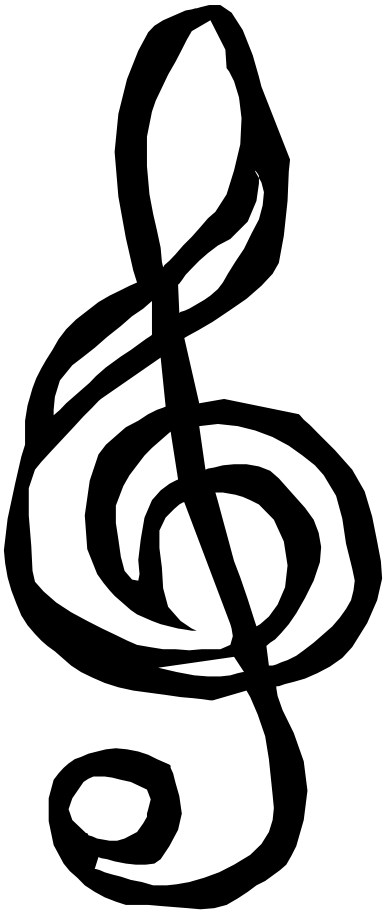


T A N S S I A V A I N

SENIORITANSSEJA HARRASTAVILLE

senioritanssi

IKÄINSTITUUTTI

Lukijalle
Senioritanssi on seniori-ikäisten ihmisten kansainvälinen, ohjattu tanssiliikuntamuoto, jota myös nuoremmat mielellään harrastavat. Se sai alkunsa Saksassa 1970-luvulla ja Suomessa sitä alettiin harrastaa noin kymmenen vuotta myöhemmin.

Saksalainen Ilse Tutt loi senioritanssin ja Margaret Grigorgoffin ansiosta se rantautui Suomeen v. 1979. Aluksi ruotsinkieliset ohjaajat kouluttivat senioritanssin ohjaajia. Ensimmäinen suomenkielinen peruskurssi pidettiin v. 1985 Kuntokalliossa Sipoossa. Kuntokalliossa työskennelleet Elina Karvinen ja Ulla Salminen jatkoivat tästä suomenkielisten ohjaajien kouluttamista ja alkoivat kääntää tanssien ohjeita suomeksi.

Tanssien musiikki on mukaansa tempaavaa ja virkistävää. Jokaisella tanssilla on oma koreografiansa, jonka vaikeusaste vaihtelee helposta hyvinkin vaativaan suoritukseen. Senioritansseja on useita satoja, joten jokainen tanssiryhmä löytää taitojaan vastaavat tanssit.

Ikäinstituutti, Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry (SKSL) ja Finlands Seniordansförbund rf (FSDF) vastaavat yhdessä senioritanssin koulutusjärjestelmästä, senioritanssitoiminnasta ja sen kehittämistyöstä Suomessa.
Tämän lisäksi Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto julkaisee senioritanssilehteä.

Lisätietoa senioritanssista;

Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry
www.senioritanssi.fi

Finlands Seniordansförbund rf, www.seniordans.fi

Ikäinstituutti, www.ikainstituutti.fi

Tämä opasvihkonen pyrkii helpottamaan tanssien opetusta ja niiden oppimista. Kun tanssien otteiden ja askelikkojen nimitykset opitaan ennakolta, niin tanssiselostukset voidaan kirjoittaa lyhyemmin ja lukijan on helpompi muodostaa tanssista selvä kokonaisuus. Ohjaaja voi opettaa tanssijoille näitä perusasioita jo ennen varsinaista tanssiharjoitusta. Iloisia hetkiä senioritanssin harrastajille.

Sähköiset vihot:

Tanssiavain: https://www.ikainstituutti.fi/tuote/tanssiavain/
Roundavain: https://www.ikainstituutti.fi/tuote/round-dance-tanssiavain/

Lisätietoa Roundtansseista: https://roundalab.org/

Ruotsinkielinen tanssiavain, tiedustelut: www.seniordans.fi

Pirkko ja Esko Alanko, Senioritanssin aluekouluttajat, 2017

Salme Öström sekä SKSL ja FSDF aluekouluttajat

Aune Koskela 2026

Päivitetty 2017/2026

Yleistä

∩ tai n	Nainen, naisrooli, ulkopiiriläinen.
Λ tai m	Mies, miesrooli, sisäpiiriläinen.
Pari	**Λ** ja **∩,** jotka tanssivat yhdessä (tanssipari). Koreografiasta riippuen pari on keskenään joko vastakkain tai vierekkäin.
Vastapari	Vastapäätä oleva tanssipari.
Painonsiirto	Vartalon paino siirtyy jalalta toiselle (kts. Wiege).
Pääparit	Neliöasetelmassa vastakkain olevat tanssiparit, jotka aloittavat kuvion tanssimisen. Katso **Neliö**.
Sivuparit	Neliöasetelmassa pääparien sivulla olevat tanssiparit.
Oma partneri	**(”oma pari”) Λ** tai ∩, jotka tanssivat yhdessä. Piirissä ja kuvioissa ∩ on Λ:n oikealla puolella.
Sivupartneri	**Λ**:n vasemmalla ja ∩:n oikealla puolella oleva tanssija.
Vastapartneri	**Λ**:tä vastapäätä oleva **∩,** kun oma partneri on vieressä.
Tukijalka	Vartalon paino on tukijalan varassa.
Toimiva jalka	Painoton jalka, joka ottaa seuraavan tanssiaskeleen.
Sisäkäsi, sk / Sisäjalka, sj	**Λ**:n oikea, ∩:n vasen käsi/jalka (aina).
Ulkokäsi, uk / Ulkojalka, uj	**Λ**:n vasen ∩:n oikea käsi /jalka (aina).

Yläpuoli / Alapuoli Yleisöstä oikealla oleva rivi on yläpuoli ja vasemmalla oleva rivi on alapuoli.
Poikittain olevissa riveissä yläpuoli on yleisöstä nähden takana ja alapuoli on edessä.

Suunnat

ts Tanssisuunta, piiri tai pari liikkuu vastapäivään.

mp Myötäpäivään, ison piirin tai parin pyörimissuunta.

vp Vastapäivään, ison piirin tai parin pyörimissuunta.

kesk Liikesuunta piirin keskustaan.

ulosp Liikesuunta piiristä ulospäin.

diagonaali Liikesuunta vinoittain = viistosuunta.

