä kilpailu-ura omassa lajissaan. Kauden aikana hyvin menestyvät lapsi- ja junioritanssijat ovat erinomainen esimerkki hyvän valmennuksen ja siihen kuuluvan harjoittelun avulla saavutetuista tuloksista ja innoittaa seuran muita tanssijoita. Seura on ylpeä lapsi- ja junioriryhmästään, josta on ylletty aina Suomen maajoukkueeseen saakka.

Tanssijat voivat ottaa/saada myös yksityistunteja omien toivomustensa ja seuran omien ohjaajien esitysten perusteella. Taloustilanteen salliessa tuetaan tanssijoiden osallistumista valmennukseen rahallisesti johtokunnan päättämällä summalla. Tämä pätee niin kilpatanssiin kuin muihinkin tanssiryhmiin.

Valmennusvastaava sopii valmentajien käynnit Vaasassa, varaa salivuorot ja aikatauluttaa valmennukset. Niin kilpatanssi- kuin lavatanssivalmennuksenkin osalta teemme yhteistyötä muiden Pohjanmaalla toimivien tanssiseurojen kanssa, silloin kun se on mahdollista. Kilpailevat parit osallistuvat myös oma-aloitteisesti eri puolilla Suomea pidettäville leireille. Myös muissa tanssiryhmissä pyritään yhteistyöhön alueen muiden toimijoiden kanssa.

Valmennusten onnistumiseksi on laadittu pelisäännöt:



1) Osallistuminen - Lähtökohtaisesti kaikki kilpatanssijat osallistuvat valmennukseen.

2) Peruuttaminen - Jos et jostain syystä voi osallistua valmennukseen, ilmoita siitä hyvissä ajoin, sovitun aikataulun puitteissa. Jos tanssija ilmoittaa peruuntumisesta myöhässä, on valmennusaika maksettava, jos sitä ei myöhäisen ilmoituksen johdosta saada annettua toisille tanssijoille, tai jos ryhmätunti peruuntuu sen takia, ettei siihen tule tarpeeksi osallistujia.

3) Muutokset - Valmennusaikataulu ilmoitetaan seuran www-sivuilla ja myClubissa yleensä viimeistään viikkoa ennen valmennusta. Lopullinen aikataulu ja mahdolliset lisäilmoitukset on kuitenkin hyvä tarkistaa vielä edellisenä iltana, koska aikatauluun voi tulla pieniä muutoksia. Tanssijat voivat myös itse sopimalla vaihtaa mahdollista yksityistä valmennusaikaa toisten tanssijoiden kanssa.

4) Aikatauluttaminen - Aikataulun laadinnassa otetaan huomioon pareille sopivat ajat mahdollisimman pitkälle, mutta silti kohdellaan kaikkia pareja tasapuolisesti. Tämä voi myös tarkoittaa, että jokainen joutuu olemaan poissa koulusta tai töistä valmennuksen vuoksi. Tällä tavalla varmistamme valmentajille riittävän pitkän työpäivän, jotta heidän on mielekästä tulla Vaasaan.

5) Ryhmätunnit - Jokaisen tanssijan oletetaan osallistuvan ryhmätunneille. Ryhmätunneilla on sekä tekniikkaa että koreografiaa.

6) Yksityistunnit - Yksityistuntien määrät suunnitellaan yhteistyössä valmentajan ja tanssijan/parin kanssa. Ehdoton edellytys yksityistunnin saamiselle on se, että tanssijat osallistuvat myös ryhmätunneille.

7) Valmennusmaksut - Seura tukee mahdollisuuksiensa mukaan valmennuksia taloudellisesti. Tanssijoille maksettavaksi jäävä osuus maksetaan seuran pankkitilille myClubin kautta lähetettävien laskujen mukaan. Mikäli valmennusmaksua ei ole hoidettu, ei tanssijalle anneta uutta valmennusaikaa. Kulloinkin voimassa olevat hinnat saat tietää valmennusvastaavalta.

8) Tanssijoiden vastuu - Jokaisen on oltava paikalla hyvissä ajoin. Verryttely ja kenkien huoltaminen on hoidettava ennen kuin oma valmennusaika alkaa. Tanssija maksaa varaamansa tunnin, vaikkei saapuisikaan paikalle.

