

UUDEN TANSSIJAN KÄSIKIRJA

Tämä käsikirja on tehty juuri Sinulle, joka kaipaat kaiken mahdollisen tiedon tanssiurheilusta koottuna pähkinäkuoreen, ilman tuntikausien surffailua kymmenillä eri nettisivuilla.

Mikäli olet vasta aloittamassa tanssiharrastusta, saatat pohtia mm. minkälaisissa varusteissa tulla tunnille. Mieltä voi myös askarruttaa täytyykö osata jotakin ennen kurssille tuloa, tai minkä ikäisenä tanssiharrastuksen voi aloittaa. Olet ehkä jo tutustunutkin tarjolla oleviin tanssiryhmiimme ja valinnut sieltä sinulle sopivimman, olipa se sitten lasten- tai aikuisten alkeisryhmä tai terveyttä ja hyvinvointia edistävä ryhmäliikunta soolona.

Tanssi on universaali ja antoisa harrastus, jonka voi aloittaa elämänvaiheesta riippumatta, minkä ikäisenä tahansa. Seuramme tarjoaa tanssinopetusta kaikille ikäryhmille, aina taaperoista varttuneempiin harrastajiin. Perheen pienempien ryhmässä liikutaan leikkien, ja ryhmään voi tulla jo noin 3-vuotiaana. Juniorien ryhmässä puolestaan keskitytään opettelemaan liikkumista yhdessä parin kanssa eri tanssilajien tahtiin. Aikuisten peruskurssilla tavoitteena on oppia kuuden tanssilajin perusaskleet ja peruskuviot. Ryhmäliikuntatunneilla tanssin lisäksi keskiössä ovat liikkuvuuden ja elämänilon ylläpito, kunnon kohotus ja sosiaaliset suhteet.

ILMOITTAUTUMINEN

Spiralin ryhmiin ei pääsääntöisesti ole ennakkoilmoittautumista. Kurssikuvauksista selviää, mikäli jollekin kurssille halutaan poikkeuksellisesti ilmoittautuminen ennakoon. Muussa tapauksessa riittää, että saavut tanssisalille ilmoitettuun aikaan ja kerrot yhteystietosi ryhmän ohjaajalle. Tanssikurssimme ovat luonteeltaan paritansseja, joten ryhmissä tanssitaan parin kanssa. Omaa paria et kuitenkaan heti alkuun tarvitse, eikä se ole edellytys tanssikurssin aloittamiselle. Ryhmiin saapuu sekä miehiä, että naisia, yksin tai isommalla porukalla, joten tanssipari löytyy melkein aina omasta tanssiryhmästä. Tanssi voi olla myös koko perheen yhteinen harrastus, jossa parisuhteelle löytyy mukavaa, yhteistä tekemistä uuden asian äärellä, lasten harjoittellessa viereisessä salissa omia tanssejaan.



VAATTEET JA KENGÄT

Harrastuksen aloittamiseen et tarvitse monimutkaisia tai kalliita välineitä. Tanssijalkineiksi käyvät alkuun mitkä tahansa sisäliikkumiseen tarkoitettut kengät, jotka eivät jätä tummia jälkiä lattiaan ja ovat mukavat jalkaan. Huomaa kuitenkin, että esim. salibandylenkkarit tai puukengät eivät kuulu tanssisalille, sillä niiden taipumaton rakenne estää jalan luonnollisen liikkeen aiheuttaen jopa rasitusvammoja polviin ja muihin alaraajojen niveliin. Liikkumisen tulee olla mukavaa ja vaivatonta, eikä kengät saa hiertää tai puristaa. Harrastuksen edetessä voit harkita oikeiden tanssikenkien hankintaa. Seuravalmentajamme auttavat sopivien tanssikenkien valinnassa tarvittaessa. Tanssikenkiä myydään tanssisalillamme, joten merta edemmäs kalaan ei tarvitse lähteä, vaan pääset sovittamaan oikeaa kokoa ja mallia heti paikan päällä.

Vaateutukseksi on hyvä valita kevyt, sisäliikuntaan soveltuva asu. Tanssitunnille voit tulla oman mieltymyksesi mukaan niin verkkareissa kuin suorissa housuissakin. Farkkuja ei suositella. Harjoitusasu on vapaa myös naisille. Olitpa sitten mekkojen ystävä tai jumppatrikoissa viihtyvä treenari, asu on vapaa. Tanssiessa tulee usein hiki, joten silkkipaidat ja kapeat hameet kannattaa jättää juhlatilaisuuksia varten.