Alkuasetelmia

Figaro = Sicilian circle.

Jono Tanssijat peräkkäin, katseet samaan suuntaan.

Kolmikko Kaksi naista (∩) ja yksi mies (**Λ**), **Λ** on keskellä **(∩Λ∩)**.

Valjakot Kolmikko, jossa Λ ojentaa kädet vinosti taakse ulospäin, kämmenet ylöspäin. ∩:t laittavat ulkokädet Λ:n käsiin, ja ottavat sisäkädet kiinni Λ:n selän takana.

Kahden parin valjakko, pareittain vierekkäin sisäkädet kiinni oman partnerin kanssa. Ulkokädet ovat kiinni toisen parin kanssa.

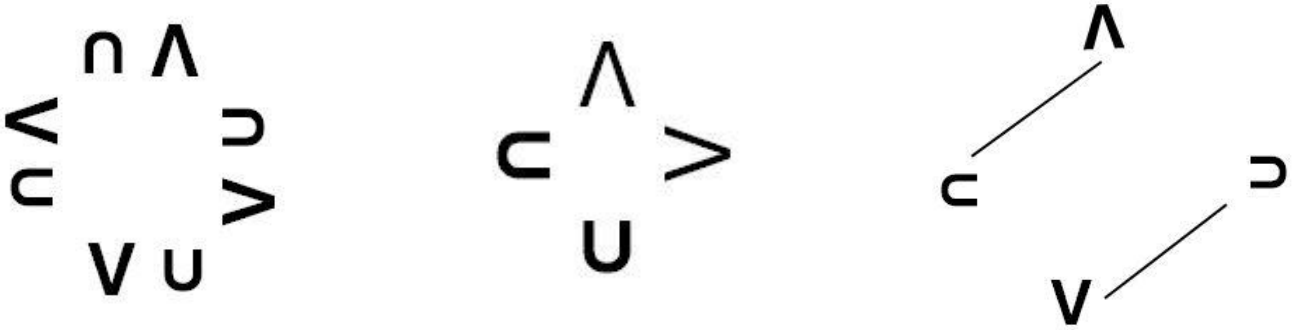
Neliö **Neljän parin neliössä** neliön jokaisella sivulla on yksi pari katseet neliön keskustaan.
Parit määritellään pää- ja sivupareiksi. Pari 1, joka katsoo alapuolelle, ja pari 3 (katse yläpuolelle), muodostavat pääparit, ja parit 2 ja 4 sivuparit.
Muukin numerointi on mahdollinen.
Neliön sivuilla voi olla useampi kuin yksi pari.

Round aloitus/ tervehdys 1 askel poispäin partnerista (ulkojalka) + sisäjalan tip, askel kohti partneria (sisäjalka) + ulkojalan tep.

Piirit Tanssijat liikkuvat ympyrän kehällä.

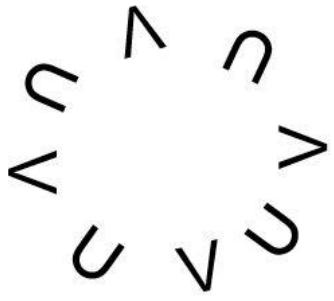
Piiri Tanssijat ovat saman ympyrän kehällä. Piiri on
- suljettu, kun tanssijat ovat kädet käsissä.
- avoin, kun tanssijat ovat ilman käsiotetta.
- vastakkaispiiri, kun partnerit ovat vastakkain piirin kehällä, **Λ**:n katse ts, **∩:**n katse mp, kyljet keskustaan.

Paripiiri Tanssijat ovat pareittain kahdessa saman keskeisessä piirissä. Partnerin kanssa voidaan olla
- vastakkain
- vierekkäin, katse määrättyyn suuntaan
- vierekkäin kohti vastaparia, katseet annettuun suuntaan



Sicilian Circle/ Figaro Pari vierekkäin kohti vastaparia, pari 1 katse tanssisuuntaan, pari 2 myötäpäivään.

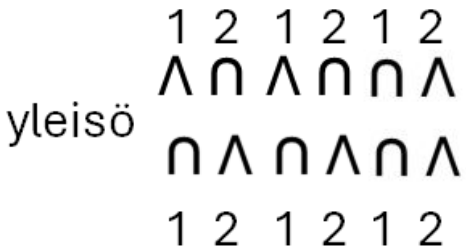
Tähtipiiri Suljetussa paripiirissä lomittain vastakkain, yleensä Λ katse ulospäin (tai ∩ katse ulospäin), yleensä oikea käsi omalle ja vasen käsi sivupartnerille.



<u>Rivit</u> Tanssijat vierekkäin, katseet samaan suuntaan.



Ristikontra Tanssijat vastakkaisissa riveissä, oman partnerin kanssa vastakkain. Kummassakin rivissä vuorotellen miehen roolissa ja naisen roolissa oleva.



Sola (kuja) Naiset ovat toisessa ja miehet toisessa rivissä. Rivit ovat vastakkain. Oma partneri on vastapäätä.

Vastakkaisrivi Kaksi riviä pareittain vastakkain, oman partnerin kanssa vierekkäin.

Vapaasti salissa Tanssijat vapaasti tilassa, katse annettuun suuntaan.

