



Ikäinstituutti

Senioritanssi valloittaa – ohjaajan opas

Elina Vuorjoki-Andersson, Ulla Salminen, Elina Karvinen





Senioritanssi valloittaa – ohjaajan opas

ISBN 978-952-5968-91-0

ISBN 978-952-5968-92-7 (PDF)

Lisätietoja	Ikäinstituutti Helsinki Puhelin (09) 6122 160 (vaihe) www.ikainstituutti.fi
Kirjoittajat	Elina Vuorjoki-Andersson Ulla Salminen Elina Karvinen
Layout ja taitto	Mainospalvelu Kristasta Oy
Piirroskuvat	AD Krista Jännäri
Painopaikka	Trinket, 2017
Copyright	Ikäinstituutti, Helsinki 2017

Sisältö

Lukijalle	4
Senioritanssista harrastus	5
Mitä senioritanssi on	5
Erinomaista terveysliikuntaa ja iloista ikääntymistä	6
Senioritanssin harrastaja on monessa mukana	8
Koulutusjärjestelmä	9
Ohjaustilanne hallintaan	11
Ikäihminen oppijana	11
Huolellinen suunnittelu hyvän ohjauksen perustana	13
Turvallisuus on ennakointia ja havainnointia	18
Tanssin ohjaamisen vaiheet	21
Innostusta istumatansseista	29
Musiikin ja tanssin rakenne	32
Syke ja perusrytmi	33
Musiikin ja tanssin muotorakenne	39
Verkostoista voimaa oman ryhmän perustamiseen	45
Polku verrattomaksi vertaisohjaajaks	45
Ryhmäilmiöt tutuksi	52
Erilaisia rooleja	52
Ryhmän kehittymisen vaiheet	52
Tanssitapahtuman järjestäminen	54
Senioritanssin yhteinen kieli	54
Muistilista senioritanssitapahtuman järjestäjille	56
Senioritanssin historia ja taustayhteisöt	58
Senioritanssi valloitti Suomen	58
Kansainvälinen yhteistyö senioritanssitoiminnan pohjana	60
Yleisimmät otteet, askeleet, askelikot ja alkuasetelmat	61
Liitteet	64

Lukijalle

Senioritanssi on ikäihmisten lahja tanssi- ja liikuntakulttuurille. Se on syntynyt tarpeesta olla yhdessä hausalla tavalla, nauttia liikkeestä ja parantaa toimintakykyä. Tanssi on paitsi terveyden myös tunteiden ja itseilmaisun lähde. Uusien tanssien opettelu pitää aivot kunnossa ja uusien tanssien laatiminen mieluisaan musiikkiin on luovuutta parhaimmillaan. Tanssilla voi ilahduttaa itseä ja muita – se rentouttaa ja yhdistää ihmiset yli kieli- ja kulttuurirajojen. Tanssi on charmikas tapa vanhentua!

Tämä opas on laadittu senioritanssia ohjaaville tai siitä kiinnostuneille ihmisille. Siihen on koottu perusasiat tanssien ohjaamisesta, tanssiaskelista, koreografioista ja musiikista. Löytyypä oppaasta myös vinkkejä ryhmän hallintaan erilaisissa tanssitilanteissa. Opas on kätevän kokoinen kuljettaa mukana ja sitä voi selailla aina tarpeen tullen.

Ikäkokemus, elinikäisen oppimisen mahdollisuudet, tieto liikunnan ja tanssin merkityksestä hyvälle vanhenemiselle sekä yhdessä harrastamisen ilo kristallisoituvat senioritanssissa. Senioritanssiohjaajina toimii suuri joukko tanssista kiinnostuneita, koulutettuja vertaisohjaajia sekä myös liikunnan ja tanssin ammattilaisia. Tanssin harrastajat ovat mitä erilaisimpia ihmisiä eri puolilta Suomea. Ikäinstituutin kokeneen kouluttaja- ja ohjaajaverkoston kommentit ovat siivittäneet oppaan kirjoitustyötä. Siitä lämmin kiitos.

Toivon kaikille iloisia ja inspiroivia hetkiä senioritanssin parissa!

Elina Karvinen
toimialapäällikkö, Ikäinstituutti

Senioritanssista harrastus

Mitä senioritanssi on?

Senioritanssi on ikäihmisten ja tanssinharrastajien itselleen kehittämä kansainvälinen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja seuratanseja, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Senioritansseja voi tanssia seisten tai istuen. Valikoimissa on vaikeus- tasoltaan sekä helppoja ja nopeasti käynnistyviä tansseja että haasteellisia tansseja, joiden opettelu voi olla pitkän prosessin iloinen tulos.

◆ *Senioritanssin harrastaja on aina sopivassa iässä*

Senioritanssiin osallistuminen ei edellytä tanssitaustaa eikä ennalta sovittua tanssiparia. Tansseissa toistuvat erityyppiset askelsarjat. Monipuolinen, hyvärytminen musiikki tekee tanssista nautittavaa ja auttaa löytämään musiikin ilon. Harjoituksiin tullaan arkivaatteissa ja tanssiin sopivissa kengissä.

◆ *Senioritanssiin tullaan sellaisena kuin ollaan*

◆ *Senioritanssissa löytyy aina pari*

Senioritansseja ohjaa aina koulutettu ohjaaja. Ohjaajaksi voivat kouluttautua kaikki tanssista kiinnostuneet. Ohjaajissa on sekä liikunnan ammattilaisia että vertaisohjaajia. Suomenkielistä ohjaajakoulutusta koordinoi Ikäinstituutti ja ruotsinkielistä Finlands Seniordansförbund rf. Ohjaajakoulutuksia järjestävät lisäksi edellä mainittujen tahojen aluekouluttajat eri puolilla Suomea. Lisää koulutuksesta sivulla 9.

Senioritanssille on tyypillistä

- ◆ rentous ja seurallisuus
- ◆ lyhyet vuorot ja helposti opittavat askeleet
- ◆ mukaansatempaava musiikki
- ◆ jatkuvasti vaihtuva pari
- ◆ tanssivalikoiman monipuolisuus
- ◆ sovellettavuus
- ◆ luovuus ja itseilmaisu
- ◆ kansainvälisyys

Erinomaista terveysliikuntaa ja iloista ikääntymistä

Senioritanssi edistää monipuolisesti toimintakykyä ja hyvinvointia. Tärkeimmiksi houkuttimiksi moni senioritanssin harrastaja nimeää runsaat sosiaaliset kontaktit, lämminhenkisen yhdessäolon sekä tanssista saadun mielihyvän tunteen. Toistuvien askelsarjojen myötä senioritanssi on myös mukava tapa oppia uutta ja parantaa muistia. Lisäksi tanssiminen aktivoi aivoissa laajoja alueita, jotka liittyvät liikkeen tuottamiseen, tilan hahmottamiseen ja rytmin havaitsemiseen.

Senioritanssitunti sisältää runsaasti monipuolista liikkumista. Tanssin fyysinen rasitus saa sydämen hakkaamaan lujemmin ja usein myös hien kasvoille. Se kehittää fyysistä kuntoa, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä parantaa liikesujuvuutta, nivelten liikelaajuuksia sekä ryhtiä ja tasapainoa.

Jotkut harrastajat hoitavat tanssin avulla erityisesti sydänterveyttään ja monet ovat saaneet lisää varmuutta liikkumiseensa. Senioritanssi voimaharjoittelun lisänä on yksi parhaista keinoista alentaa kaatumisvaaraa; onhan tutkimusten mukaan tehokkainta kaatumisen ehkäisyä liikuntaharjoittelu, joka sisältää voimaharjoittelua sekä tasapaino-, koordinaatio- ja ketteryysharjoittelua.

Parhaimmillaan tanssissa syntyy mielihyvää tuottavaa yhteisyyden kokemusta, mikä on merkityksellinen asia ihmisen hyvinvoinnin kannalta.

Menoa ja mielihyvää

Runsaasti liikkumista senioritanssitunnin aikana

- ◆ tehostaa hengitystoimintaa
- ◆ vilkastuttaa verenkiertoa
- ◆ edistää sydänterveyttä
- ◆ vahvistaa luiden lujuutta
- ◆ parantaa jalkojen kuntoa

Paljon erilaisia askelikkoja, startteja ja suunnan vaihdoksia

- ◆ kehittää koordinaatiota
- ◆ lisää liikkumisen keveyttä
- ◆ parantaa tasapainoa
- ◆ edistää reaktiokykyä
- ◆ kohentaa ryhtiä

Erlaisia askeleita, otteita ja toistuvia askelsarjoja

- ◆ antaa oppimisen iloa
- ◆ harjoittaa muistia
- ◆ tuo sopivasti haastetta ja harjoiteltavaa

Monenlaisia musiikkitunnelmia

- ◆ vahvistaa mielen hyvinvointia
- ◆ tuottaa voimaannuttavia elämyksiä
- ◆ kirvoittaa muistoja ja muistikuvia
- ◆ lisää luovuutta ja itseilmaisukykyä

Lämminhenkistä yhdessäoloa

- ◆ tutustuttaa uusiin ihmisiin
- ◆ mahdollistaa luontevan kosketuksen
- ◆ lisää yhteisöllisyyden tunnetta
- ◆ suo mahdollisuuden vertaistuen antamiseen ja saamiseen

Senioritanssin harrastaja on monessa mukana

Senioritanssin ydin on viikoittainen tanssitunti. Siellä opetellaan uusia ja kerrataan aiemmin opittuja tansseja. Monet tanssiryhmät vierailevat toistensa luona yhteisten tanssitapahtumien merkeissä. Nämä tilaisuudet ovat mukavia mahdollisuuksia uusien ihmisten mutkattomaan tapaamiseen – yhdistäähän kaikkia samat tanssit ja yhteinen tanssin kieli. Tapahtumissa on usein myös oheistoimintaa, esimerkiksi kahvittelevia järjestöjen vapaaehtoisten voimin.

Tanssiryhmiä pyydetään myös vierailemaan ja esiintymään erilaisissa tilaisuuksissa, esimerkiksi palvelukeskusten ja päiväkotien juhlissa. Usein ryhmäläiset myös tanssittavat yleisönsä.

Senioritanssin harrastajalla on mahdollisuus kouluttautua ohjaajaksi ja ohjaajasta myös kouluttajaksi. Monet ovatkin innostuneet ohjaajan roolista tanssittuaan joidakin aikoja paikallisessa senioritanssiryhmässä. Pareittain ohjaaminen on erittäin suosittua ja suositeltavaa senioritanssitilaisuuksissa.