KATSELMUS

Alkeiskurssin edetessä sen ensimmäinen etappi on kauden päättävä katselmus. Katselmus on kilpailunomainen tilaisuus, jossa kurssille osallistuneet parit esiintyvät yleisölle tanssien kurssin aikana opitut tanssit koreografioineen. Katselmus viedään läpi Suomen Tanssiurheiluliiton kilpailusääntöjä mukailen, joten kilpailujännitystä on luvassa viimeistään siinä vaiheessa, kun osallistumisnumero kiinnitetään miehen paidanselkään. Alkeisryhmien valmentajat ohjeistavat tanssijoita hyvissä ajoin katselmuskäytännöistä, pukeutumisesta, kampauksista ja tilaisuuden kulusta. Katselmus on hieno kokemus saada ensikosketus esiintymiseen, ja se saattaa sytyttää kipinän myös kilpailemiseen tulevaisuudessa. Uuden kauden alkaessa katselmuksen käyneet tanssijat siirtyvät yhtä taitotasoa ylempään ryhmään; alkeiskurssi (PK1) jatkokurssille (PK2) ja jatkokurssi E-ryhmään.

PRACTICE NIGHT

Viimeistään jatkokurssin (PK2) loppupuolella - E-ryhmään siirryttäessä parin on hyvä tutustua myös Practice-käytäntöön. Practice, eli ”präkä” on kilpailunomainen esiintymisharjoitus, jossa tanssitaan 1,5-2 minuutin kestoisia tanssisuorituksia lyhyillä, palauttavilla tauoilla. Treeni on intervallityyppistä, sykettä nostavaa ja kestävyyskuntoa kohottavaa harjoittelua, jossa tavoitteena on saada mahdollisimman paljon suoritusvarmuutta omiin koreografioihin ja kokemusta tilankäytöstä silloin, kun lattialla on paljon pareja ja tilaa vähän. Präkät järjestetään maanantai- ja keskiviikkoiltoisin joko vakio- tai latinalaistanssiteemoin. Musiikin soittamisesta huolehtii DJ-listalle määritellyt tanssijat, E-luokasta ylempiin taitotasoihin asti. DJ huolehtii myös präkän eräjaot, sillä präkä tanssitaan kaikissa taitotasoissa, jotta jokaiselle löytyy oikea tasoryhmä esittää parasta osaamistaan. Präkä voi myös olla Spiralin oman ryhmävalmentajan tai muun ammattilaisvalmentajan ohjaama. Salista löytyy CD-levyjä musiikin soittoon, sekä ohje tanssittavien lajien järjestykseen. Mikäli präkäkäytännöt mietityttävät, voit tarvittaessa kysyä tarkempia ohjeita omalta ryhmävalmentajalta, ennen kuin DJ-vuoro tulee omalle kohdalle.

KILPAILEMINEN:

Peruskurssien jälkeen, parin noustua E-luokkaan, saattaa tulla ajankohtaiseksi harkita kilpailemista. Kilpaileminen ei ole kuitenkaan edellytys harrastuksen jatkamiselle. E-ryhmässä voi edelleen käydä, vaikka kisaaminen ei siinä missäkin päällimmäisenä mielessä. Eri tanssilajien ja uusien koreografioiden opettelussa kuuluu tovi, jos toinen ilman kilpailemistakin.

Jos kuitenkin olet aikeissa lähteä kilpailemaan ja valmistaudut ensimmäisiin E-luokan kilpailuihin, et tarvitse kimaltavia tanssipukuja tai muita kalliita investointeja astuaksesi estradille. Suomen Tanssiurheiluliiton kilpailusäännöt määrittelevät jokaisen ikä- ja taitotasoluokan pukeutumisen ns. pukusäännöillä. [Pukusäännöt](#) kannattaa tarkistaa säännöllisesti aina uuden kauden ja uuden taitotason alkaessa. Tiukin rajoite pukeutumiseen on juuri E-luokassa, lapsista senioreihin. Kilpailemisen aloittaminen on haluttu tehdä helpoksi rajoittamalla pukeutumista mahdollisimman yksinkertaiseksi ja sellaiseksi, että perussääntöjä löytyvät jo valmiiksi useamman harrastajan vaatekaapista.