Otteet partnerin kanssa

Avo-ote (=Open position)	Vierekkäin, sisäkädet V tai W-otteessa, katseet tanssisuuntaan. Jos vierekkäin olevalla parilla on ulkokädet kiinni, ote on nimeltään **Left Open position**.
Avoin tanssiote vierekkäin	Piirissä vierekkäin katseet tanssisuuntaan. **Λ** oikea käsi ∩ vyötäröllä ja ∩ vasen käsi **Λ** oikealla olkapäällä. Ulkokädet ovat vapaina.
Banjo-ote	Vastakkain, oikeat kyljet vierekkäin, tanssiote tai perhosote.
Kyynärkoukku	Vastakkain ja oikeat tai vasemmat kyljet vierekkäin. Molempien oikeat tai vasemmat kädet toistensa käsikoukussa.
Kyynärote	Vastakkain, kumpikin tarttuu molemmilla käsillään paritoveria kyynärvarsista. **Λ** kädet alapuolella.
Kädet käsissä	Vastakkain molemmat kädet käsissä.
Kämmenote	Vastakkain oikeat tai vasemmat kämmenet tukevasti kiinni olan korkeudella, kyynärvarret taivutettuina.
Käsikynkkä= käsikoukku	Vierekkäin katseet samaan suuntaan, ∩ käsivarsi **Λ** käsikoukussa.
Perhosote (Butterfly)	Vastakkain ja kämmenet parin kanssa vastakkain tai kädet käsissä olan korkeudella.
Portti	Vierekkäin tai vastakkain. Portin muodostava pari nostaa kiinni olevat sisäkädet (tai molemmat kädet) portiksi.
Puoliavoin tanssiote (semi-closed)	**Tanssiote vierekkäin:** Kuten normaali paritanssiote, mutta parit vierekkäin katseet samaan suuntaan.

Ristiote edestä Vierekkäin katseet samaan suuntaan. Molempien oikeat ja vasemmat kädet kiinni edessä. Oikeat kädet päällimmäisinä.

Sidecar (SCAR) Kuten banjo-ote, mutta vasemmat kyljet vierekkäin.

Sormiote Vastakkain oikeat tai vasemmat käsivarret lähes suorina ja tartutaan partnerin sormista kiinni. Λ kämmenen sisäsyrjä ylöspäin.

Takatanssiote Vierekkäin katseet samaan suuntaan. Vasemmat kädet kiinni edessä rinnan korkeudella ja oikeat kädet ∩ vyötäröllä oikealla puolella.

Takaristiote Vastakkain ja oikeat tai vasemmat kyljet vierekkäin. Oikea tai vasen kyynärkoukku ja vapaa käsi oman selän taakse, johon kyynärkoukussa oleva partnerin käsi tarttuu.

Tanssiote Normaali paritanssiote, ∩:n vasen käsi **Λ**:n olkapäällä ja **Λ**:n oikea käsi ∩ selän takana. Naisparin **Λ** voi vaihtoehtoisesti tarttua oikealla kädellä ∩:n olkavarresta.

Wheel Banjo-, bolero- tai perhosotteessa annetuin askelin nopea pyöriminen paikalla ympäri.

V-ote Vierekkäin käsi kädessä, kädet alhaalla. Katseet samaan suuntaan.

W-ote Vierekkäin käsi kädessä olan korkeudella, kyynärvarret taivutettuina. Katseet samaan suuntaan. Käytetään myös piiriotteena.

Wrap Vierekkäin katseet samaan suuntaan.
∩ käsivarret edessä ristissä oikea käsi päällä, kämmenet vyötärön korkeudella.

Siirtyminen wrap-otteeseen:
1. vastakkain kädet käsissä:
∩ pyörähtää annetuin askelin käsiotetta irrottamatta ulkokäsien alta **vp** ympäri ja **Λ** siirtyy vasemmalle partnerin viereen katseet samaan suuntaan.

Cross wrap Kuin Wrap, mutta **Λ** siirtyy ulkopiiriin ja molempien katseen suunta myötäpäivään**.**

Ylätanssiote (Varsovienne) Vierekkäin katseet samaan suuntaan, **Λ** hieman taaempana, oikeat ja vasemmat kädet kiinni olkapäiden korkeudella.

Muut otteet

Mylly Kaksi partneria vastakkain ja kaikki ottavat joko oikealla (oikea mylly) tai vasemmalla kädellä (vasen mylly) edellä olevan ranteesta kiinni, kädet ovat kuvion keskustassa suorina vaakatasossa.

Kolo-ote Suljettu piiri. Kaikilla oikea kämmen ylöspäin ja vasen kämmen alaspäin.

Tähti Kuten mylly, mutta partnerit asettavat oikeat tai vasemmat kämmenensä päällekkäin kuvion keskustassa sormiotteessa, kämmenet alaspäin. Kädet ovat yläviistossa kuvion keskustassa. Yleensä **Λ** kädet yläpuolella.

Askelikkoja

Harvinaiset askelikot, joita ei ole tanssiavaimessa, selitetään ao.tanssin ohjeissa

Arcade
=Lace up

Partnerin kanssa vierekkäin, kiinni olevat ulkokädet kohotettuina.
4 tahdin pituinen kuvio, jossa 1. ja 3. tahdilla vaihdetaan paikkaa ja 2 ja 4 edetään suoraan eteenpäin.
Voi olla myös kahden tahdin pituinen.

1.osa **Lace across**
2.osa suoraan eteenpäin
3.osa **Lace back**
4.osa suoraan eteenpäin

Osat 1-4 voidaan myös tehdä vastakkaisessa järjestyksessä.

Lace across

Paikan vaihto vinottain tanssisuuntaan siten että ∩ kulkee **Λ**:n käden alta edestä ristiin sisäpiiriin ja **Λ** kulkee samanaikaisesti **∩:**n takaa ulkopiiriin. Rintamasuunta säilyy koko ajan samana.

Lace back

Liikesarjan toistuessa palataan omille paikoille sisä- ja ulkopiiriin, käsiote vaihtuu sisäkäsille.

Balance

Katso keinuaskel ja valssibalance.

Basketball turn

Katso koripallokäännös.

Boxit

Box

Tanssineliö (2 tahtia). Aloitus partnerin kanssa vastakkain: *4/4*
t*asajakoinen, nopea-nopea-hidas rytmi*

1. tahti. Ulkojalalla askel sivulle, sisäjalka painollisena viereen, ulkojalalla askel **Λ** eteen- / ∩ taaksepäin
2. tahti. Sisäjalalla askel sivulle, ulkojalka painollisena viereen, sisäjalalla askel **Λ** taakse- / ∩ eteenpäin

Jos box tehdään avo-otteessa tai isossa piirissä, ∩ astuu aina samaan suuntaan kuin **Λ**.