9) Pukeutuminen - Valmennukseen tullaan henkilökohtaisesta hygienista huolehdittuna, asianmukaisesti pukeutuneena ja pitkät hiukset kiinnitettynä. Kilpatanssissa pojilla on suorat housut ja paita. T-paita käy, kunhan helma on housujen sisällä. Työillä on mekko tai hame ja pusero. Puseron helma laitetaan hameen sisällä.

3.4 Tanssileirit

Tanssileirit ovat osa tuloksellista harjoittelua. Leirejä järjestetään ympäri vuoden, mutta varsinkin kesäisin, etteivät taidot pääse ruostumaan lomakauden aikana. Seuramme järjestää perinteisesti myös itse 1-2 eri ryhmille tarkoitettua omaa tanssileiriä tai

tehopäivää vuosittain. Näihin ovat lisäksi tervetulleita kaikkien lähialueella toimivien tanssiseurojen tanssijat.

Tanssileireille osallistumista tuetaan taloudellisesti seuran taloudellisen tilanteen sen salliessa, johtokunnan päättämällä summalla. Seura hakee tätä tarkoitusta varten myös avustuksia, mm. lasten ja nuorten toimintaa tukevilta säätiöiltä.

4 KILPAILUTOIMINTA

Kuten nimikin kertoo, on kilpaileminen tärkeä osa erityisesti kilpatanssin harrastamista. Toki kilpailukokemusta ovat jo hankkineet myös seuran lava- ja street –ryhmien tanssijat, joskaan varsinaista kilpailuperinnettä ei näissä ryhmissä vielä ole kilpatanssiryhmän tavoin syntynyt. Seura kuitenkin tukee ja kannustaa kilpailuihin osallistumista kaikissa niissä seuran tarjonnassa olevissa lajeissa, joissa kilpailuja ylipäätään järjestetään. Kilpailut tarjoavat paitsi elämyksiä, myös mahdollisuuden mitata omia taitojaan ja saada uusia ideoita ja suuntaa omalle harjoittelulle jatkossa.



Kilpaileminen kannattaa aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa harrastuksen alkamisesta. Kilpatanssissa kriteerinä on, että E-luokan kuudesta tanssista ovat perusaskeleet hallussa. 'Hienompia' kuvioita ja koreografioita ei vielä välttämättä tarvitse hallita. Jos kilpailuihin osallistumista siirtää odottamalla, että osaa 'tarpeeksi hyvin', voi käydä niin, ettei kilpailemiseen pääse koskaan kunnolla mukaan.

Kilpailevien tanssijoiden kohdalla kilpailun voittamiseen ei ohjaajien tai joukkueen taholta aseteta paineita, voittaminen on sivuseikka, tärkeämpää on osallistuminen ja mukanaolo. Osallistumista harkitessa on hyvä muistaa, että kaikki ovat joskus olleet ensimmäistä kertaa kilpailemassa. Tärkeintä on osallistuminen.

Kilpatanssikilpailuja on eri puolella Suomea, ja matkat tehdään joko omatoimisesti tai yhdessä mukavasti ja edullisesti. Kilpailuissa pari voi lattialla testata kykynsä tuomareiden antaessa rukseja ja pisteitä. Alue- ja valtakunnallisiin kilpailuihin seuran pareja osallistuu aktiivisesti ja varsinkin läntisen Suomen alueella oleviin kilpailuihin osallistutaan suurella joukolla aina, jos ja kun vain oma tai seuraava mahdollinen sarja on tarjolla. Myös suurempiin kilpailuihin, kuten GP- ja SM-kilpailuihin, osallistuu mahdollisimman moni tanssija. Tuomisina niistä on ollut hieno määrä hyviä sijoituksia ja mitaleita, jopa Suomen mestaruuksia. GP- ja SM- kisoissa jaetaan nk. ranking-pisteitä, joiden perusteella valitaan Suomen edustajat kilpatanssin arvokisoihin. Rollingin tanssipareja on kuulunut Suomen Tanssimaajoukkueeseen ja he ovat edustaneet Suomea EM- ja MM-kilpailuissa sekä muissa kansainvälisissä kilpailuissa ympäri maailmaa.