Kouluttajilla on mahdollisuus osallistua kansainvälisiin senioritanssikongresseihin, joissa tanssitaan ja saadaan tuliaisiksi uusia tansseja osallistujamaiden edustajilta. Lisää kansainvälisestä toiminnasta s. 60.

Oman alueensa senioritanssitoiminnan kehittämistä kiinnostunut harrastaja, ohjaaja tai kouluttaja voi halutessaan toimia senioritanssin aluekehittäjänä. Aluekehittäjät tekevät yhteistyötä Ikäinstituutin ja senioritanssiliittojen kanssa tuomalla esiin oman alueensa tarpeita ja toiveita sekä viemällä valtakunnallista ja kansainvälistä ajankohtaistietoa paikallistasolle.

Senioritanssiharrastajan monet mahdollisuudet

- ◆ Viikoittaiset tanssiharjoitukset
- ◆ Alueelliset ja valtakunnalliset tapahtumat
- ◆ Tanssiryhmien esiintymiset
- ◆ Kouluttautumismahdollisuus ohjaajaksi ja kouluttajaksi
- ◆ Aluekehittäjänä toimiminen
- ◆ Tanssikoreografioiden laatiminen
- ◆ Vapaaehtoistyö senioritanssin edistämiseksi
- ◆ Kansainväliset tapahtumat

Koulutusjärjestelmä

Senioritanssin ohjaajakoulutus on neliportainen. Ikäinstituutti ja Finlands Senior-dansförbund rf ovat kehittäneet senioritanssin koulutusjärjestelmän Suomessa sekä tuottaneet yhdessä keskeisen koulutusaineiston. Ne ovat myös allekirjoittaneet sopimuksen koulutuksen järjestämisestä, oikeuksista ja kehittämisestä sekä kirjanneet kouluttamiensa senioritanssikouluttajien oikeudet ja velvollisuudet.

Senioritanssiin voi tutustua **Senioritanssin Startti** -kursilla, joka on tarkoitettu henkilöille, joilla ei ole tanssitaustaa tai aikaisempaa kokemusta senioritanssista. Kurssilla on mahdollisuus tutustua senioritanssiin tarkemmin ja kokeilla lajia ennen osallistumista senioritanssin peruskurssille.

Senioritanssin ohjaus I -peruskurssille voi osallistua kuka tahansa senioritanssista ja/tai sen ohjaamisesta kiinnostunut henkilö. Suositus on, että kurssille osallistuvat henkilöt olisivat käyneet joko Senioritanssin Startti -kurssin tai tanssineet senioritanssi- tai muussa tanssiryhmässä. Kurssi sopii myös henkilöille, jotka ovat liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisia tai joilla on kokemusta tanssin tai liikunnan ohjauksesta. Kurssin käytyään ohjaaja voi kartuttaa tanssivalikoimaansa täydennyskoulutuksilla.

Huom! Kurssille voivat osallistua myös henkilöt, jotka eivät halua ohjaajatodistusta, mutta tutustuisivat mielellään uusiin tansseihin.

Ohjaaja, joka on suorittanut Senioritanssin ohjaus II -jatkokurssin, voi halutessaan hakeutua kouluttajakoulutukseen. Siellä hän saa valmiudet kouluttaa itse uusia senioritanssiohjaajia.

Ohjaajien neliportainen peruskoulutus

- ◆ Senioritanssin Startti -kurssi
- ◆ Senioritanssin ohjaus I -peruskurssi
- ◆ Senioritanssin ohjaus II -jatkokurssi
- ◆ Senioritanssin kouluttajakoulutus (Diplomikurssi)

Ohjaajien täydennyskoulutus

- ◆ Senioritanssitupa -kurssit
(Senioritanssitupa I–V, Senioritanssitupa 2008)
- ◆ Senioritansseja suomalaisiin kansanlauluihin
- ◆ International SeniorDance Congress (ISDC) -kurssit
- ◆ Nordisk Träff (NT) -kurssit

Istumatanssi-ohjaajien koulutus

- ◆ Istumatanssit I ja II
- ◆ Istumatansseja suomalaisiin kansanlauluihin
- ◆ Tanssitupa 2008 -istumatanssit
- ◆ Nordisk Träff 2009, Tanskan istumatanssit

Ohjaustilanne hallintaan

Ikäihminen oppijana

Senioritanssiohjaajana sinun on hyvä ottaa huomioon muutamia yleisiä asioita suunnitellessasi eri tanssien ohjaamista. Ikäihmisten on helpompaa palauttaa mieleen sellaisia liikkumisen malleja ja liikkeitä, joita he ovat joskus osanneet. Vanha lavatanssitausta tai menneiden iltamien piirileikit saattavat helpottaa senioritanssin omaksumista. Samoin hyvät mielikuvat tuovat muistoja mieleen ja auttavat hahmottamaan liikeratoja. Mielikuvaharjoittelussa voi käyttää apuvälineinä esimerkiksi värikkäitä huiveja.

Suoritukset vaativat runsaasti toistoja vakiintuakseen. Koreografian opettelussa kannattaakin edetä askel askeleelta ja kerrata riittävän paljon eri osioita erikseen, ennen kuin yhdistää ne valmiiseen tanssiin.

Oppimistilanteen tulee olla mahdollisimman vapaa turhista suorituspainesta. Senioritanssin harrastajat arvostavat lämmintä, tasa-arvoista ja sallivaa ilmapiiriä, jossa kukin osallistuja saa olla oma itsensä, mahdollisine rajoitteineenkin. Ota tämä huomioon jo suunnitellessasi ja mieti, miten se näkyy käytännössä tunnin aikana ohjauksen eri vaiheissa. Esimerkiksi jos tanssijalla on käsi kantositeessä, ei tämä ole este senioritanssitunnille osallistumiselle. Ohjaaja voi tässä tapauksessa pyytää osallistujia pitämään käsiotteen sijasta vamma puolen olkapäästä kevyesti kiinni.

Varsinkin harrastustaan aloitteleva tanssija tarvitsee paljon rohkaisua ja kannustusta ja saakin sitä useimmiten sekä muilta ryhmäläisiltä että ohjaajaltaan. Hyvä senioritanssi-ohjaaja on motivoitunut ohjaajana toimimiseen. Hän tuntee ryhmäläistensä voimavarat ja luottaa heidän kykyihinsä sekä toimii vastuullisesti ryhmänsä kiinteyden hyväksi. Optimistisuus, hienotunteisuus, huumorintaju ja heittäytymiskyky ovat esimerkkejä hyvän ohjaajan ominaisuuksista.

Ohjaaminen on vuorovaikutusta

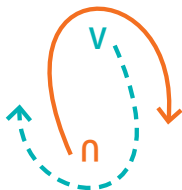
- ◆ Kehitä kykyäsi havainnoida ja kuunnella osallistujia tunnin aikana. Kiinnitä huomiosi mm. osallistujien eleisiin, ilmeisiin ja kehon asentoon. Mitä ne viestivät sinulle?
- ◆ Huomioi tunnin aikana tasapuolisesti jokainen läsnäolija (sanat, katse, kosketus). Kiinnitä huomiota kehonkielesi avoimuuteen sekä hyväksymisen ja arvostuksen välittymiseen katseidesi ja eleittesi kautta.
- ◆ Havainnoi osallistujien kehitystä ja anna siitä palautetta kauden aikana.
- ◆ Opettele antamaan ja vastaanottamaan rakentavaa palautetta. Kannusta osallistujia antamaan sinulle palautetta ohjaajana. Sen avulla opit ja kehityt.
- ◆ Voit videoida ohjaamasi tunnin ja analysoida sitä kautta vuorovaikutustaitojasi.

- ◆ *Harjoitus tekee mestarin – ryhmänohjaajaksi kasvaa ja oppii vain ohjaamalla.*

Käytä ohjauksessa mahdollisimman tehokkaasti kaikkia aistikanavia, koska ihmiset oppivat asioita eri tyyleillä. Jotkut oppivat parhaiten näköaistin avulla katsomalla ohjaajan esimerkkiä tai piirrosten ja videoiden avulla.

Dosado-kulkusuunta

katso s. 64



BLUES KORSON TAHDIT 1–4, Senioritanssin peruskurssi (vanha materiaali)

— — . . —
keinuu keinuu askeleet ja keinuu

— . . — —
keinuu askeleet ja keinuu keinuu

Toiset omaksuvat asioita kuulemisen avulla (hokemat, äänenpainot, sanalliset ohjeet) tai kosketuksen keinoin. On myös paljon ihmisiä, joilla oppiminen pohjautuu kinesteettiseen aistikanavaan, jolloin osallistuja oppii parhaiten itse kokeilemalla. Eri aistikanavien käyttö ohjauksessa lisää mielenkiintoa ja edistää oppimista.

Pitkien liikesarjojen oppiminen on vaikeampaa kuin nuorilla, varsinkin jos itse liikkeet ovat vieraita (esimerkiksi vaihtoaskel). Oppimista helpottaa, jos tanssia kehitellään vaiheittain, yksinkertaisesta kohti vaativampaa muotoa. Myös runsas yhtäaikainen informaatio tekee oppimisen vaikeaksi. Puheen ja näytön tulee olla ytimekkäitä ja selkeitä. Ohjaajan tulee tarkkailla tunnin aikana, miten tanssi sujuu. Sen jälkeen on hyvä käydä mahdolliset epäselvät ja hankalalta tuntuvat kohdat yhdessä läpi. Anna osallistujille myös aikaa harjoitella niitä rauhassa.

Reagointi liikettä tuottaviin ärsykkeisiin on ikäihmisillä hidastunut. Sen takia ajan antaminen tuottaa varmemmin tuloksia ja tuo onnistumisen elämyksiä. Esimerkiksi lähtökäskyn jälkeinen huomiotauko tulee olla pidempi kuin nuorilla (valmiina – *huomiotauko* – nyt!).

Oppimistilanne häiriintyy helposti, joten tanssin opettelu on tehtävä mahdollisimman levollisesti keskittymällä yhteen asiaan kerrallaan.

Runsas toistaminen vaatii ohjaajalta kertaamisen merkityksen ymmärtämistä oppimisen ja itseluottamuksen näkökulmasta. Usein kuvitellaan, että ryhmäläiset kyllästyvät toistamaan samoja tansseja ja että he haluavat vaihtelua. Se ei kuitenkaan virkistä, jos oppiminen ja onnistumisen kokemus jäävät keskeneräisiksi. Realistis-myönteinen palaute kannustaa oppimaan.

