

Tanssijan polku

Tanssijan polku alkaa yleisimmin alkeisryhmästä. Alkeisryhmiä järjestetään kausittain sekä lapsille että aikuisille. Alkeisryhmässä käydään yleensä 1–2 kautta, jonka jälkeen polku etenee ensin E-D tason valmennustunneille ja sieltä myöhemmin taidon ja kokemuksen kartuttua riittävästi C-A taitotason valmennusryhmiin. Tanssijan edetessä polulla harjoittelumäärä lisääntyy ja samalla harjoittelu kehittyy suunnitelmallisemmaksi ja yksilöllisemmäksi. Ryhmävalmennuksen lisäksi mukaan tulee lisääntyvä omatoiminen harjoittelu, tanssia tukeva oheisharjoittelu sekä yksityistunnit.

Tanssijan polku Spiralissa etenee samoin sekä harrastajalla että kilpailijalla. Seuralla ei ole erikseen ryhmiä harrastajille ja kilpaileville tanssijoille, vaan kaikki harjoittelevat samoissa taitotasonsa mukaisissa ryhmissä. Ryhmissä voi harjoitella myös eri kilpailumuotojen harrastajat (parit, soolokilpailijat, latin style tanssijat jne.). Jokaisen tanssijan omat tavoitteet, motivaatio ja harjoitusmäärät vaikuttavat siihen, kuinka nopeasti tasolta toiselle edetään.

Ryhmien kuvaukset ja sisällöt polulla:

Alkeisryhmä: Tutustuminen seuraan ja kilpatanssiin. Yhteisöllisyyden rakentaminen. Opeteltavat tanssit Hidas valssi, Quickstep, Cha cha ja Jive.

Alkeisryhmä jatko: Taitojen jalostaminen, yhteisöllisyyden vahvistaminen ja kilpailemiseen valmistautuminen. Tansseina mukana Hidas valssi, Quickstep, Tango, Samba, Cha cha ja Jive.

ED-ryhmä: Kisarutiinin vahvistaminen ja koreografioiden opettelu ja systemaattinen harjoittelu. Tansseina mukana Hidas valssi, Tango, Foxtrot, Quickstep, Samba, Cha cha, Rumba ja Jive.

CA-ryhmä: Treenaamisen monipuolisuus, kisarutiinin vahvistaminen. taitotasona nosto. Tansseina mukana: Hidas valssi, Tango, Wienin valssi, Foxtrot, Quickstep, Samba, Cha cha, Rumba, Pasodoble ja Jive

Tanssijan polku lapset ja nuoret

Lasten liikunnan kohdalla on tärkeää mahdollistaa monipuoliset liikkeet ja harjoitteet, joiden avulla tutustutaan omaan kehoon, musiikkiin, rytmeihin ja ryhmässä toimimiseen. Lasten liikunnassa kehitetään esim. koordinaatiota, oman kehon hallintaa, tasapainoa, musiikin hahmottamista sekä liikeilmaisua. Lapsille luodaan mukava tanssillinen tunti, jossa tekemistä lähestytään leikin ja ilon kautta.

Lasten ryhmien harjoitteet kootaan lasten kehityskaaren mukaisista elementeistä, motoriset ja rytmiset harjoitteet mukaan lukien. Ryhmän aloittaessa vanhemmille kerrotaan lasten kehittyvän eri tahtiin, jolloin toiset oppivat nopeammin ja toiset hitaammin.

Kun lapsi/nuori saadaan innostumaan tanssista liikuntamuotona, esitellään mahdollisuus kilpailemiseen joko parina tai soolona ja lisätään lajinomaisia harjoitteita. Harjoittelu on systemaattisempaa ja keskitytään lajitaitojen lisäämiseen. Mitä pidemmälle edetään, sitä yksilöllisempää harjoittelusta myös tulee.

Kilpailuluokat E-A ovat periaatteessa samat kuin aikuisillakin mutta toki eri ikäluokat tekevät joitain eroja luokkakehitykseen.

Tanssijan polku aikuiset

Aikuisliikkujien kohdalla seuran tehtävä on mahdollistaa aikuisten monipuolinen ja terveellinen liikunta ja kuntoilu, uuden oppiminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen. Seura luo puitteet ja mahdollisuudet monipuoliselle ja innostavalle harrastamiselle yksilön oman motivaation sekä omien tavoitteiden mukaan yhdenvertaisesti.

Aikuisten alkeisryhmissä painopiste on yksilön taidoissa, tasapainon kehittämisessä ja oman kehon hallinnan kehittämisessä. Vaikka kyseessä on paritanssilaji, aikuiset harjoittelevat paljon myös ilman paria kehittääkseen näitä em. taitoja. Alkeiskurssin oppimistavoitteita ovat soivan musiikin rytmin kuuleminen, rytmiin tanssiminen, perustekniikan selkeys ja lajinomaisen liikkumisen oppiminen. Kilpatanssissa voi treenata hyvin tavoitteellisesti ja edetä pitkälle harrastuksessa. Toisaalta tanssi voi olla myös erittäin matalan kynnyksen harrastus, jossa voi edetä rauhalliseen tahtiin ilman suurempia tavoitteita. Tanssiminen on kivaa ja monipuolista liikuntaa ja sosiaalista yhdessä tekemistä. Kumpikin on yhtä arvokasta ja seuran toiminnassa molemmat ovat mahdollisia.