Box voidaan tehdä myös toiseen suuntaan, jolloin **Λ** alkaa ulkojalalla taakse ja ∩ eteen **(Reverse box).**

Kun pari tanssii vierekkäin avo-otteessa, molemmat aloittavat ulkojalalla askeleen eteen = ∩ tanssii reverse boxin, **Λ** boxin **(Open box).**

Box voidaan tanssia myös koko ajan samaan suuntaan edeten. **Λ** ottaa joka tahdilla kolmannen askeleen eteen, ∩ taakse (**Progressiv box).**
Boxilla voidaan myös kääntyä. Katso myös Valssi-box sivu 22.

Box the Gnat

Paikanvaihtokuvio. Partnerit vastakkain, oikeat kädet kiinni. ∩ menee käsien alta vasemmalle kääntyen **Λ**:n paikalle ja **Λ** oikealle kääntyen naisen takaa hänen paikalleen.

Vastaava paikanvaihtokuvio voidaan tehdä myös vasemmat kädet kiinni. Tällöin ∩ kääntyy oikean kautta ja **Λ** vasemman kautta. Kuvion nimi on **Box the Flea tai Swat the Flea**.

Broken Box Rikkonainen box (½ box + rock+ recover), parit vastakkain
1. Ulkojalalla askel sivulle,
sisäjalka painollisena viereen,
ulkojalalla askel Λ eteen- / ∩ taaksepäin.
2. Rock ja recover- askeleet ulospäin ja keskustaan
3. Sisäjalalla askel sivulle, ulkojalka painollisena viereen,
sisäjalalla askel Λ taakse- / ∩ eteenpäin.
4. Rock ja recover-askeleet keskustaan ja ulospäin.

Jazzbox Jazzbox voidaan aloittaa oikealla tai vasemmalla jalalla.
1. askel edestä ristiin, 2. askel taakse, 3. askel sivulle, 4. askel suoraan eteen. Viimeinen askel voi olla myös yhteen tai kääntyä, annetun ohjeen mukaan.

Travelling box ½ box + 2 kävelyaskelta mp ja ½ box + 2 kävelyaskelta ts. Aloitettaessa yleensä tanssiote tai perhosote, kävelyaskeleet otetaan tanssiotteessa vierekkäin.

Boxingstep Askel eteenpäin, paino takaisin kevyeksi jääneelle jalalle, askel taaksepäin, paino takaisin kevyeksi jääneelle jalalle (rock eteenpäin + recover, rock taaksepäin + recover).

Canter Askel annettuun suuntaan ja toimivan jalan ”veto” painollisena tukijalan viereen. Canter on valssin kuvio.

Cast off Sola-asetelmassa tanssittava kuvio esim. solassa ensimmäisenä oleva pari kääntyy ulko-olan kautta ja menee koreografian määräämään väliin solassa. Parista 2 tulee ykköspari ja tanssin seuraava kuvio alkaa.

Charleston askeleet

Kahden tahdin kuvio.
1. tahti. Uj askel eteenpäin, sj tip eteen.
2. tahti. Sj askel taakse, uj tip taakse.
Jos pari on suljetussa otteessa, ∩ aloittaa kakkostahdin askeleilla.

Charleston kannan kierto

Noustaan päkiän varaan ja samanaikaisesti kierretään kantoja ulospäin ja heti takaisin perusasentoon. Polvet joustavat.

Cucaracha

Ulkojalalla Rock-askel sivulle, sisäjalka recover, ulkojalka painollisena viereen.
Askelsarja voi toistua, alkaen sisäjalalla sivulle.

Dalain askel

Askel sivulle, astuvan jalan polvi joustaa, kantapään noustessa ja vapaa jalka heilautetaan tukijalan edestä ristiin.

Dip

Painonsiirtoaskel, **Λ** taakse- / ∩ eteenpäin.

Dos-a-dos

Partnerit vastakkain ilman käsiotetta. Partnerin kierto (dosado) kääntymättä: Ohitus vasemmalta (= myötäpäivään) tai oikealta (=vastapäivään = seesaw) annetuin askelin ja paluu selkä edellä partnerin toiselta puolelta lähtöpaikalle – tai partnerin vaihto peruuttaen uuden eteen.

Flutter wheel= Naisten flutter wheel.

Kaksi paria vastakkain. **∩**:t ottavat keskenään oikean käden kyynärotteen, vaihtavat paikkaa mp kiertäen ja jatkavat alkuperäiselle paikalleen ottaen vapaalla vasemmalla kädellään oman **Λ**:n mukaansa (**Λ**:n oikea käsi). *Voi olla myös miesten flutter wheel.*

Grapevine-4

Katso Vine.

Harjaus (Brush)

Vapaalla jalalla kevyt pyyhkäisy lattiaan määrättyyn suuntaan.

Hitch-askelikot Hitch-askelikot tehdään vaihtoaskelrytmissä (nopea, nopea, hidas), Hitch 4 lukuunottamatta (nop-nop-nop-nop).

Hitch eteenpäin (Hitch forward) Askel eteenpäin, askel painollisena viereen, askel taaksepäin.

Hitch taaksepäin (Hitch backward) Askel taaksepäin, askel painollisena viereen, askel eteenpäin.

Double Hitch Muodostuu Hitch eteenpäin ja Hitch taaksepäin askelikoista.

Hitch 4 Askel eteenpäin + askel painollisena viereen. 4 askelta/tahti. Askel taaksepäin + askel painollisena viereen. Kaikki askeleet painollisia,
Joissakin ohjeissa Hitch 4 kutsutaan Bugg'iksi.

Huisku Askel sivulle ja vapaa jalka viedään tukijalan taakse ristiin varvas kohti lattiaa.

Jenkan askel 3 painollista askelta + hyppy/polven nosto. Tanssitaan senioritanssissa vaihtoaskelin, hyppy jätetään pois, tahdin viimeisellä iskulla jalka voi heilahtaa eteen.

Kalifornia Parit vierekkäin sisäkädet kiinni. Paikan ja suunnan vaihto siten, että ∩ pyörähtää sisäkäsien alta vp ja **Λ** kiertää **∩:**n takaa mp. Lopuksi alkuasento, mutta katseet vastakkaiseen suuntaan. Yleensä myös toistetaan niin, että palataan ts.

Kanta-varvas Oikean tai vasemman jalan kanta viedään eteen tai sivulle lattiaan varpaiden osoittaessa ylöspäin ja heti takaisin tukijalan viereen päkiä lattiassa. Paino on koko ajan samalla tukijalalla.