Huolellinen suunnittelu hyvän ohjauksen perustana

Hyvä senioritanssi ohjaaja valmistautuu aina tulevaan tanssituntiin huolella. Eri vaiheiden etukäteissuunnittelu kunkin tanssin osalta tekee ohjauksesta laadukkaan. Silloin ohjaajan on helpompi joustaa tarvittaessa eri tilanteiden ja ryhmäläisten oppimisen mukaan.

Valitse tanssit ottaen huomioon ryhmän taitotaso, koko ja mieltymykset

Senioritanssitunnin suunnittelu perustuu siihen, että tunnet ryhmäsi. Sinun on hyvä olla tietoinen tanssijoiden mahdollisista vaivoista tai sairauksista, jotka voivat vaikuttaa tanssimiseen. On hyvä pohtia, miten ne voisi ottaa huomioon ohjauksessa. Sivulla 65 on taustatietolomake, jonka voit kopioida ja antaa tanssijan täytettäväksi hänen tullessaan ryhmääsi.

Varaa tunnin sisällön ja ajankäytön suunnittelussa aikaa alkulämmittelylle ja loppuverryttelylle. Alkulämmittelyssä verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat, jolloin keho "herää" tanssiharjoitukseen ja loukkaantumisriski pienenee. Alkulämmittelyn askeleet voivat liittyä tunnilla opeteltaviin tansseihin. Esimerkiksi, jos tunnilla opetellaan Senioritanssin ohjaus I -aineistosta Twelfth Street Rag -tanssia, voi lämmittelynä käyttää sen tanssin askelikkoja musiikin tahdissa:

1. Piirissä kävelyä yksin

- a. kävele "rinta rottingilla" hyvässä ryhdissä
- b. ota kädet mukaan liikkeeseen siten, että vastakkainen käsi ja jalka nousevat yhtä aikaa
- c. nosta polviasia hieman ylemmäs ja tehosta käsien liikettä
- d. jatka liikettä ottamalla neljä kävelyaskelta ja kaksi vaihtoaskelta
- e. sama kuin edellä, mutta lisää suunnanvaihto

◆ *Ohjaa kuviteltu tunti etukäteen ääneen kotona tai harjoittele ohjaustilannetta esimerkiksi muutaman ystävän kanssa.*

2. Suljetussa piirissä, kädet käsissä ja katse keskustaan päin

- ota sivuaskel oikealle ja tuo vapaana oleva jalka painottomana viereen (tep)- sama vasemmalle ("askel-tep")
- ota oikealla askel piiriin keskustaan ja vasemman jalan varvasnäpäys eteen ("tip") – ota vasemmalla askel takaisin ja oikean jalan varvasnäpäys taakse ("askel-tip")
- ota neljä askelta piiriin keskustaan käsien noustessa ylös sekä palaa neljällä askeleella takaisin käsien laskeutuessa alas

Tunnin lopussa on tärkeää kokoontua yhteen ja tasata sykettä eli palauttaa keho rasituksen jälkeen lepotilaan ja poistaa harjoittelun aikana syntyneitä kuona-aineita lihaksista. Liikkeet voivat olla osittain samoja kuin alkulämmittelyssäkin. Olennais- ta on, että liikkeet tehdään rauhallisessa tahdissa. Loppuverryttelyn voi tehdä joko seisten tai istuen musiikkina hidastempoinen kappale, esimerkiksi:

1. Seisten

- kävele/tanssi rauhallisesti ympäri salia, tyyli on vapaa
- ravistele käsiä ja jalkoja liikkeessasi
- hengitä syvään ja tunnustele omaa hengitystäsi. Sen pitäisi rauhoittua ja sykkeen laskea.

2. Istuen selkänöjattomassa tuolissa

- kurkota yläkautta ristiin (kylki venyy) ja pidä toisella kädellä kiinni tuolin reunasta – sama toisella kädellä
- ojenna ja koukista nilkkoja
- ojenna ja koukista polvia
- vie jalka sivulle ja tuo takaisin, sama toisella jalalla
- laita jalka tuolin alle koukkuun siten, että nilkka on ojennettu ja varpaat osuvat lattiaan – pidä venytys noin 15 sek., sama toisella jalalla (säären etuosan venyttely)
- pyöritä oikeaa rannetta ja nilkkaa, sama vasemmalla puolella – voit myös kokeilla vaihtaa pyöriytysuuntia vastakkaisiksi
- Kierrä käsi ulospäin yhtäaikaaisesti siten, että liikkeen lopussa peukalot osoittavat ulospäin ja viet samalla lapaluita yhteen
- hengitä rauhassa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos – pidä samalla kädet rintakehän alapuolella. Hengittäessäsi pallean kautta, tulisi vatsan liikkua käsien alla. Voit myös pitää käsiä sivuilla kyljissä ja pyrkiä hengittämään 'käsiin' niin, että kyljet levenevät.

Valitse tunnilla opeteltavat tanssit ryhmäläisten taitotason ja koon mukaan ottaen huomioon myös heidän mieltymyksensä. Aloitteleville senioritanssijoille valitaan helppoja tansseja, jotta jokainen saa alusta alkaen onnistumisen elämyksiä ja mahdollisuuden kokea tanssin iloa. Pidempään harrastaneet motivoituvat, kun saavat lisää haasteita uusien kuvioiden ja askelikkojen myötä.

On myös tärkeää suunnitella etukäteen, missä järjestyksessä ohjaat tanssit. Valitse tunnin alkuun tansseja, joissa on selkeät suunnat, helpot otteet ja yksinkertaiset askeleet. Tunnin keskivaiheille kannattaa valita nopeampitempoisia ja fyysisesti raskeampia tansseja. Sijoita uusien tanssien opettelu myös tunnin keskivaiheille, jolloin ryhmäläiset jaksavat vielä keskittyä uuden asian opetteluun. Tanssitunnin loppu varataan rauhallisemmille ja kevyemmille tansseille. Mukava tapa on lopettaa tunti ryhmäläisten "mielitanssiin".





Suunnittele kunkin tanssin opetuksen kulku ja ennakoi vaikeat kohdat

Valittuasi sopivat tanssit, opettele ne huolellisesti ulkoa ja suunnittele opetuksen kulku. Aloita perehtyminen kuuntelemalla musiikkia. Etsi sieltä alkusoitto ja tanssin eri osat (A/B/C-osat jne.) samalla, kun tutustut koreografiaan. Ennakoi myös tanssin vaikeat kohdat ja valitse sopiva tapa opettaa ne. Tanssien haltuunotto tapahtuu parhaiten tutustumalla ensin kyseisen tanssin askelikkoihin ja otteisiin. Askeleiden tultua tutuiksi, tanssin opettelu jatkuu vaiheittain opettelemalla yksi osa (A/B-osa jne.) kerrallaan kunnes koko koreografia on hallussa.

Suunnittele myös, missä tempossa opetat tanssin. Aluksi on hyvä opetella koreografia osissa ilman musiikkia. Kun askeleet ovat hallussa, harjoitellaan se oikeassa tempossa ensin ilman musiikkia ja lopuksi musiikin kanssa. On myös hyvä varautua siihen, että tanssi ei ole ”valmis yhdellä kerralla”, vaan eri osia kannattaa harjoitella useammallakin tunnilla erikseen ennen kuin yhdistää ne koreografiaan.

Huolellisestikaan valmistautunut ohjaaja ei aina muista kaikkia yksityiskohtia. Sitä varten kannattaa pitää ohjeet lähellä, esimerkiksi ripustamalla ne ”nipsulla” varustettuun kaulanauhaan, josta asioita voi tarkistaa helposti ja nopeasti. Muistilistaasi kuuluvat lisäksi mies- ja naisrooleissa olevien eriväriset nauhat osallistujille, omat tanssikengät sekä osallistujalista.

Turvallisuus on ennakointia ja havainnointia

Tutustu tilaan ja äänentoistolaitteisiin

Mene ajoissa paikalle. Tarkista, että tanssilaa on riittävästi ja tuoleja lepoetkiä varten. Mikäli ohjaustilassa ei ole ensiaputarvikkeita, ota ne mukaasi kotoa tai autostaasi. Ensiapupakkauksessa tulee olla ainakin kylmäpusseja, ideaalisiteitä ja laastareita. Mikäli sinulla ei ole omaa soitinta, varmista, että tanssipaikasta löytyy sellainen. Opettele etukäteen laitteen käyttö, jotta mahdolliset tekniset ongelmat eivät vie aikaa tanssin opettelulta. Varaudu myös ohjelmamuutoksiin. Tee suunnitelmia yllättävien tilanteiden varalle. Aina eivät musiikkilaitteet esimerkiksi syystä tai toisesta toimi, salivuoro voi olla peruuntunut yms. Tanssitunnin voi pitää myös soveltaen: Askeleita voi esimerkiksi harjoitella ilman musiikkia ja opetella rytmiä laskuilla tai lorun mukaan. Jos salivuoro peruuntuu ja sää sallii, voisiko tanssiharjoitukset pitää ulkona?

Huolehdi, että tanssiharjoitusten aikana on tarjolla vettä ja mukeja. Tuuleta ennen tunnin alkua, mikäli tilassa on huono ilma. Vaihtoehtoisesti tutustu ilmanvaihtojärjestelmään ja kysy apua tarvittaessa. Liikkumisen turvallisuuteen voit vaikuttaa huolehtimalla riittävästä valaistuksesta.

Sopiva varustus tanssitunnille

Senioritanssin harrastamiseen ei vaadita erityistä vaatetusta. Mukavantuntuiset, joustavat ja ”hengittävät” vaatteet ovat hyvä valinta. Erityishuomio on jalkineissa, joiden tulee soveltua tanssiin, tukea jalkaa riittävästi ja ennen kaikkea tuntua mukavilta jaloissa. Mukavat tanssikengät lisäävät tanssimisen nautintoa! Ohjaajana voit auttaa ryhmäläisiä kenkien valintaan liittyvissä asioissa ja kertoa, mistä niitä voi hankkia.