Kilpailukokemukset antavat aina uutta innostusta parantaa taitojaan, ja kun taidot ovat tuomareiden arvioimia, voi kilpailutulosten perusteella seurata omaa edistymistään suhteessa muihin pareihin. Tietyn kilpakumppanin voittaminen, vaikka vain yhdessä tanssissa, voi olla saavutuksena joskus suurempi kuin mitalisija, varsinkin niissä kilpailuissa, joissa osanottajia on vähän. Kilpailumatkat ovat hauskoja kokemuksia kotimaahan tutustuen, parhaimmillaan kuin yhdistettyjä lomamatkoja, tai sitten mennään bussilla niin kuin suuri perhe mukavasta yhdessäolosta nauttien.

On kuitenkin tärkeä muistaa, että kilpaileminen ei ole edellytys lajin harrastamiselle. Myös kilpatanssia voi harrastaa vain omaksi nautinnoksi ja kuntoilumielessä. Kaikki tanssilajit ovat mitä oivallisinta liikuntaa. Ylipäätään vain murto-osa seuran jäsenistä edes kilpailee. Niin lapset kuin aikuisetkin asettavat itse tanssiharrastukselleen omat tavoitteensa puhtaasti omista lähtökohdistaan. Nuo tavoitteet voivat hyvin myös olla aivan muualla kuin kilpailumenestyksessä. Bailatinossa tavoitteena voi olla esiintyminen seuran kevätesityksessä, tietyn askelkuvion oppiminen tai pienen hien saaminen pintaan harjoituksissa. Tavoitteena voi myös olla vaikkapa vain yhteinen harrastus / tekeminen puolison kanssa.

Rollingissa tärkeimpänä toimintaa ohjaavana tavoitteena on liikunnan ilo, ennen kaikkea tanssista ja musiikista nauttiminen. Mahdollisuus siihen halutaan tarjota KAIKILLE. Toki kaikkia kannustetaan myös kehittämään omia taitojaan, mutta jokainen voi tehdä niin kaikessa rauhassa, omassa tahdissaan, tuntematta olevansa ryhmän 'heikko lenkki', tai ylipäätään omalla suorituksellaan jotenkin vastuussa muiden onnistumisesta tai epäonnistumisesta.

4.1 Kilpailuihin ilmoittautuminen

Kilpailukutsut löytyvät Tanssiurheiluliiton [www-sivuilta](http://www.tanssiurheilu.fi) (tanssiurheilu.fi) kohdasta "tapahtumakalenteri". Kilpailevat parit tai heidän vanhempansa hoitavat kilpailuihin ilmoittautumisen sekä kilpailujen osallistumismaksut itse Tanssiurheiluliiton nettisivujen kautta.

Lavatansseissa sekä Street-tansseissa kilpailujen etsiminen ja niihin ilmoittautuminen on tanssijoiden oman aktiivisuuden varassa. Tietoja kilpailuista saa esimerkiksi STUL:n nettisivuilta ([tanssiurheilu.fi](http://www.tanssiurheilu.fi)) sekä mm. Suselin (www.susel.fi) ja Finnish Dance Organizationin (www.fdo.fi) sivustoilta.

4.2 Kilpailumaksut ja kilpailumatkat

Kilpailuihin osallistuminen maksaa. Maksun suuruus lukee kilpailukutsussa. Osallistumismaksun maksaa jokainen itse. Seura voi johtokunnan päätöksellä tukea joidenkin kilpailujen osallistumismaksuissa. Näin voidaan tehdä esimerkiksi silloin, kun Rollingin tanssijat osallistuvat joukkueena SM-tason kilpailuihin.

Yhteiskuljetuksia järjestetään, kun on riittävä määrä pareja lähdössä kilpailuihin. Yhteiskuljetukset tulevat edulliseksi, ja matka sujuu mukavasti yhdessä. Seuran taloudellisesta tilanteesta riippuen voidaan matkakuluissa maksaa tukea.