Kanta-viereen Oikean tai vasemman jalan kanta viedään eteen tai sivulle varpaiden osoittaessa ylöspäin ja heti takaisin tukijalan viereen painollisena.

Kare'e Kahdella perättäisellä askelsarjalla tehdään neliö tanssilattialla: Vaihtoaskel sivulle ja kaksi askelta eteen tai taakse.
Sarja voi olla myös: Kaksi askelta eteen tai taakse ja vaihtoaskel sivulle.

Keinuaskel = balance Joustava askel määrättyyn suuntaan ja toinen **=** jalka painottomana viereen (= askel + tep).

Kick Vapaa jalka nousee lattiasta polvi taivutettuna varpaat kohti lattiaa ja suoristetaan terävällä potkulla eteenpäin varpaat lähelle lattiaa.

Kisa-askelikko Vasemmalle liikuttaessa on oikea jalka koko ajan ristissä vasemman edessä, jalkaterät sivuttain menosuuntaan:
oikealla jalalla lyhyt liukuva askel vasemmalle, vasen siirtyy päkiällä heti oikean jalan kannan taakse vauhtia antaen.
Askelikolla voidaan kulkea myös oikealle, jolloin vasen jalka on ristissä oikean edessä.

Kolmijakoinen askel Katso valssiaskel.

Koripallokäännös (Basketball turn) Kahdella rock + recover-askelikolla tai lunge+ recover tehtävä käännös. Sj astuu samaan kohtaan.
Esim. kun aloitetaan perhosotteesta vastakkain:
Uj rock-askel sivulle ts, sj recover kääntyen parin kautta seläkkäin, uj rock-askel mp, sj recover kääntyen vastakkain *(tai koreografian edellyttämään muuhun asentoon)*. Jos koripallokäännös alkaa avo-otteesta, ensimmäinen askel on eteenpäin sivulle kääntyen partneria kohti.

Limp Sivulle, takaa ristiin, sivulle, takaa ristiin.

Lunge Kuten hidas rock-askel, mutta askel otetaan polvea joustaen (niiaten).

Lunge/Twist Lunge-askel, ja sen jälkeen vartalon terävä käännös määrättyyn suuntaan.

Manuver Tanssiasento, parin kanssa vastakkain **Λ**:n katse myötäpäivään. Manuver asentoon siirrytään tanssiohjeissa annetuin askelin.

Masurkka-askel Ulkojalalla aloittaen 2 askelta eteenpäin ja kolmas askel kick tai painottomana tukijalan viereen. Kolmijakoinen askelikko.

Mayim askelikko Askelsarja alkaa ristiaskeleella eteen. Edestä ristiin, sivulle, takaa ristiin, sivulle. Voidaan aloittaa myös askeleella ristiin taakse.

Ocean waves Kaksi paria vastakkain, ∩ oikea käsi vastakkaisen **Λ** oikeaan käteen ja vasen käsi vastakkaisen naisen vasempaan käteen. Liikutaan kohti ja pois ja ohitetaan irrottaen ote (läpikäynti).

Open vine Katso vine.

Petronella-käännös Molemmilla ¾ soolopyörähdys oikean olan kautta mies siirtyy sisäpiiriin ja nainen ulkopiiriin.

Pick Up Tanssiasento, parin kanssa vastakkain **Λ**:n katse tanssinsuuntaan. Pick Up asentoon siirrytään tanssiohjeissa annetuin askelin.

Pivot Nopea paripyörintä määrätyin askelin paikalla mp ympäri. Partnerit ovat lähellä toisiaan.

Polku=Stomp Polkaisu koko jalkapohjalla tukijalan viereen, joko painollisena tai painottomana.

Polkan askel Tanssitaan senioritanssissa vaihtoaskelrytmissä. Kääntyessä/pyöriessä lähtö kylki tanssin suuntaan ja käännös kolmannella askeleella (sivulle-yhteen-käännös).

Recover Paino palautetaan paikalleen jääneelle jalalle, esim rock-, lunge- tai dip- askeleen jälkeen.

Rock Rock = askel annettuun suuntaan, toinen jalka jää painottomana paikalleen kantapää koholla.

Ronde' Parit vierekkäin kädet käsissä. Ulkojalalla tehdään ympyrän kaari lattiaan varpaiden kärjillä, **Λ** vastapäivään ja **∩** myötäpäivään. Lopuksi tuodaan jalka painottomana tukijalan viereen. Ronde' voidaan tehdä kummallakin jalalla.

<u>Sakset</u> (=scissors) Parit vastakkain, ohjeen mukaisessa otteessa, rytmi: nopea-nopea-hidas, kaikki askeleet painollisia.

Standard scissors Ulkojalalla askel sivulle, sisäjalka painollisena viereen, ulkojalka **∩** taakse ja **Λ** eteen ristiin.
Sisäjalalla askel sivulle, ulkojalka painollisena viereen, sisäjalka **∩** taakse ja **Λ** eteen ristiin

Sakset edestä (scissors thru) Kuten normaalisakset, mutta molemmat ottavat ristiaskeleet edestä.

Sivuaskel	Askel sivulle oikealla tai vasemmalla jalalla ja toinen jalka painollisena viereen.
Sliding door **= Liuku-ovi**	V-ote ts, uj rock poisp & sj recover, Käsiote irti, paikanvaihto **Λ** menee ∩:n takaa, uj ristiaskel eteen, sj askel sivulle, uj ristiaskel eteen. Askelsarja voi toistua alkaen sisäjalalla. **Rytmitys:** hidas-hidas-nopea-nopea-hidas.
Swing	Joustava askel sivulle ja vapaan jalan heilautus tukijalan editse ristiin.
Strut-askeleet	Ylpeä kävely – useimmiten 4 askelta- vartaloa askeleen mukana kääntäen.
Tep	Päkiä tuodaan painottomana tukijalan viereen.
Tip	Astuvan jalan varvasnäpäys lattiaan tukijalan edessä, sivulla, takana tai vinottain.
Travelling door	Keinuaskel ts ja mp, (ulkojalka) ristiin - (sisäjalka)sivulle - (ulkojalka) ristiin Rytmi: hidas - hidas - nopea - nopea - hidas. Voidaan toistaa aloittaen keinuaskel mp.
Twinkle	Ristiaskelvalssi: Askel ristiin, **Λ** tukijalan edestä ja ∩ tukijalan takaa, askel sivulle, askel painollisena viereen.
Twinkle edestä **(Twinkle thru)**	Molemmat ottavat ristiaskeleen tukijalan edestä.
Twirl	∩ pyörähtää ulkokäsien alta mp, tanssisuuntaan liikkuen, ympäri annetuin askelin. **Λ** liikkuu omalla piirin kehällään tanssisuuntaan. Twirl voidaan tehdä myös myötäpäivään liikkuen. ∩ pyörähtää koreografiasta riippuen ulko- tai sisäkäsien alta vp (Reverse twirl).
Twisty-balance	**Λ** tanssii tavallisen valssibalancen, ∩ askeltaa sivulle, eteen ristiin, paino takaisin aloittaneelle jalalle (recover).