Toivota osallistujat tervetulleiksi

Hyvä tunti alkaa siitä, että olet ensimmäisenä paikalla, toivotat kaikki tanssijat tervetulleiksi ryhmään ja vaihdat muutaman sanan heidän kanssaan. Mikäli ryntäät viime tingassa paikalle, vilkuilet kelloa ja olet hätäisen oloinen, se tarttuu nopeasti tanssijoihin ja aiheuttaa turhaa hämmennystä. Monet pitkään yksin asuneet voivat olla aluksi arkoja ryhmässä. Lämminhenkinen ja kannustava ohjaaja luo turvallisen ilmapiirin, minkä myötä jokainen tuntee kuuluvansa ryhmään.

Seuraa ryhmäläistesi vointia

Päivittäinen kunto ja jaksaminen voivat ikäihmisillä vaihdella paljon. Joskus ryhmäläinen voi tuntea itsensä väsyneeksi, mutta piristyy tekemisen myötä. Tiedustele jokaisella kokoontumiskerralla ryhmäläistesi ”päivän kuntoa” ja muita tuntemuksia. Keskusteluissa voi tulla esiin asioita, jotka saattavat vaikeuttaa tanssimista. Tällaisia ovat esimerkiksi akuutit sairaudet, toipilasvaihe, huonosti nukuttu yö tai tunnekuohut. Terveystilan muutoksista onkin hyvä muistuttaa tanssijoita. Esimerkiksi akuuttien sairauksien aikana ei saa tulla harjoitukseen ja äkillisistä voinnin muutoksista tunnin aikana pitää mainita. Sen sijaan normaali väsyminen on luonnollinen reaktio rasitukseen, eikä siten huono asia. Lepo- ja juomataukoja on oltava riittävästi.

Useimmat ikäihmiset ovat itse tietoisia rajoituksistaan ja osaavat säädellä rasitusta omien tuntemustensa mukaan. Esimerkiksi joku tanssija saattaa huimausta välttääkseen vähentää tai jättää väliin pyörähdyksiä, joku taas ei pysty nostamaan kättään olkapääkipujen vuoksi. Tärkeää on, että ohjaajana sallit sovellukset ja suunnittelette yhdessä vaihtoehtoja sellaisille tanssijoille, jotka eivät itsenäisesti niitä löydä. Tärkeätä on korostaa tanssin ja liikkumisen myönteisiä vaikutuksia, jotka saavutetaan joko sovelluksin tai ilman.

Vaikka tunti on hyvin suunniteltu ja ohjaaja on tutustunut ryhmäläisiinsä, ei aina voi välttyä yllätyksiltä. Yleisimpiä tapaturmia ovat nilkan nyrjähdykset. Niitä varten voit varautua kylmäpussilla, geelillä ja ideaalisiteellä.

Todella harvinaisten, mutta vakavien tilanteiden varalle onkin hyvä suunnitella toimintajärjestys etukäteen ja pitää puhelin lähellä. Turvallisuuden tunnetta lisää myös, jos osallistujien omaisten tai läheisten puhelinnumerot ovat tiedossa.

Kolmen K:n ensiapu nilkan nyrjähdyksessä

Kun nivel nyrjähtää, vamma aiheuttaa verenvuotoa ihonalaiseen kudokseen. Kivun lisäksi vamma-alueelle kerääntyy nestettä ja se turpoaa.

1K = kompressio eli puristus

Purista käsilläsi kipukohtaa. Puristus estää verenvuotoa ja vähentää turvotusta.

2K = kohoasento

Pidä raajaa koholla. Kohoasento vähentää välittömästi sisäistä verenvuotoa, kun verenpaine verisuonistossa pienenee.

3K = kylmä

Laita kipukohtaan jotakin kylmää. Kylmä supistaa verisuonia ja vähentää siten sisäistä verenvuotoa. Jääpussi, lumi tai mikä tahansa vamma-aluetta vasten painettava kylmä auttaa. Kääri ideaaliside tai muu joustava side nivelen tueksi. Nilkan nyrjähdysten jälkeen kylmähoitoa kannattaa toistaa ensimmäisen vuorokauden ajan 1–2 tunnin välein noin 20 minuuttia kerrallaan. Nyrjähdys alkaa parantua 1–2 vuorokauden kuluessa, jolloin kudoksen sisäinen verenvuoto lakkaa.

Milloin lääkäriin?

Jos nilkka on kipeä vielä ensiavun jälkeenkin, jalalle varaaminen on tuskallista, mustelma on suuri tai nivel ei toimi normaalisti, mene lääkäriin.

Lähde: www.punainenristi.fi

Ensiapua vaativan tilanteen sattuessa

1. Rauhoita tilanne ja tiedustele, onko joukossa terveydenhuoltoalan ammattilaista.
2. Soita 112 – kerro kuka olet, mistä osoitteesta soitat ja mitä on tapahtunut.
3. KUUNTELE OHJEITA ja toimi niiden mukaisesti.
4. Pyydä muutama ryhmäläinen ohjaamaan ambulanssi perille.

Senioritanssiryhmiin osallistuminen tapahtuu tanssijan omalla vastuulla ja siitä sinun kannattaa keskustella ohjattavien kanssa. Osallistujille jaettavassa kyselylomakkeessa (s. 65) allekirjoittanut ilmoittaa liikkuvansa ryhmässä omalla vastuullaan.

Hyvin valmisteltu tunti kuvastaa ohjaajan arvostusta työtänsä ja tanssijoita kohtaan.

Tanssin ohjaamisen vaiheet

Seuraavassa on kuvattu ohjaamisen vaiheet ja käytetty esimerkkinä Senioritanssin ohjaus I, peruskurssin tanssia Twelfth Street Rag konkretisoimaan ne.

Tanssin esittely

- ◆ Kerro tanssin nimi ja mahdolliset taustatiedot
- ◆ Soita tanssiin kuuluvaa musiikkia, jota voitte rytmittää esim. taputtaen tai askelin
- ◆ Kuvaa tanssin ja musiikin kulku (alkusoiitto, A/B/C-osat ja toistojen määrä, mahdolliset välisoitot)
- ◆ **Tanssiin innostavasti orientoiva esittely edesauttaa oppimista.**

Tanssi on nimeltään Twelfth Street Rag. Tanssin koreografian on laatinut ruotsalainen tanssipedagogi Christina Lundahl Ekholm vuonna 2003 ja se on esitelty Suomen järjestämässä Nordisk Träff -tapahtumassa vuonna 2006. Tasatahtisen tanssin musiikkina on samanniminen kappale, jonka soittaa svengaavasti jazzbändi Seven Up Gladjazzband.

Kuunnellaan musiikkia ja rytmitetään taputuksin ja/tai askelin. Tanssin aikana toistetaan kävely- ja vaihtoaskeleita, ristiaskleita ja varvasnäpäksiä sekä opetellaan Kalifornia-käännös. Tanssi sisältää osat A ja B sekä niiden jälkeisen välisoiton. Nämä osiot toistuvat yhteensä kuusi kertaa.

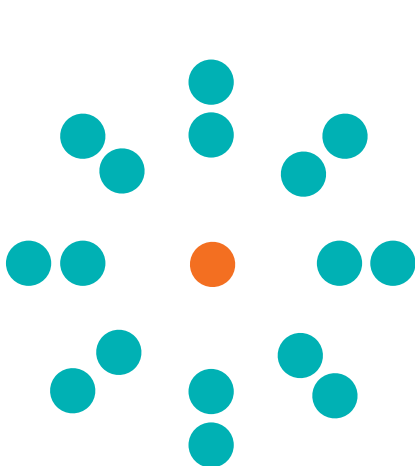
Esimerkki Twelfth Street Ragin A-osan askeleista ja otteista:

- | | |
|-------|--|
| 1 | 1 askel ts, sisäjalan varvasnäpäys eteen |
| 2 | 1 askel taaksepäin mp, ulkojalan varvasnäpäys taakse |
| 3–4 | 2 vaihtoaskelta ts |
| 5–8 | toistetaan tahdit A:1–4 |
| 9–10 | käsiote irti ja ristiaskelsarja vine-3 sivuttain pois päin parista:
askel sivulle, ristiaskel takaa, sivulle, sisäjalka painottomana viereen
ja 1 taputus omiin käsiin |
| 11–12 | askelsarja ja taputus toistetaan kohti paria ja kädet käsiin |
| 13–16 | paripyörintä 8 askelta mp ympäri, lopuksi W-ote ts. |

Sanallinen opetus ja näyttäminen

- ◆ Valitse näyttöpaikat erityyppisiin tansseihin: ohjaaja piirin kehällä tai keskellä, kaikkien tanssijoiden edessä selin tai peilikuvana
- ◆ Näytä parin kanssa tai videolta tanssi kokonaisuudessaan tai ainakin toistuva kokonaisuus
- ◆ Selosta tanssi ja näytä samalla sen kulku (mieluiten parin kanssa)

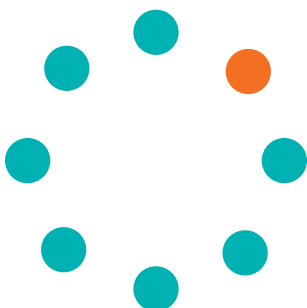
Kuuluva ja selkeä ääni sekä huolellinen näyttö helpottavat oppimista (huomioi aistivammaiset).



Ohjaaja piirin keskellä



*Ohjaaja piirin ulkopuolella
tai osana piiriä miehen ja/tai
naisen roolissa.*



Ohjaaja suljetussa piirissä



Ohjaaja ryhmän edessä

Tanssin askeleiden, askelikkujen ja otteiden harjoittelu

- ◆ Esittele askeleet ja askelikot pääpiirteissään
- ◆ Havainnollista tarvittaessa piirrosten tai lattiaan laittamiesi merkkien avulla
- ◆ Harjoituta eri askeleita ja askelikkoja vapaasti salissa ja tarvittaessa pareittain

Tanssin osioita kannattaa alkuvaiheessa harjoitella vapaasti ilman lopullista muodostelmaa.

Eri osioiden harjoitteluvaiheessa voit kehottaa ryhmäläisiä asettumaan selkäsi taakse siten, että ohjaat eri osiot selkä ryhmäläisiin päin. Harjoituta kukin osio ensin hitaasti, sitten oikeassa tempossa ja lopuksi mahdollisesti myös musiikkiin.