Tanssikengät ovat tässä vaiheessa pakollinen investointi, ellei ole niitä jo ehtinyt peruskurssilla hankkia. Tossuilla, lenkkareilla tai muilla vapaa-ajan jalkineilla ei voi astella kilpalattialle. Mitkä tahansa juhkakengät eivät käy kisakengiksi, sillä esim. miesten lakeerikenkiä on sallittua käyttää vasta frakin kanssa, C-luokassa. Hyvä nyrkkisääntö pukeutumiseen on, että miehellä on aina valkoinen kauluspaita, solmio tai rusetti, sekä mustat (tai yönsiniset) suorat housut. Latinalaistanssit voi tanssia myös mustassa kauluspaidassa, eikä solmion tai rusetin käyttäminen ole lattareissa pakollista. Naisilla puolestaan asuksi käy mikä tahansa yksinkertainen paita-hame -yhdistelmä tai mekko, jossa helman pituus on enintään puoliväliin säärtä tai lyhyimmillään 10 cm polven yläpuolelle. Vaatteissa tai hiuksissa ei saa olla kimaltavia, valovaikutetta tuovia koristeita esim. paljetteja tai strasseja, ja hameenhelman tulee olla suora ilman monimutkaisia leikkauksia, siimaa tms.

LISENSSI

Kun koreografiat ja kilpailuasut ovat valmiina, on aika ilmoittautua kilpailuihin. Ennen tätä tarvittavat kuitenkin lisenssin, joka on kalenterivuositain maksettava kilpailulupa. Jokaisella parilla on oltava lisenssi, ja ilman lisenssiä kilpaileminen on kiellettyä. Seuran vastuulla on huolehtia, että sen kaikilla kilpailevilla pareilla on voimassa oleva lisenssi. Lisenssin voi hankkia joko vakuutuksella tai ilman, ja se on ostettavissa [Suomi Sportin nettisivuilta](#). Lisenssi tulee voimaan sen maksuhetkellä. Mikäli valitset vakuutusliikkeen lisenssin, tutustu huolellisesti sen vakuutusehtoihin ennen maksua.

KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

Suomen Tanssiurheiluliiton [kilpailukalenterista](#) näet koko kauden kilpailut ja niissä tanssittavat luokat. Valitse yhdessä parisi kanssa teille sopiva kilpailu, tai suunnittele vaikka koko kauden kisat kerralla. Kisakalenterista löydät jokaiseen kilpailuun kisakutsun, jossa on mainittu mm. kisapaikka, kilpailuluokat, tuomarit, viimeinen ilmoittautumispäivä sekä osallistumismaksu. Kaikki kilpailijat maksavat osallistumismaksun ja useimmiten se suoritetaan ennakoon tilisiirtona. Mikäli käteisellä maksaminen kilpailupaikalla on mahdollista, se on mainittu kisakutsussa.

Kilpailuihin ilmoittaudutaan [Dance Core -järjestelmän](#) kautta.

Jos kisailmoittautumisen viimeinen päivä menee vahingossa ohitse, voit vielä tiedustella jälki-ilmoittautumisen mahdollisuutta. Ole tällöin itse yhteydessä järjestävään seuraan.

Kilpailusääntöjen mukaan aikataulu on julkistettava vähintään 10 päivää ennen kilpailuja, ja se tulee nähtäville kilpailukutsuun. Järjestävä seura julkaisee usein myös osallistujalistan joko kilpailukutsussa ja/tai omilla nettisivuillaan.

KILPAILUPAIKALLA:

Kun vihdoin jännittävä päivä koittaa ja olet saapumassa ensimmäisiin kilpailuihisi, vedä syvään henkeä ja rentoudu! Muutama asia on vielä muistettavana ennen varsinaista tanssiosuutta.

Saapuessasi kisapaikalle **ilmoittaudu** sisääntulon yhteydessä olevaan toimitsijapisteeseen. Ellet ole suorittanut osallistumismaksua ennakoon, se peritään sinulta tässä vaiheessa. Osallistumismaksu sisältää oikeuden kilpailla kyseisenä päivänä, sekä jäädä seuraamaan kilpailuja oman tanssisuorituksen jälkeen. Jos mukanas on kannustusjoukkoja (tai esim. lapsipareilla huoltajia), ohjaa heidät ostamaan oma pääsylippu. Usein tässä yhteydessä miehelle ojennetaan kilpailunumero paidan selkäpuolelle kiinnitettäväksi.

Tämän jälkeen on aika suunnistaa kohti **pukuhuonetiloja**. Pukuhuoneita on niin naisille kuin miehillekin, mutta myös ns. unisex-pukuhuoneita yhä enemmän. Pukutilat ovat usein rajalliset, jopa ahtaat, ja niissä ei välttämättä mahdu levittäytymään takkipaikkaa laajemmalle. Ota huomioon muut pukuhuoneessa olevat tanssijat ja huoltajat. Älä varaa kohtuuttoman paljon tilaa, suihkuta hiuslakkaa ympäri huonetta tai käytä itseruskettavia, tahraavia suihkeita. Jätä tilat aina jälkeesi siistinä ja huolehdi eväspaperit ym. roskikseen. Tässä vaiheessa voit vaihtaa yllesi verryttelyyn sopivat asusteet, jotta kisavaatteet eivät turhaan hikoja ja niissä on mukavampi tanssia vasta varsinaisella H-hetkellä.