Vaihtoaskel

Rytmi: nopea, nopea, hidas.
Tasajakoinen (4/4) rytmi.

<u>Vasemman jalan askelikko.</u>
1. Vasemmalla jalalla askel eteenpäin (nopea), oikealla askel vasemman viereen (nopea), vasemmalla askel eteenpäin (hidas).
<u>Oikean jalan askelikko.</u>
2. Oikean jalan askelikko otetaan vastaavasti, aloittaen oikealla jalalla.
Vaihtoaskel voidaan ottaa joka suuntaan ja paikallaan.

Valssi(askel)

Kolmijakoinen (3/4) rytmi:

A) kolme painollista askelta, ensin pitempi askel eteenpäin, toinen painollisena viereen, kolmas askel (lyhyt) eteenpäin tai paikalla.

B) moderni valssi. Kaksi askelta eteenpäin ilmoitettuun suuntaan, kolmas painollisena viereen.

C) kolmijakoinen askel. Kolme yhtä pitkää askelta, ensimmäistä painottaen.

Valssi balance (Balance Left)

Partnerit vastakkain kädet käsissä tai perhosote.
Ulkojalalla askel sivulle ts, sisäjalalla ristiaskel taakse, ulkojalka jää paikalleen painottomana ja heti paino takaisin ulkojalalle (recover). Jos/kun ristiaskel otetaan päkiälle nousten, ulkojalka nousee (ei aktiivisti nosteta) lattiasta.
Askelsarja voi toistua alkaen sisäjalalla mp. (Balance Right)

Valssi-box

Partnerit vastakkain kädet käsissä/perhosote/tai tanssiote. Kuviossa on 2 tahtia.

1 tahti. Ulkojalalla askel, **Λ** eteen ja ∩ taakse, sisäjalalla askel sivulle, ulkojalka painollisena viereen.
2. tahti. Sisäjalalla askel, **Λ** taakse ja ∩ eteen, ulkojalalla askel sivulle, sisäjalka painollisena viereen.

Valssi-box voidaan tehdä myös toiseen suuntaan, jolloin **Λ** alkaa ulkojalalla taakse ja ∩ eteen. (Reverse box)
Kun pari tanssii vierekkäin avo-otteessa, molemmat aloittavat ulkojalalla askeleen eteen =
∩ tanssii reverse boxin, **Λ** boxin (Open box).

Valssi-box voidaan tanssia myös koko ajan samaan suuntaan edeten. **Λ** ottaa joka tahdilla ensimmäisen askeleen eteen, ∩ taakse (Progressiv box).

*Etenkin piirissä tanssittavissa senioritansseissa voidaan koreografian mukaan tanssia pelkästään ∩:n tai **Λ**:n askelikkoja.*

Vas. kääntyvä valssi-box

Parit vastakkain, tanssiote tai perhosote.
Kuviossa on 4 tahtia.
1. tahti. Ulkojalalla askel **Λ**: eteen / ∩ taakse kääntyen ¼:n vasemmalle, sisäjalalla askel. sivulle, ulkojalka painollisena viereen.

2. tahti. Sisäjalalla askel **Λ**: taakse / ∩ eteen kääntyen ¼:n vasemmalle, ulkojalalla askel sivulle, sisäjalka painollisena viereen.
Askelsarja toistetaan, jolloin ollaan lähtöasetelmassa.

Valssi poispäin ja kohti= (Waltz away & together)

Kahden tahdin kuvio.
Aloitetaan useimmiten Perhosotteesta. Ulkokädet irroitetaan ja tanssitaan yksi valssi hiukan poispäin parista, toinen kohti paria. Sisäkädet pysyvät kiinni.

Vastakkain, seläkkäin

Kahden tahdin kuvio.
Vastakkain ja seläkkäin liikkuen käsi kädessä ts, vaihtoaskelin tai annetuin askelin. Kädet voivat myötäillä heilahtaen vuoroin mp ja ts. Voidaan tehdä myös mp.

Vine-variaatiot

Vine

Molempien askelsarja: sivulle, taakse ristiin, sivulle, eteen ristiin... (aina ensin askel sivulle, sitten vuorotellen ristiin taakse tai eteen).
Tasajakoisessa rytmissä (4/4) askeleita voi olla 2, 3, 4.
Kun askeleita tasajakoisessa rytmissä on pariton määrä – useimmiten vine 3 - neljännellä tahdin osalla on tauko tai askel painottomana viereen (tep).
Sarjan päättävä askel voi ristiaskeleen sijasta olla askel painollisena viereen, kun seuraava kuvio sitä edellyttää.

Askelikko voi toistua, esim 2 x Vine 4 = Vine 8

Open vine

Kun vine 4 tehdään ristiaskeleella kääntyen, kuviota kutsutaan avoimeksi vineksi. Eli Uj askel sivulle, sj ristiin taakse kääntyen samalla katse mp, sisäkädet irtoavat, uj sivulle edelleen tanssisuuntaan, sj ristiin eteen kääntyen katse tanssisuuntaan avo-otteeseen, ulkokädet irtoavat, sisäkädet kiinni.

Twirl-vine

Muuten kuten Twirl, (kts. Twirl) mutta **Λ** liikkuu vine-askelin.