Opeta kaikki tanssissa käytetyt askeleet erikseen ja varmista, että ne osataan ennen kuin yhdistät ne koreografiaan:

- askel eteenpäin + varvasnäpäys eteen – askel taaksepäin + varvasnäpäys taakse
- vaihtoaskeleita
- vine-3
- Kalifornia-käännös
- twisty-vine, lopuksi myös pareittain vastakkain kädet käsissä

Alkuasetelmaan asettelu

- ◆ Asettele ryhmäläiset aloituskuviioon sujuvasti ja selkeästi
- ◆ Varmista, että kaikilla tanssijoilla on riittävästi tilaa
- ◆ Muistuta tasaisista etäisyyksistä
- ◆ *Jokaiselle tanssijalle löytyy pari – jos ei ryhmäläisistä, niin ohjaajasta.*

Piirin saa tasaiseksi, kun muodostetaan ensin yksinkertainen piiri (kaikki kädet käsiin) ja käännytään sen jälkeen pareittain tanssin suuntaan.

Harjoituksen käynnistäminen ja ohjaus

- ◆ Ohjaa osiot vielä alkuasetelmassa vaiheittain: liitä osat ”pala palalta” yhdeksi kokonaisuudeksi
 - ◆ Opeta tarvittaessa ensin ”yksinkertaistettu koreografia”
 - ◆ Harjoituta yhteisesti tai pareittain/pienryhmissä
 - ◆ Harjoituta aluksi ilman musiikkia (hokemisvaihe)
 - ◆ Liitä musiikki tanssiin (säestysvaihe)
- ◆ **Selkeät aloitus- ja lopetuskomennot helpottavat yhteistä suoritusta.**

Harjoitellaan aluksi rauhallisessa tahdissa ilman musiikkia. Kiinnitä tanssijoiden huomio esim. sanalla ”valmiina”, pidä tauko ja käynnistä sanalla ”nyt”.

Sen jälkeen hokemalla esimerkiksi osa A, tahdit 1–4 (“askel-näpäys-askel-taakse-vaihtoaskel-toinen”) ja tahdit 5–8 (“sitten-sama-kerra-taan ja- mennään eteen-pä—äin”).

Seuraavaksi harjoitellaan tahdit 9–12 (“sivu-taakse-sivu-viereen/tep-sama-juttu-pariin-päin”) ja sitten tahdit 13–16 (“sitten-mennään-kahdek-salla-koko-kierros-ympä-ri”).

Tämän jälkeen harjoitellaan välisoiton koreografian tahdit 1–2 (“taakse-kaksi-kolme-viereen”) ja 3-4 (“sitten-uuden-parin-luo”).

Siinä vaiheessa, kun ryhmä osaa edellä opitun oikeassa tempossa, tanssitaan musiikin mukaan A-osa x 2 ja välisoitto, yhteensä kuusi kertaa.

Sen jälkeen harjoitellaan osa B: ensin tahdit 1–4 (“eteen-päin nyt-rennos-ti ja sitten-paikan-vaih-to”), tahdit 5–8 (“uudel-leen nyt-eteen-päin-ja sitten-oma-paik-ka”).

Seuraavaksi harjoitellaan tahdit 9–12 (“sivu-ristiin-sivu-ristiin-sivu-ristiin-sivu-ristiin”) ja tahdit 13–16 (“sitten-jälleen-parin-kanssa-yhdessä-näin-ympäri”).

Tanssitaan musiikin mukaan osa Bx2 ja välisoitto, yhteensä kuusi kertaa.

Lopuksi tanssitaan koko tanssi. Pidäthän taukoja tarvittaessa!

Ohjaajan paikka

- ◆ Varmista, että näet kaikki tanssijat
- ◆ Varmista, että kaikki tanssijat näkevät sinut
- ◆ Vaihda tarkkailupaikkaa
- ◆ Liiku eri puolilla neuvomassa ja seuraamassa suorituksia

Huom! Mikäli tanssit jonkun ryhmäläisen parina, astu parisi kanssa välillä sivuun niin, että näet ryhmän ja voit auttaa tarvittaessa

- ◆ *Hyvän katsekontaktin säilyttäminen on tärkeää.*

Näytettäessä ja harjoitettaessa askelikoja selin ryhmäläisiin, on peilin puuttuessa tärkeää välillä kääntyä katsomaan, miten he suoriutuvat. Ohjaajan kannattaa vaihtaa omaa paikkaansa välillä salin toiselle reunalle. Ryhmäläisten edistyessä voi seurata tanssia myös kauempaa niin, että hahmottaa kokonaisuuden paremmin.

Palaute

- ◆ Anna tanssijoille aikaa korjata omat virheensä
- ◆ Korjaa ensin yleisesti ja tarvittaessa yksilöllisesti
- ◆ Keskeytä tanssi korjatessasi virheitä
- ◆ Korosta oikeiden suoritusten ydinkohtia (vältäähän "väärrien" suoritusten näyttämistä)
- ◆ Kannusta ja anna myönteistä palautetta

- ◆ *Hienotunteisuus takaa myönteisen ilmapiirin.*

Käytä tunnilla positiivisia ilmaisuja. Vältä sanoja kuten "älä" tai "ei noin". Kerro osallistujille ennemmin, mitä heidän tulee tehdä. "Kun siirräät painon vielä toiselle jalalle, niin liike on täydellinen."

Ensin kannattaa keskittyä siihen, että liikesuunnat sekä paikan- ja parinvaihdot onnistuvat oikein. Niissä myös toiset ryhmäläiset ovat usein hyvänä apuna. Sen jälkeen tarkennetaan ristiaskeleita ja käsiotteita.

Syventäminen ja hiominen

- ◆ varmista aloitusten, askelten ja suunnanvaihdosten yhtäaikaisuus
- ◆ kannusta tanssijoita eläytymään tanssiin ja huomioimaan toiset tanssijat

Riittävä kertaus varmistaa oppimisen ja onnistumisen ilon.

Syventämisen tarve korostuu esimerkiksi esiintymiseen valmistautuessa.

Sitten kun tanssi sujuu, muistutetaan rennoista jazz-rytmisistä askelista sekä katsekontakteista erityisesti parinvaihtotilanteissa. Aiheelliset keuhut ja kiitokset kannustavat yhä parempiin suorituksiin! Sopsisiko "Twelfth Street Rag" vaikka esitystanssiksi Vappukarkeloihin?

Tilanteenhallinta

Mielikuvaharjoittele etukäteen erilaisia tilanteita ryhmänohjaajana toimiessasi. Miten esimerkiksi toimisit tilanteessa, jossa joku ryhmäläisistä ottaa ohjaajan roolin? Entä jos huomaat, että ryhmässä annetaan toisille negatiivista palautetta?

Ohjaajana pystyt ennaltaehkäisemään mahdollisia haastavia tilanteita sopimalla esimerkiksi ryhmäläisten kanssa tanssitunnin pelisäännöistä:

- ◆ kun yksi puhuu, muut kuuntelevat
 - ◆ kannusta osallistujia kertomaan tanssiin vaikuttavista mahdollisista rajoitteista koko ryhmälle (huimaus, liikerajoitus, näkö, kuulo)
 - ◆ muistuta, että tyhmiä kysymyksiä ei ole
- ◆ ***Huumori ja hymy pelastavat monesti haastavalta tuntuvan tilanteen.***

Case 1.

Tanssi jumiutuu:

Keskeytä tanssi ja sammuta musiikki. Selvitä, mikä kohta tanssissa ei suju ja harjoita epäselvä kohta kaikkien kanssa yhdessä.

Voit opettaa hankalan kohdan eri tavoilla:

1. Opeta hitaammassa (harjoitustempo) tempossa selkä osallistujiin päin

- opeta ja näytä miesten askeleet, jonka jälkeen harjoitellaan ne yhdessä naisten katsoessa.
- opeta naisten askeleet kuten yllä.
- harjoituta askeleet parin kanssa.

Ota itsellesi näyttöpari ja laita kokeneempien tanssijoiden pariin aloittelevat tanssijat tai tanssijat, joilla on vaikeuksia hahmottaa askeleita, suuntia ja rytmiä jne. Kertaa askeleet näyttöparisi kanssa osallistujien katsoessa ja sen jälkeen harjoitellaan yhdessä. Vasta sitten, kun tanssi sujuu, harjoituta askeleet oikeassa tempossa.

2. Opeta koreografia tanssimuodostelmassa

- kertaa hankala kohta erikseen ilman musiikkia
- käy läpi koko koreografia 'laskuilla'
- harjoituta koko koreografia musiikin kanssa

Case 2.

Kättely ei suju piirissä: Opetä kättely ensin hitaasti kävellen ja pysähtyen jokaisen käteltävän kohdalle. Korosta samalla sitä, että liikutaan kasvot menosuuntaan. Laske ääneen rytmit ja kehoita osallistujia laskemaan kättelemänsä henkilöt (esim. osallistuja osaa pysähtyä viidennen parin luo).

Jos on tarkoitus pysähtyä viidennen kohdalla, voit myös sanoa "neljännen ohi". Jos kättelyssä käännytään takaisin, voit käyttää termiä U-käännös helpottamaan suunnan hahmottamista.

Case 3.

Naisten kättelyn, englantilaisen kättelyn, myllyn ja tähden oppimisessa hankaluuksia: Harjoita edelliset siten, että on kaksi paria vastakkain.

Jatka tanssin ohjaamista vasta sen jälkeen, kun edellä mainittu ote/otteet on opittu. Katso tarkat ohjeet kättelyistä Tanssiavaimesta.

Case 4.

Osallistujat "hälisevät":

Ota tilanne haltuun ja osoita olevasi "auktoriteetti". Voit toimia eri tavoilla:

- a) herätä huomio käyttämällä ääntä esimerkiksi taputtamalla käsiä.
- b) voit myös olla hiljaa ja odottaa, että osallistujat hiljentyvät.

Case 5.

Osallistuja ottaa ohjaajan roolin:

Ota tilanne haltuun ja osoita olevasi "auktoriteetti". Voit toimia eri tavoilla:

- a) huomioi osallistuja ja kysy pilke silmäkulmassa, haluaako hän ohjata yhden tanssin.
- b) totea olevasi tämän tunnin opettaja ja jos osallistuja haluaa puhua tanssien opettamisesta, voit jatkaa keskustelua hänen kanssaan tunnin jälkeen.

Case 6.

Uudet osallistujat:

Varaudu siihen, että tunnille voi tulla uusia tanssijoita kesken kaudenkin.

Huomioi ainakin seuraavat asiat:

- a) pystyt opettamaan ryhmäläisille uusia, helppoja tansseja "lennosta"
- b) anna kokeneemmille tanssijoille haasteita esimerkiksi kannustamalla heitä vaihtamaan rooleja ja rohkaisemalla heitä itseilmaisuuun
- c) uusi tanssija saa onnistumisen kokemuksia heti ensimmäisestä kerrasta lähtien
- d) uusi osallistuja otetaan lämpimästi vastaan

Case 7.