Verryttelyalue löytyy kisapaikasta riippuen joko erillisenä salina, tai sitä varten on varattu tilaa varsinaisen kisalattian ulkoreunoilta. Usein myös kilpailupäivän edetessä kisalattiaa pääsee mittailemaan kilpailun taukojen lomassa. Tämän varaan ei kuitenkaan kannata laskea. Onpa lämmittelyalue pieni taikka suuri, tai kisalattialle ei pääse lainkaan ennen omaa suoritusta, huolehdi verryttelystä liikkumalla kevyesti käytävässä, portaissa, tee kevyitä lihaskuntoliikkeitä, hölkkää jne. Lihasten lämmittäminen on tärkeää urheiluvammojen välttämiseksi.

Kisalattian tuntumassa on usein kenkätarkastuspiste. **Kenkätarkastus** on yleinen käytäntö lähes kaikissa kilpailuissa, joissa järjestäjä vastuullisesti huolehtii kisalattian kunnossa pysymisestä. Kenkätarkastuksessa kilpailijat esittävät pistettä valvoville toimitsijoille käyttämänsä vakio- ja lattarikengät. Tanssikenkien pohjien on oltava ehjät, eikä kengänkorosta saa näkyä/työntyä esiin naulaa tai muuta kengän rakennemateriaalia. Kenkätarkastuksen läpäistyäsi on aika tarkistaa kilpailuaikataulu ja arvioida kauanko oman suorituksen alkamiseen on aikaa vaatteiden vaihto huomioon ottaen.

Jokaisen kilpailijan tulee itse huolehtia **aikataulun seuraamisesta** ja siitä, että on varmasti paikalla, kun oma luokka alkaa. Seuraa kuulutuksia ja esiintyviä pareja. Siirry hyvissä ajoin odottamaan omaa vuoroasi sisääntulon läheisyyteen. Onhan kilpailunumero kiinnitetty miehen paidanselkämykseen siististi? Purkka pois ja hymyä! Nyt mennään!

KILPAILUSUORITUS

Kilpailulattialle astuessaan pari asettuu arvostelun alle, jossa kilpailusta riippuen, 3-5 tuomaria asettaa parit oman näkemyksensä mukaan paremmuusjärjestykseen. Mikäli kyseisen ikäsarjan luokassa on runsaasti pareja, saatetaan joutua tanssimaan karsintakierros / -kierroksia tai semifinaali ennen varsinaista finaalia. Karsintakierroksilla ja semifinaalissa tuomarit eivät anna sijalukuja, vaan merkitsevät arvostelulomakkeeseensa/kapulaan rastilla ne parit, jotka haluavat asettaa jatkoon. Eniten rasteja keränneet kuusi paria (tai 7 jos tasamäärä rasteja) pääsevät lopulta tanssimaan finaaliin.

Kilpailijat saapuvat **numerojärjestyksessä** lattialle, tervehtivät yleisön ja valitsevat lattialta sopivaksi katsomansa kohdan aloittaa koreografia. Vakiotanssikierroksella kilpailtavat tanssit tanssitaan järjestyksessä valssi, tango ja quickstep. Kukin soitettava kappale on kestoaltaan 1,5-2 minuuttia. Jokaisen kappaleen päättyessä pari kiittää yleisöä ja tämän jälkeen valitsee jälleen uuden aloituspaikan seuraavaa tanssia silmällä pitäen. Kun kaikki kolme vakiotanssia on tanssittu, parit kiittävät yleisöä ja poistuvat kilpailulattialta hyvässä ryhdissä, hymy huulilla. Keskustelu ja tanssin analysointi jätetään kisalattian ulkopuolelle.

Tämän jälkeen aikatauluun on varattu aikaa **vaatteiden vaihtoa** varten. Latinalaistanssikierrokselle saavutaan samoin kuin vakioillekin, numerojärjestyksessä. Huolehdi, että **kilpailunumero** pysyy mukana, vaikka vaatteita vaihdettaisiinkin. Seuraa aikataulua ja kuuntele kuulutuksia, jotta tiedät, milloin on oman luokkasi vuoro. Lattarikierros tanssitaan järjestyksessä samba, cha-cha-cha ja jive. Jokaisen tanssin välissä muistetaan kiittää yleisöä, säilyttää hyvä ryhti ja itsevarmuus. Muista, että sinä osaat ja näytät hyvältä!