Twisty-vine

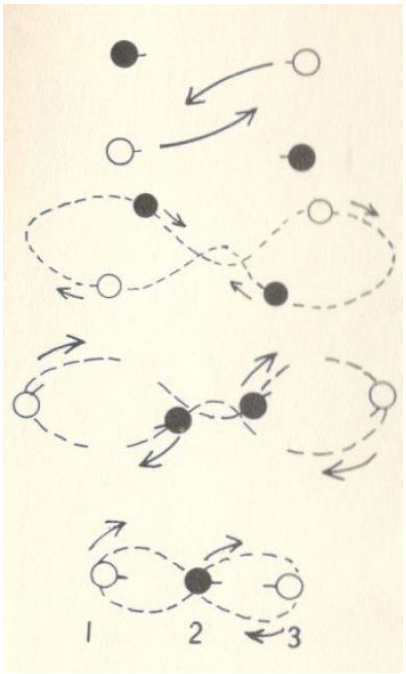
Kuten vine, mutta ∩ aloittaa sivulle, eteen ristiin, sivulle, taakse ristiin.
Valssissa vine-askeleita on 3, 6 jne., jos askelsarjaa toistetaan. Myös valssissa viimeinen askel voi ristiaskeleen sijasta olla painollisena viereen, kun seuraava kuvio sitä edellyttää.

Wiege-askel (=Rock)

Painonsiirtoaskel: Askel oikealla tai vasemmalla Jalalla määrättyyn suuntaan. Paino siirtyy astuvan jalan varaan, toisen jalan jäädessä painottomana paikalleen**.**

Kuviot

Enkeliskakierto



Vastakkaisparien ∩ lähtevät kädet vapaina toisiaan vastaan siivuttaen toisensa keskellä. Λ ottavat ensimmäisen askeleen ∩ kolmannella askeleella sivuuttaen vastaantulevan ∩ vasemmalta ja sitten toisensa oikealta.

Tultuaan vieraille paikoille tanssijat kaartavat aina mp ja sivuuttavat vastaantulevat tanssijat päissä aina vasemmalta ja sitten toisensa oikealta.
Kierros päättyy siten, että ensin ∩ ja sitten **Λ** paalaavat alkuperäisille paikoilleen.

Enkeliskierron voivat aloittaa myös **Λ**.
Vastakkain olevien paritoverien enkeliskierto alkaa vasemmalta ohittaen.

Kolmikon enkeliskierrossa lähtevät vastakkain olevat tanssijat toisiaan vastaan sivuuttaen vasemmalta. Tämän jälkeen sivuutetaan vastaantulevat vuoroin oikealta, vuoroin vasemmalta. Päissä kaarretaan vasempaan kuvan osoittamalla tavalla.

Grand Slide Neljän parin neliössä tanssittava kuvio, jossa **pääparit** tanssivat oman kuvionsa ja **sivuparit** samanaikaisesti oman kuvionsa. Jokaisen tanssijan askelikko muodostaa pienen neliön ja kaikkien askeleista tulee iso neliö.

Pääparit:
Sisäkäsien V-ote, 4 askelta neliön keskustaan,
kädet käsiin vastaantulevan kontrapartnerin
kanssa ja 2 sivuaskelta omasta partnerista
poispäin sivuparin paikalle,
kädet irti ja 4 askelta takaperin,
2 sivuaskelta oman partnerin viereen aloitusasentoon.

Sivuparit:
2 sivuaskelta poispäin partnerista,
4 askelta eteenpäin kohti vastaantulevaa
vastapartneria, kädet käsiin
2 sivuaskelta neliön keskustaan
käsi käteen oman partnerin kanssa ja 4 askelta
takaperin aloitusasentoon.

Katseen suunta on koko ajan sama.
Usein – ei välttämättä aina – koreografia jatkuu
niin, että pääparit tanssivat sivuparien kuvion ja
sivuparit pääparien kuvion.

Grand Square

Samanlainen neljän parin kuvio kuin Grand Slide. Askeleina on 4 kävelyaskelta ja pienen neliön kulmissa tehdään 1/4-käännös eli

<u>Pääparit:</u>
3 askelta neliön keskustaan (V-ote), 4:nnellä askeleella 1/4-käännös omaa partneria kohti, kädet irti, ja käsi käteen viereen tulleen vastapartnerin kanssa
3 askelta takaperin ulospäin, 4:nnellä käännös vastapartneria kohti, kädet irti,
3 askelta takaperin poispäin vastapartnerista, 4:nnellä käännös omaa partneria kohti
4 askelta eteenpäin oman partnerin luo
<u>Sivuparit:</u> (kääntyvät vastakkain, ote irti)
3 askelta takaperin poispäin partnerista, 4:nnellä käännös vastapartneria kohti
3 askelta kohti vastapartneria (pääparin paikalle), 4:nnellä käännös keskustaan, käsi käteen vastapartnerin kanssa
3 askelta keskustaan, 4:nnellä käännös vastapartneria kohti, käsi käteen viereen tulleen oman partnerin kanssa.
4 askelta takaperin oman partnerin kanssa.

Koreografia voi jatkua niin, että pääparit tanssivat sivuparien osuuden ja päinvastoin.

½ Poussette ja pousette

Parien paikanvaihto. 2 paria vastakkain, oma partneri vastapäätä, kyynärote tai tanssiohjeen mukainen tanssiote. **Λ** työntää **∩**:n edellään vinosti vasemmalle ja vetää hänet sitten perässään vinosti vasemmalle. Parien paikka on vaihtunut. Jos omapartneri on vieressä, partneri vaihtuu. Pousette tanssitaan vastapäätä olevan partnerin kanssa.
Kuvio voidaan toistaa, jolloin parit palaavat entisille paikoilleen (=Pousette).

Kättelyt

Engl. kättely Englantilainen kättely, kaksi paria vastakkain. Vastaparit ojentavat oikeat kädet toisilleen ja ohittavat toisensa. Vieraalla paikalla otetaan oman parin kanssa takatanssiote ja mies pyöräyttää naisen vp ympäri. Parit ovat vaihtaneet paikkaa.

Naisten kättely Naisten kättely, kaksi paria vastakkain. ∩ ojentavat oikeat kätensä toisilleen ja ohittavat toisensa. Samanaikaisesti **Λ** siirtyy oikealle vastaanottamaan vastaparin ∩, ottaen hänet takatanssiotteeseen ja pyöräyttäen vp ympäri. Lopuksi parit ovat jälleen vastakkain, mutta ∩ ovat vaihtaneet paikkaa.