Kiukkuinen tai mielensä pahoittanut osallistuja:

Kohtaamisen malli (kehittänyt Ben Furman)

a) Kuuntele. Ole vilpittömästi kiinnostunut kuulemaan mistä osallistuja on loukkaantunut ja mikä on se vääräys, jonka hän on mielestään kokenut. Sano vaikkapa: "Vaikutat harmistuneelta. Kerro pois, mikä sinua on jäänyt vaivaamaan."

b) Kiitä. Ilmaise jollakin tapaa arvostavasi sitä, että osallistuja on ottanut asian puheeksi kanssasi. Sano vaikkapa: "Hyvä että tuli puheeksi."

c) Osoita ymmärrystä. Asetu osallistujan asemaan ja ilmaise jollakin tapaa, että ymmärrät hänen kokemuksen. Sano esimerkiksi: "Ei ihme, että olet harmistunut. Ymmärrän sinua hyvin nyt, kun kerroit asian omasta näkökulmastasi."

d) Ota osa vastuusta. Esitä pahoittelusi, ja jos suinkin on syytä, pyydä reilusti anteeksi. Sano: "Olen pahoillani, että tässä kävi näin" tai "Selitin varmaan kiireessä puutteellisesti".

e) Sovi jotakin. Asia ei ole sillä selvä, vaan jotta osallistuja kokisi, että hänet on otettu vakavasti, on tarpeen sopia siitä, miten asiassa edetään.

Kysy: "Onko jotakin, mitä toivoisit minun tekevän?" Pohdi yhdessä osallistujan kanssa esimerkiksi sitä, mitä voitaisiin tehdä, jotta samankaltaisilta tilanteilta vältyttäisiin vastaisuudessa.

◆ *Miten itse toimisit edellä mainituissa tilanteissa?*

Innostusta istumatansseista

Senioritansseja voi tanssia myös istuen. Istumatanssit sisältävät eritunnelmisiin musiikkeihin laadittuja, yksinkertaisia jalkojen, käsien, pään ja vartalon liikkeitä. Joissakin istumatansseissa on myötäilty seisten samaan musiikkiin tansittavaa koreografiaa, mutta useimmiten ne rakentuvat jonkin tarinan ympärille. Tarinat helpottavat tanssien oppimista ja muistamista. Myös luovuudelle on hyvin tilaa erisälteisten tarinoiden myötä. Tärkeää istumatansseissa ovat usein toistuvat katse- ja/tai kosketuskontaktit ryhmän tai vierustoverin kanssa.

Istumatanssit sopivat kaikille

Istumatanssit soveltuvat hyvin liikuntarajoitteisille ihmisille, koska niiden aikana ei nousta tuoilta pois eikä kelata eri suuntiin pyörätuolilla. Istumatanssitunnilla voi kuitenkin harjoitella ylösnousua, seisomista ja painonsiirtoa, mikäli se liikkumiskyvyn kannalta on turvallista. Tunnin voi esimerkiksi lopettaa em. harjoituksiin musiikin soidessa taustalla. Joskus parina voi olla liikkuva henkilö, jolle on laadittu osittain erilainen ohje.

Istumatansseja käytetään liikuntatuokioiden sisältöinä tai jumppatuokioiden piristeinä mm. päiväkeskuksissa, palvelutaloissa ja muissa vanhustenhuoltolaitoksissa. Sairaaloidenkin hoitohenkilöstö saattaa innostaa potilaitaan istumatanssin pariin. Puoli-istuvassa asennossa vuoteessakin voi tanssia!

Istumatanssit tuovat sopivaa sisältöä erilaisiin kerhotilaisuuksiin eläkeläis-, kansanterveys- ja vammaisjärjestöissä. Myös pitkät paikallaanotot seminaareissa, kokouksissa tai vaikkapa bussimatkoilla saadaan mukavasti katkaistuiksi virkistävillä tansseilla. Silloin kannattaa valita istumatanssi, jonka voi soveltaa myös seisten tanssitavaksi.

Jotkut mummo-vaari-toiminnassa olevat ikäihmiset ovat vieneet senioritanssia päiväkoteihinkin. Tansseissa riittää runsaasti oppimisen iloa ja yhdessä tekemisen riemua kaikille sukupolville.

Istumatanssi tarjoaa

- ◆ kehon ja mielen hyvinvointia
- ◆ sosiaalisia kontakteja ja yhteisöllisyyden kokemuksia
- ◆ oppimisen iloa ja muistin virkistymistä
- ◆ uutta sisältöä elämään
- ◆ vaihtelua liikuntatuokioiden sisältöihin
- ◆ aineksia alkuverryttelyihin ja loppujäähdyttelyyn

Tanssien valinta istumatanssituokioon

Fyysiset periaatteet

- ◆ Alussa kevyitä, vain vähän rasittavia tansseja
- ◆ Keskivaiheilla nopeampia, rasittavampia tansseja
- ◆ Lopuksi rauhallisia, kevyitä tansseja

Psyykkiset periaatteet

- ◆ Alussa tuttuja, mieluisia tansseja
- ◆ Keskivaiheilla uusia, vaikeampiakin tansseja
- ◆ Lopuksi tuttuja, rauhoittavia tansseja



Musiikin ja tanssin rakenne

Musiikki herättää erilaisia tunnelmia ja jokainen myös tulkitsee tanssia eri tavalla. Ei tarvitse osata "oikeita askeleita täydellisesti" eikä tarvitse tietää musiikin teorias-
ta mitään voidakseen nauttia tanssimisesta. Musiikin, tanssin rakenteen ja teorian
perusasioiden ymmärtäminen helpottaa kuitenkin tanssin koreografioiden oppi-
mista.

*"Tanssi ja musiikki laajentaa mahdollisuuksiamme kommunikoida.
Tanssi on tehty ihmisistä ja ideoista, ja se tuottaa iloa, kauneutta
sekä tietoutta."*

*(Kansainvälisestä tanssin päivän julistuksesta 2017 Trisha Brownin
ajatuksia mukaillen.)*

"Liike on näkyvää musiikkia ja musiikki on kuuluvaa liikettä"

Emile Jacques-Dalcroze



Syke ja perusrytmi

Ihmisellä sydän lyö tahtia heti uuden elämän alusta lähtien ja tämä perussyke seuraa meitä koko elämämme ajan. Musiikissa syke on tasainen rytmi, jota tekee mieli naputtaa tai taputtaa musiikkia kuunnellessa. Perussykkeen yksikkö on ”isku”. Syke on musiikin perusta, minkä lisäksi iskujen vaihtelut tekevät musiikista ja tanssista houkuttelevamman. Iskut voivat olla joko painollisia tai painottomia. Tätä vahvojen ja heikkojen iskujen muodostamaa kuviota ja sen säännöllistä toistumista kutsutaan musiikin perusrytmiksi.

Tasajakoiset (2/4 ja 4/4 tahtilajit):

- ◆ **kaksijakoisessa** musiikin perusrytmin kuvio on kahden iskun mittainen:

1. isku painollinen, 2. isku painoton

1. 2. / 1. 2. /

1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2

- ◆ **nelijakoisessa** musiikin perusrytmin kuvio on neljän iskun mittainen:

1. isku painollinen, 2. isku painoton, 3. isku osapainollinen, 4. isku painoton

1. 2. 3. 4. / 1. 2. 3. 4. /

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

Kolmijakoinen (3/4 tahtilaji):

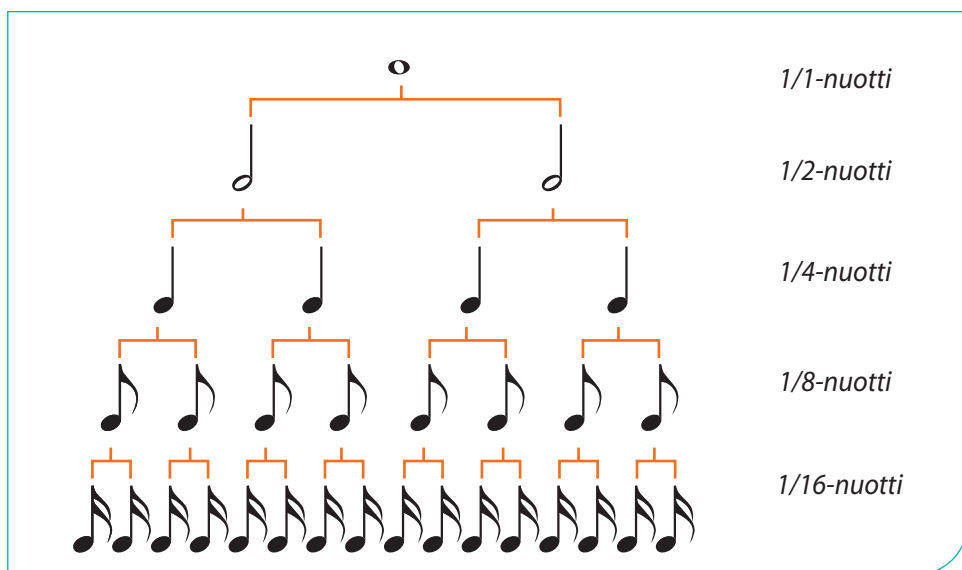
◆ kolmijakoisen musiikin perusrytmin kuvio on kolmen iskun mittainen:

1. isku painollinen, 2. ja 3. isku painoton

1. 2. 3. / 1. 2. 3. / 1. 2. 3.

Painollisten ja painottomien iskujen erottaminen toisistaan auttaa hahmottamaan, mistä kohdasta musiikkia on hyvä lähteä liikkeelle. Tanssi alkaa yleensä painollisella iskulla. Painollisten ja painottomien iskujen vuorottelun hahmottaminen auttaa pysymään rytmissä.

Musiikin iskut rytmittyvät säännöllisesti toistuviin osiin eli tahdeiksi, mikä on musiikin perusrytmin yksikkö. Nuottikirjoituksessa tahdit erotetaan toisistaan pystyviivalla. Tahdin ensimmäistä iskua kutsutaan usein "ykköseksi". Tahtilaji on merkitty nuottiviivaston alkuun ja se kertoo, onko musiikki tasa- vai kolmijakoista ja onko tasajakoinen musiikki kaksi- vai nelijakoista eli "lasketaanko" kahteen, kolmeen tai neljään. Ylempi luku kertoo, montako iskua on kussakin tahdissa ja alempi luku kertoo nuotin arvon.