4.3 Seuran huoltaja kilpailuissa

Tiettyyn kilpailuun tai muuhun tapahtumaan osallistuvalla Rollingin ryhmälle tai joukkueelle voidaan nimetä 'virallinen' huoltaja osallistujien itsensä - tai heidän vanhempiansa - toivomuksesta tai joko tapahtuman sääntöjen tai järjestäjän vaatimuksesta. Joukkueen huoltajan nimeäminen tapahtuu suullisella sopimuksella ja tehtävään lupautuneen henkilön nimi saatetaan hyvissä ajoin kaikille mukana oleville osallistujille tiedoksi.

Huoltajan tehtävä kilpailuissa on huolehtia, että jokainen seuran tanssija on oikeassa asussa oikeaan aikaan menossa lattialle kilpailemaan. Huoltaja myös vastaanottaa ja tuo mahdollisimman nopeasti tietoon kaikki tapahtuman järjestäjän, eri toimihenkilöiden tai oman seuran taholta annettu tieto (esim. erilaiset tiedustelut, kilpailutulokset, ohjeistukset, huomautukset.) Niin ikään huoltajan tehtävänä on huolehtia joukkueen yhteisistä tarvikkeista kuten CD-levyt, mahdollinen esiintymisrekvisiitta jne. Jos vaikka kilpailujen johtajalla on huomauttamista kilpailuasusta, tai kilpailujen juryllä on huomauttamista itse tanssista, kutsuvat he huoltajan luokseen kuuluttamalla.

4.4 Pukeutuminen kilpailuihin

Suomen Tanssiurheiluliiton säännöissä on kilpatanssin kilpailuasusta hyvin yksityiskohtaiset ohjeet ja määräykset, jotka vaihtelevat ikä- ja taitoluokittain. Kun suunnitellaan kilpailuihin osallistumista, kannattaa samalla tarkistaa oikea pukeutuminen seuran ohjaajilta ja/tai muilta jo kokeneemmilta tanssijoilta ja vanhemmilta. Alkuun päästään yksinkertaisilla perusasulla, jolloin kustannukset ovat edullisempia. Muistathan, että seurassa kierrätetään kilpailuasuja. Varsinkin lasten ja nuorten asut jäävät usein nopeasti pieneksi jo muutaman käyttökerran jälkeen eikä uuden vaateen teettäminen tai hankkiminen vanhan tilalle ole aina lainkaan välttämätöntä. Kierrätys auttaa meitä jokaista pääsemään hyvään kilpailuvauhtiin ilman suuria kustannuksia. Käytettyjä vaatteita ja kenkiä voit kysyä seuran muilta vanhemmilta.

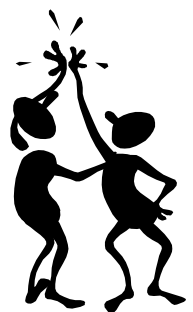
Vastaavasti muissa lajeissa kilpailuasuja koskevat määräykset löytyvät lajiliiton nettisivustolta. Jos riittävää vastausta tiettyyn kysymykseen ei löydy seuran sisältä, kannattaa asiassa ottaa yhteyttä oman lajin lajiliittoon.

4.5 Toiminta kilpailupaikalla

Kilpailupaikalle on mentävä aina hyvissä ajoin. Nyrkkisääntönä on olla paikalla vähintään tuntia ennen aikataulussa ilmoitettua oman tanssin alkua. On tärkeää, että tanssijat ehtivät pukeutua rauhassa, ja ehdottomasti on ehdittävä verryttää lihakset lämpimiksi ja saatava rauhassa keskittyä tulevaan suoritukseen.

Kilpailupaikat ovat yleensä kouluja, joissa on toisinaan pukuhuoneet erikseen tytöille ja pojille, toisinaan ei. Tärkeintä on, että huoltaja tietää, missä pukuhuoneissa seuran tanssijat ovat ja että tanssijat tietävät, missä huoltaja on.

Aina kilpailuihin mennessä tarkistetaan, onko etukäteen toimitettuihin aikatauluihin tullut muutoksia. Aikataulut ovat kilpailupaikan seinällä. Myös ilmoittautumisen yhteydessä voit kysyä mahdollisista aikataulumuutoksista.



Numerolappu kiinnitetään hakaneuloilla kilpatanssissa pojan kilpailuasun selkään ja muissa lajeissa vastaavasti 'oikealle' paikalleen. Mallia voi katsoa ja kysyä muilta osallistujilta, vanhemmilta tai huoltajalta.