Mikäli tanssitut kierrokset olivat karsintoja/semifinaali, kuuntele kuulutuksia. **Jatkoon päässeet parit** kuulutetaan hyvin pian tulosten valmistuttua, ja rastilistat tulevat myös nähtäville järjestäjän asettamalle tulosseinalle. Ellei rastimäärä tällä kertaa riittänyt jatkoon, jää kuitenkin seuraamaan kilpailua loppuun asti. Tanssia oppii myös katsomalla ja havainnoimalla muita, joten pienestä harmituksesta ja pettymyksestä huolimatta kannattaa seurata finaaliin päässeiden parien tanssia. Jos pääsit finaaliin, onneksi olkoon! Älä kuitenkaan tuudittau siihen, että semifinaalissa saadut rastit määrittelevät kilpailun lopullisen tuloksen, sillä finaali on tanssittava yhtä suurella intensiteetillä kuin se olisi ensimmäinen debyyttisi koko päivän aikana!

Finaali on aina uusi tilaisuus vakuuttaa tuomarit osaamisestasi, joten älä pidä kynttilää vakan alla. Usein tässä välissä ei ole vaatteidenvaihtoa, vaan finaalissa tanssitaan ensimmäisenä ne lajit, jotka semifinaalissa tanssittiin viimeisenä. Aikataulu saattaa myös olla tiukka, ja finaali voi alkaa nopeasti semifinaalin jälkeen. Älä siis lähde kahville tai evästauolle, ennen kuin olet varmistanut, milloin on seuraavan kerran oltava jälleen lattialla. Jos tarvitset lisäenergiaa, varaa kisalattian läheisyyteen jotakin helposti sulavaa ja kevyttä naposteltavaa, kuten tuoremehua, banaaneja, hedelmiä tai pähkinöitä. Nyt on aika laittaa kaikki osaaminen peliin ja lisätä bensaa koneeseen! Pyri tanssimaan jokainen tanssi tarkasti ja rytmikkäästi hyvässä asennossa, mutta älä keskity liaksi tekniikan pohtimiseen. Kisatilanteessa sattuneiden unohdusten tai koreografiavirheiden miettiminen kesken tanssin ei kannata. Parasta on antaa tanssin viedä, nauttia hetkestä ja ottaa vastaan yleisön aplodit hymyillen. Muista kiitokset ja kumarrukset yleisölle aina tanssien jälkeen. Kun viimeinenkin tanssi on tanssittu, tanssijat poistuvat kisalattialta ja jäävät odottamaan **palkintojenjakoa**.

Kilpailunumeron voi jo tässä vaiheessa irrottaa ja palauttaa se järjestäjän osoittamaan paikkaan. Palauttamattomista kilpailunumeroista laskutetaan seuraa/tanssijaa, joten kilpailunumeroa ei kannata ottaa mukaan matkamuistoksi.

PALKINTOJENJAKO

Kaikki finaalissa tanssineet parit kutsutaan palkintojenjakoon ikäsarjoittain. Kilpailijat saapuvat kilpailulattialle ja asettuvat toimitsijan osoittamaan paikkaan pareittain riviin, eli **line up -järjestykseen**. Line up muodostetaan satunnaiseen parijärjestykseen. Tulokset luetaan alimmasta ylimpään ja jokainen pari käy omalla, sijoituksensa mukaisella vuorollaan kiittämässä yleisöä, sekä kättelemässä palkintojenjakajat. Hyvän tavan mukaisesti myös kanssakilpailijat kätellään, onnitellaan hyvistä suorituksista ja kiitetään kilpailusta.

KILPAILUJEN JÄLKEEN

Kisapäivän jälkeen on hyvä muistaa kevyt kehonhuolto, dynaamiset venyttelyt, riittävä ravinto ja lepo palautumisen varmistamiseksi. Yhtä tärkeää on myös käydä läpi kilpailun herättämät tuntemukset heti kisan jälkeen. Mikä meni hyvin, missä ei ihan onnistuttu, mitä pitää vielä parantaa jne. Mikäli sait kilpailusuorituksesi taltioitua videotallenteena, voit katsoa videon yhdessä valmentajasi kanssa ja suunnitella harjoitusten painopisteitä tarvittaessa uudelleen.

Nyt kun kilpailu-ura on avattu, katse on tiukasti kohti tulevaa. Ehkä olet jo päättänyt seuraavien kilpailujen ajankohdan tai kenties haluat harjoitella vielä lisää? Seuravalmentajamme auttavat sinua suunnitelmissasi ja vain sinnikäs harjoittelu vie kohti tuloksia.

Tanssin iloa!

Hallitus

Tanssiseura Spiral ry