Suurin osa tansseista on jaettu kahdeksan iskun osiin. Käytännössä se tarkoittaa esimerkiksi kahden tahdin (tahtipari) kokonaisuutta (4/4 tahtilaji). Nelijakoisessa musiikissa tätä 8 iskun mittaista kokonaisuutta kutsutaan usein nimellä "kasi". Harjoittelussa voidaan käyttää eri musiikkejä, kunhan niiden tahti ja tempo ovat samat.

Esimerkki 4/4 tahtilaji:



Kohotahtisissa kappaleissa melodia alkaa ennen tahdin ensimmäistä iskua eli tahtiparin alkua, esimerkkinä Hopeinen kuu -niminen kappale. Voit harjoitella kohotah-tia esimerkiksi taputtamalla 4. / 1. 2. 3. tauko taputuksesta / 1. 2. 3. tauko / jne.

Hopeinen kuu

1.	2.	3.	<i>Hopeinen</i>
(ilman taputusta			4.
ääneseen laskien 1. 2. 3)			taputus

<i>KUU</i>	<i>luo</i>	<i>merelle</i>
1.	2.	3.
taputus	taputus	taputus
		4.
		tauko

<i>SILTAA</i>	<i>Tulla ei</i>
1.	2.
taputus	taputus
	3.
	taputus
	4.
	tauko

<i>KOS-</i>	<i>kaan</i>	<i>voisi kai</i>	<i>tällaista</i>
1.	2.	3.	4.
taputus	taputus	taputus	tauko
jne.			

Rytmi on aktiivista ja sisältää aina liike- ja musiikkielämyksen. Rytmitaju on tärkeä ominaisuus tanssijalle ja ohjaajalle, mutta sitä voi myös harjoitella.


◆ *Kun tahti ja rytmi on kehossa, anna musiikin viedä tanssin pyörteisiin!*

Seuraavissa muutamia syke- ja rytmiharjoitteita:

1. *Naputa musiikin iskut eri sormilla, esimerkiksi nelijakoisessa musiikissa ykkönen pikkusormella, kakkonen nimettömällä, kolmonen keskisormella ja nelonen etusormella. Kolmijakoisessa aloitetaan nimettömällä.*
2. *Kuuntele musiikin rytmiä paikalla seisten. Kun musiikki loppuu, jatka sykettä*
 - a) *taputtaen käsillä*
 - b) *kävellen*
3. *Matki ohjaajan liikettä ja "poimi" rytmi omaan taputukseen tai kävelyyn. Jatka harjoitusta huomioimalla painotukset eri tahtilajeissa; kaksijakoisessa joka toinen isku painotettu, kolmijakoisessa joka kolmas isku painotettu ja nelijakoisessa ensimmäinen isku painotettu ja kolmas osapainotettu.*
4. *Tee painonsiirto tai sivulle yhteen –askellus kaksijakoiseen taputusrytmiin.*
5. *Ota askel eteen-taakse kolmijakoiseen taputusrytmiin.*
6. *Taputa/liiku kolmen ensimmäisen iskun aikana ja ole paikallaan/tekemättä mitään neljäs isku.*

Tempon laskeminen

Tempolla tarkoitetaan kappaleen esitysnopeutta eli iskujen määrää minuutissa (= bpm, beats per minute). Mitä enemmän iskuja, sitä nopeampitempoisesta musiikista on kysymys. Voit laskea tempoa helposti käyttämällä apuna kellon/kännykän sekuntiviisaria. Laske esimerkiksi 15 sekunnin ajan musiikissa olevien iskujen määrä ja kerro luku neljällä. Vaihtoehtoisesti voit laskea iskut puolen minuutin ajalta ja kertoa luvun kahdella. Tarkan tempoa näyttää Metronomi (= Metronom Mälzel, M.M.). Esimerkiksi marssin tempo on 120 bpm ja jenkki 180 bpm. Metronomi-sovelluksia löytyy ilmaiseksi helposti muun muassa nykypuhelimiin.

 = 150 bpm

Merkintä tarkoittaa, että tämä kappale soitetaan tempolla, jossa neljäsosasyke toistuu 150 kertaa minuutissa eli tempo on 150 bpm.

Tempo, tahti ja rytmi yhdessä käytettyjen soittimien kanssa antavat musiikille sen luonteen, minkä perusteella pystymme päättelemään mm. musiikin alkuperän.

Rytmisten ilmausten hyödyntäminen

Tanssin liikkeelle lähtöä helpottaa, kun valmistelet aloituksen rytmittävillä laskuilla tai sanoilla. Kappale alkaa usein alkusoitolla eli introlla, minkä pituus vaihtelee kappaleesta riippuen. Opettajan on hyvä tietää kappaleen rakenne, jotta liikkeellelähtö ja sen laskeminen helpottuu.

Jos alkusoitto on esimerkiksi 4 tahtia tahtilajissa 4/4, voit ennakoida tanssin aloituksen (A-osa) laskemalla näin (vrt. Senioritanssin ohjaus I, Kick Line):

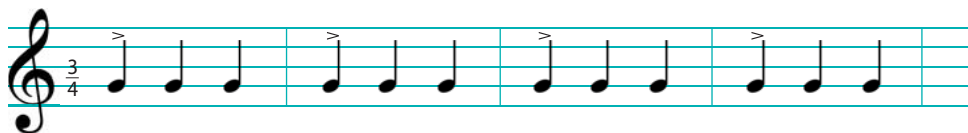


1(yks) 2(kaks) 3(kol) 4(nel) – 2 2 3 4 – 3 2 3 4 – 4 2 3 4

(painotetaan puheessa viimeistä nel -sanaa) TAI

1(yks) 2(kaks) 3(kol) 4(nel) – 2 2 3 4 – 3 2 3 4 – 4 2 valmiina nyt!

TAI esimerkiksi 4 tahtia tahtilajissa $\frac{3}{4}$ tahdissa (vrt. Senioritanssin ohjaus I, Ting-a-ling vals):



1(yks) 2(kaks) 3(kol) – 2 2 3 – 3 2 3 – 4 2 3 TAI

1(yks) 2(kaks) 3(kol) – 2 2 3 – 3 2 3 – val- miina nyt!

Huom! Viimeisessä tahdissa kaksi ensimmäistä käskyä herättää huomion ja viimeinen valmistaa liikkeeseen. Viimeinen ”käsky” (numero tai sana) sanotaan aina painollisena.

Tanssin kulkua ja seuraavan askelikon tai kuvion ennakoimista helpottavat rytmilliset apusanat.

1	2	3	4	5	6	dos-a	dos
eteen	2	3	4	takaisin	omalle	paikal-	le
vaih-to	askel	vaih-to	askel	soolo	pyörähdys	poispäin	parista

Musiikkikappaleen osat

Intro-säkeistö-kertosäe-instrumentaaliosuus-väliosa-välisoitto-loppusoitto

Intro:

Alkusoitto, minkä pituus ei ole sidoksissa säkeen tai kertosaäkeen pituuteen.

Säkeistö, A-osa (verse, "kertova/kysymys osa"):

A-osassa on yleensä parillinen määrä tahteja, tanssimusiikissa useimmiten 8, 12 tai 16 tahtia. Usein 16 tahdin säkeistöön sisältyy kaksi keskenään lähes samanlaista 8 tahdin mittaista jaksoa. Kaikissa A-osissa on keskenään samankaltainen melodia ja rakenne. A-osa toistuu yleensä useamman kerran.

Kertosäe, B-osa (chorus, refrain, "vastaus-osa"):

Kertosäkeessä on yleensä parillinen määrä tahteja, useimmiten 8, 12 tai 16 tahtia ja myös B-osassa on samankaltainen melodia ja rakenne. Usein kappaleen tunnistaa juuri B-osasta, koska se toistuu varsinkin iskelmä-/tanssi- ja populaarimusiikissa.

Instrumentaaliosuus (soitinsoolo-osuus):

noudattelee A- tai B-osan rakennetta.

Väliosa, C-osa (bridge):

Väliosassa on eri melodiapohja kuin säkeessä tai kertosaäkeessä. Pituus on usein samanmittainen tai puolet säkeestä tai kertosaäkeestä. Kaikissa kappaleissa ei ole väliosaa.

Välisoitto (interlude):

Intron kaltainen välisoitto, joka voi tanssijan näkökulmasta joskus "sekoittaa" kappaleen säännöllisen rakenteen, jos se on erimittainen kuin A- tai B-osa esim. Luona vanhan veräjän (Eila Pienimäki)

Loppusoitto (coda):

Monissa kappaleissa ei ole loppusoittoa, vaan viimeistä osaa jatketaan hieman pidemmäksi.

Musiikin ja tanssin muotorakenne

Kappaleen muotorakenteella tarkoitetaan kappaleen osien järjestystä. Kappale voi koostua yhdestä tai useammasta melodisesti erilaisesta osasta, joista ensimmäisenä esiintyvää merkitään kirjaimella A, toisena ilmaantuvaa kirjaimella B jne. Yksinkertaisimmissa kappaleissa on vain yksi osa, joka toistuu muutaman kerran, vähän vaihtelevammassa kappaleissa A-osa ja B-osa vuorottelevat, mutta osat voivat muodostaa myös monimutkaisempia sarjoja kuten AABAAB, ABAABA, ABACABAC jne.

Osien vaihtelulla ei yleensä ole kovin suurta merkitystä tanssille, mutta toisinaan ne ovat tunnelmaltaan sen verran erilaisia, että kuhunkin osaan voi eläytyä vähän eri tavalla. Suurin osa tansseista/koreografeista on kirjoitettu 4, 8, 16 tai 32 tahdin osiin. Tanssin osia voi myös kutsua ”fraaseiksi”.

Aloita tanssin muotorakenteen opettaminen kuunteluttamalla musiikkia useampaan otteeseen. Samalla on hyvä etsiä rytmiä taputtamalla tai muulla edellä mainituilla tavoilla. Esimerkiksi lauluja voi käyttää mainiosti muotorakenneharjoituksina, koska A- ja B -osassa tehdään usein eri asioita. Musiikkina voit käyttää mitä tahansa musiikkia, jossa on selkeästi A- ja B-osa tai laulaa yhdessä ryhmäläisten kanssa esimerkiksi suomalaisia kansanlauluja.