Kilpatanssijat esiintyvät aina fiksusti, myös kilpailupaikoilla. Emme metelöi tai häiritse muiden keskittymistä, emmekä sotke pukuhuoneita. Muistetaan, että jokainen edustaa omaa seuraa liikkeessään kilpailupaikoilla. Me haluamme Rollingissa jättää itsestämme hyvän mielikuvan, liikuimmepa missä hyvänsä.

4.6 Omien kilpailuiden järjestäminen

Kilpailujen järjestäminen on kova haaste seuralle. Omat kilpailut ovat aina olleet seuran tanssijoille mukava kilpailupäivä ilman pitkiä matkoja, oman seuran edustajina omissa kisoissa. Usein uusille pareille omat kilpailut ovat ensimmäiset.



Kilpailujen järjestäminen on luvanvaraista, ja lupa myönnetään vain niille seuroille, joiden osaamiseen luotetaan. Vuosittain läheskään kaikki anojat eivät saa järjestämis lupaa, mutta Rollingille se on myönnetty säännöllisesti. Jokaisen jäsenen on siis erittäin tärkeää olla mukana järjestelyissä. Jokaisen kilpailun onnistuminen vaikuttaa seuraavan kilpailun osanottajamäärään.

Kilpailujen järjestämisen suurin haaste on raskas kulurakenne.

Tässä esimerkkejä, mitä kaikkea tarvitaan:

- Tuomarit, toimihenkilöt (tuloslaskentaan 2 henkilöä, kilpailujen johtaja, jury, kuuluttaja, musiikin soittaja)
- Musiikkilaitteet, salivuokra, keittiön vuokra
- Ruokailu ja leivonnaiset, mehut ja muut juomat
- Kutsujen ja aikataulujen kopiointi, käsiohjelman tekeminen
- Sisäänpääsyliput, arvat, salin koristelu, pöytien kattaus jne.

Kuluja voidaan vähentää tietysti tekemällä mahdollisimman paljon itse. Siksi on tärkeää, että **jokainen perhe osallistuu talkoisiin** esimerkiksi auttamalla ruokailun järjestelyissä, leipomalla, tai ostamalla ruokatarvikkeita - tai jollakin muulla yhdessä sovitulla ja itselleen sopivimmaksi katsomallaan tavalla. Kilpatanssijoiden vanhemmat/perheet eivät siis vain istu katsomossa, vaan ottavat oman vastuunsa järjestelyistä, keittiöstä, tiskaamisesta, myyntitoiminnasta, kilpailijoiden vastaanottamisesta. Mitä enemmän meitä on, sitä pienemmiksi tehtävät käyvät.

Tanssijoilla kilpailupäivän tärkein tehtävä on edustaa seuraa tanssimalla parhaan kykynsä mukaan ja niin hyvin kuin pystyy. Mutta, kun oma osuus on ohitse, myös he osallistuvat kilpailujärjestelyihin ja loppusiivoukseen. Työt jaetaan etukäteen niin, että jokainen voi vapaaehtoisesti ottaa itselleen haluamansa tehtävän.

On paljon töitä ja asioita, jotka on hoidettava ennen kilpailuja, ja tietenkin tehtäviä, jotka hoidetaan kilpailupäivänä. Sekä todella paljon sellaisia asioita, jotka hoidetaan kilpailujen jälkeen. Erilaisia tehtäviä riittää kaikille.



Tule mukaan osallistumaan! On hyvä muistaa, että kilpailut ovat tärkeä tulonlähde seuralle ja tätä kautta kilpailujen taloudellinen tulos vaikuttaa esimerkiksi seuran mahdollisuuksiin tukea tanssijoita rahallisesti.



TANSSIURHEILUSEURA ROLLING RY.

Ajankohtaista tietoa seuramme toiminnasta ja tanssikursseista saat

Oman seuran kotisivut: www.rolling.fi
myClub-palvelu www.myclub.fi

Sähköposti: postilaatikko@rolling.fi

Osoite: [Varastokatu 7, 65100 Vaasa](#)

**Tervetuloa mukaan
iloiseen joukkoomme!**