Piirikättely Pareittain piirissä vastakkain, **Λ** katse ts. Vuoroin oikean ja vasemman käden kättely vastaantulevan kanssa. Ohitus kättelykäden puolelta.

Pujottelu Edetään kuten piirikättelyssä ilman kättelyä.

Saksalainen kättely =neliökättely Kaksi paria vastakkain. Paikanvaihto kontrapartnerin kanssa, oikeat kädet, 1/4-käännös (**Λ** oikean, ∩ vasemman kautta) omaa partneria kohti, hänen kanssaan paikanvaihto, vasemmat kädet, 1/4-käännös kontrapartneria kohden, paikanvaihto oikeat kädet, 1/4 käännös**,** paikanvaihto oman partnerin kanssa, jolloin palattu alkuperäiselle paikalle.

4-käden kättely Kaksi paria vastakkain solassa, oma partneri vastapäätä. Paikanvaihto oman partnerin kanssa, oikeat kädet, 1/4-käännös (**Λ** oikean, **∩** vasemman kautta) kontra partneria kohti, hänen kanssaan paikanvaihto, vasemmat kädet, 1/4-käännös omaa partneria kohden, paikanvaihto oikeat kädet, 1/4 käännös**,** vasen käsi vastaantulevalle, joka ohitetaan ja pari etenee seuraavan vastaparin eteen.

”Tähtikättely” Kaksi paria vastakkain, pari 1 katseet ts, pari 2 mp. Parit etenevät yhdessä kuten kättelyssä vuoroin oikeat, vuoroin vasemmat olat ohittaen.
Parit kohottavat oikeat kädet tähtiasentoon, ohittavat vastaparin (oikeat olat) koskettaen ohittaessaan vastaparin kohotettua oikeita käsiä, (muodostuu tähti), nostavat vasemmat kädet tähtiasentoon ja ohittavat samalla tavalla seuraavan parin (vasemmat olat). Jatketaan näin koreografian mukaisesti.

Aakkosellinen sisältö **sivu**

A
Alapuoli 5
Avo-ote 9
Arcade (Lace across, Lace back) 12
Avoin tanssiote vierekkäin 9
B
Banjo-ote 9
Balance 12
Basketball turn 12
Box 13
Boxingstep 14
Box the Gnat 13
Broken Box 14
C
Canter 14
Cast off 14
Charleston, askeleet 15
Charleston, kannan kierto 15
Cross wrap 11
Cucaracha 15
D
Dalain askel 15
Diagonaali 5
Dip 15
Double Hitch 16
Dos-a-dos 15
E
Engl. kättely 27
Enkeliskakierto 24
F
Figaro 6
Flutter wheel / Naisten flutter wheel 15

G
Grand Slide 25
Grand Square 26
Grapevine-4 15
H
Harjaus (Brush) 15
Hitch-askelikot 16
Hitch eteenpäin (Hitch forward) 16
Hitch taaksepäin (Hitch backward) 16
Hitch 4 16
Huisku 16
J
Jazzbox 14
Jono 6
Jenkan askel 16
K
Kalifornia 16
Kanta-varvas 16
Kanta-viereen 17
Kare'e 17
kesk 5
Keinuaskel 17
Kick 17
Kisa-askelikko 17
Kolmikko 6
Kolmijakoinen askel 17
Kolo-ote 11
Koripallokäännös 18
Kuja/Sola 8
Kyynärkoukku 9
Kyynärote 9
Kädet käsissä 9
Kämmenote 9
Käsikynkkä= käsikoukku 9
L
Lace across 12
Lace back 12
Lace up=Arcade 12

Limp 18
Lunge 18
Lunge/Twist 18
M
Manuver 18
Mayim askelikko 18
Masurkka-askel 18
mp 5
Mylly 11
Λ tai m 4
N
Naisten kättely 27
∩ tai n 4
Neliö 6
4-käden kättely 28
O
Ocean waves 18
Oma partneri 4
Open vine 18/23
P
Painonsiirto 4
Pari 4
Piiri 7
Paripiiri 7
Perhosote (Butterfly) 9
Petronella käännös 18
Pick up 19
Piirikättely 27
Pivot 19
Polku=Stomp 19
Polkan askel 19
Portti 9
Pujottelu 27
Puoliavoin tanssiote (=semi-closed) 9
½Poussette ja Pousette 26
Pääparit 4

R
Recover 19
Rivit 8
Ristikontra 8
Ristiote edestä 10
Rock 19
Ronde’ 19
Round aloitus/tervehdys 6
S
Saksalainen kättely=neliökättely 27
Sakset (scissors) 19
Sakset edestä 19
Sicilian Circle/Figaro 7
Sidecar (SCAR) 10
Sisäkäsi, sk / Sisäjalka, sj 4
Sivuaskel 20
Sivuparit 4
Sivupartneri 4
Sliding door= Liuku-ovi 20
Sola 8
Sormiote 10
Standard scissors 19
Strut-askeleet 20
Swing 20
T
Takatanssiote 10
Takaristiote 10
Tanssiote 10
Tep 20
Tip 20
Toimiva jalka 4
Travelling door 20
Tukijalka 4
ts 5
Travelling box 14
Twinkle 20
Twinkle edestä / (Twinkle thru) 20
Twirl 20

Twirl vine 23
Twisty-balance 20
Twisty-vine 23
Tähtipiiri 7
Tähti 11
”Tähtikättely” 28
U
Ulkokäsi, uk / Ulkojalka, uj 4
ulosp 5
V
Vastapari 4
Vastapartneri 4
Valjakot 6
Vapaasti salissa 8
Vaihtoaskel 21
Valssi(askel) 21
Valssi balance (Balance Left) 21
Valssi-box 22
Vas. kääntyvä val-box 22
Valssi poispäin ja kohti 22
Vastakkain,seläkkäin 23
Vastakkaisrivi 8
Vine 23
vp 5
V-ote 10
W
Wheel 10
Wiege-askel = Rock 24
W-ote 10
Wrap 11
Y
Yläpuoli 5
Ylätanssiote (Varsovienne) 11