1. Jos sais kerran reissullansa (4/4)

A-osa: Jos sais kerran reissullansa nättiä tyttöä halata – kertaus

B-osa: Oishan se paljon mukavampaa reissulta kotia palata – kertaus

Harjoitus:

Esimerkki 1. A-osa = kävellään yksin,
B-osa = kävellään pareittain

Esimerkki 2. A-osa = liikutaan kävelyaskeleilla,
B-osa = liikutaan vaihtoaskeleilla

Esimerkki 3. A-osa = liikutaan matalana,
B-osa = liikutaan pitkänä

2. Kaksipa poikaa Kurikasta (4/4)

A-osa = Kaksipa poikaa Kurikasta niin komiasti liikkuu – kertaus

B-osa = Punaset oli resorit ja hopiasta peslaippiippu – kertaus

Harjoitus:

- Esimerkki 1. A-osa= taputetaan 16 x omat kädet vastakkain,
B-osa= suljetussa piirissä kävellään myöt päivään 16 askelta
- Esimerkki 2. A-osa= taputetaan 2 kertaa omat kädet ja 2 kertaa parin kanssa vastakkain (4 sarjaa),
B-osa= suljetussa piirissä kävellään ensin 8 askelta myötä- ja 8 askelta vastapäivään.
- Esimerkki 3. A-osa= taputetaan polvet-omat kädet ja 2 kertaa parin kanssa vastakkain (4 sarjaa),
B-osa= Pyöritään kyynärkoukkuotteessa myöt päivään 8 askelta ja vastapäivään 8 askelta.

Kappaleen osista voi tehdä rakennekartan, mitä kutsutaan ”tikuttamiseksi”. Tällöin kappaleen rakenne tai sen kiinnostavat osat kirjataan paperille esimerkiksi koreografiaa tai musiikin rakenteiden opettelua varten.

Jokainen voi kehittää ”tikutukseen” oman tapansa: esimerkiksi piirrä pystyviiva jokaiselle tahdille – kun uusi kappaleen osa alkaa, aloita uusi rivi. Voit myös merkitä introt, välisoitot, breikit jne. (Huom! Breikki = rytmisoittimet pitävät esim. ”tauon tai tekevät erillisen rytmikuvion. Kappaleen perussyke ja rytmi ei katoa tai muutu breikkien aikana, vaikka kaikki soittimet vaikenisivat (vrt. Four Cats:n Tien kuningas-kappale)

Jos sais kerran reissullansa

Merkintä "Tikutus"

Sanallinen avaus

Intro	IIII	Alkusoitto 4 tahtia
A	IIII IIII	Säkeistö 8 tahtia
B	IIII IIII	Kertosäe 8 tahtia
Välisoitto	I	Välisoitto 1 tahti
A	IIII IIII	Säkeistö 8 tahtia
B	IIII IIII	Kertosäe 8 tahtia
jne.		

Tien kuningas

Merkintä "Tikutus"

Sanallinen avaus

Intro	IIII	Alkusoitto 4 tahtia
A	IIII II- - IIII II--	Säkeistö 16 tahtia, 2 viim. tahtia breikki
A	IIII II- - IIII II--	Säkeistö 16 tahtia, 2 viim. tahtia breikki
B	IIII II--	Kertosäe 8 tahtia, 2 viim. tahtia breikki
A	IIII II- - IIII II--	Säkeistö 16 tahtia, 2 viim. tahtia breikki
A	IIII II- - IIII II--	Säkeistö 16 tahtia, 2 viim. tahtia breikki

Luona vanhan veräjän

Merkintä "Tikutus"

Sanallinen avaus

Intro	IIIIII	Alkusoitto 6 tahtia
A	IIII IIII IIII IIII	Säkeistö 16
C	IIII IIII	Väliosa 8
B	IIII IIII IIII IIII	Kertosäe 16
Välisoitto	IIIIII	Välisoitto 6
A	IIII IIII IIII IIII	Säkeistö 16
C	IIII IIII	Väliosa 8
B	IIII IIII IIII IIII IIIIII	Kertosäe 16 + 6

Senioritanssiohjeiden tulkinta

Senioritanssiohjeet noudattavat seuraavaa kaavaa
(esimerkkinä Twelth Street Rag):

Twelth Street Rag

Koreografia	Christina Lundahl Ekholm (tekijän nimi)
Musiikki	12th Street Rag, Seven Up Gldjazzband, Bowman E.-Razaf A., co BMG Music Publ. Scandinavia ab (musiikin tarkka nimi, esittäjä ja alkuperä)
Alkuasetelma	Paripiirissä vierekkäin ts, W-ote, ulkojalka aloittaa (aloitusasento, tanssiote, aloittava jalka)
Askeleet	Kävely- ja vaihtoaskeleita, ristiaskleita, varvasnäpäksiä (tanssissa esiintyvät askeleet)
Tahdit	2/4, alkusoitto 4 tahtia (tanssin rytmi ja mahdollisen alkusoiton kesto)
Tanssin kulku	6 x (A-B-välisoitto) (tanssin osat ja kulku)

Liikkeen rakentaminen musiikkiin

Esimerkki 1.

Rempallaan (4/4 tahti), paripiirissä vierekkäin ts, V-ote, ulkojalka aloittaa

Tahti Laskut

1-2	1-8	1	2	3	4	-	2	2	3	4
		vaih-	to-	as-	kel		vaih-	to-	as-	kel
		2 vaihtoaskelta ts, (1 vaihtoaskelta / tahti)								
3-4	9-16	3	2	3	4	-	4	2	3	4
		as-	kel	as-	kel	ym-	pä-	ri	-i	
		(2 kävelyaskelta / tahti) soolopyörintä poisparista 4 askelta								
5-8	17-32	1	2	3	4	...	toistetaan tahdit 1-4 jne.			

Esimerkki 2:

Fröhlicher Kreis (4/4 tahti), pareittain rinnakkain suljetussa piirissä katse piirin keskusta, kädet käsissä

Tahti Laskut

1	1-4	1	2	3	4	(4 kävelyaskelta/tahti)
		eteen	kaks	kol	nel	4 kävelyaskelta piiriin keskusta
2	5-8	2	2	3	4	(4 kävelyaskelta/tahti)
		takaisin	kaks	kol	nel	4 kävelyaskelta takaisin
3-4	9-16	3	2	3	4	(4 kävelyaskelta/tahti)
		kuten tahdit 1 ja 2 jne.				

Esimerkki 3.

Ting -a -ling -vals ($\frac{3}{4}$ tahti), paripiirissä vierekkäin ts, V-ote, ulkojalka aloittaa

Tahti Laskut/hokemat

1-2	1-6	1	2	3	-	2	2	3	(1 valssinaskel / tahti)
		ulos-päin ja		paria päin ja					2 valssinaskelta ts, pois-päin ja kohti paria
3-4	7-12	3	2	3	-	4	2	3	toistetaan tahdit A: 1-2
5-6	13-18	1	2	3	-	2	2	3	käsiote irti ja soolopyörähdys ts 2 valssinaskelta pois-päin parista, lopuksi kädet käsiin oman parin kanssa
7-8	19-24	3	2	3	-	4	2	3	1 sivuaskel ts, askel sivulle ja sisäjalan vetopainottomana viereen (1 sivuaskel / tahti)
		sivulle vie-reen		-		sivulle tep			

◆ *Ole kärsivällinen – mitä enemmän harjoittelet, sitä paremmaksi tulet!*

Lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

1. **Iskun ennakointi.** Musiikin iskuihin yritetään usein reagoida sitä mukaa kuin ne kuullaan. Tanssiaskeleen pitää kuitenkin lähteä liikkeelle ennen iskua. Iskun kohdalla jalan liike päättyy ja paino siirtyy astuvalle jalalle. Koska iskut tulevat säännöllisin välein, niiden ajoitus on helposti ja tarkasti pääteltävissä etukäteen. Rytmiiin tanssiminen perustuu tähän ennakkotietoon.
2. **Askeleen pituus.** Yleinen virhe nopeissa tansseissa on askelten ottaminen liian pitkinä. Tästä seuraa, että tanssija ei ehdi tehdä liikkeitä musiikin tahdissa vaan jää rytmistä jälkeen. Askeleen lyhentäminen auttaa. Hitaassa valssissa esiintyy päinvastainen ongelma: tanssija ei malta käyttää askeliin tarpeeksi aikaa vaan liukuu rytmin edelle. Tässä tapauksessa auttaa askeleen pidentäminen, joka muutenkin sopii hitaan valssin tyyliin.
3. **Tasapaino.** Paino on tanssissa edempänä kuin tavallisessa kävelyssä. Jos paino on liiaksi takana, sulava liikkuminen on vaikeaa. Tätä voi havainnollistaa liikkumalla ensin kokonaan päkiöiden varassa, sitten kokonaan kanta-päiden varassa.

Tanssijoiden musiikkitieto:

<http://viiri.net/tanssmus/teoriaa.htm#osat>

Verkostoista voimaa oman ryhmän perustamiseen

Senioritanssi valloittaa ja vetää mukaansa yhä enemmän innokkaita tanssin harrastajia. Moni on myös ottanut askeleen eteenpäin ja inspiroitunut perustamaan oman senioritanssiryhmän. Toimivia senioritanssiryhmiä onkin joka toisessa kunnassa, yhteensä noin 500. Miten siis edetä, jos senioritanssin ohjaaminen kiinnostaa ja tuntee palavaa halua perustaa ikioma ryhmä?

Polku verrattomaksi vertaisohjaajaksi

1. Kouluttaudu senioritanssi-ohjaajaksi. Jos sinulla ei ole aikaisempaa senioritanssi- tai muuta tanssitaustaa, aloita käymällä Senioritanssi Startti -kurssi, minkä jälkeen voit osallistua Senioritanssin ohjaus I -peruskurssille. Katso s. 9.

2. Kartoita paikkakuntasi senioritanssitoiminta olemalla yhteydessä alueesi senioritanssin aluekehittäjään/-kouluttajaan. Yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.senioritanssi.fi/aluekehittajat tai www.ikainstituutti.fi/senioritanssi/aluekehittajat. Tiedot löytyvät myös 1–2 kertaa vuodessa ilmestyvästä senioritanssilehdestä. Aluekehittäjät/-kouluttajat ovat vapaaehtoisten ja osin ammatillisesti toimivien senioritanssiharrastajien verkosto. Suurin osa aluekehittäjistä on myös senioritanssi-kouluttajia.

Aluekehittäjät toimivat

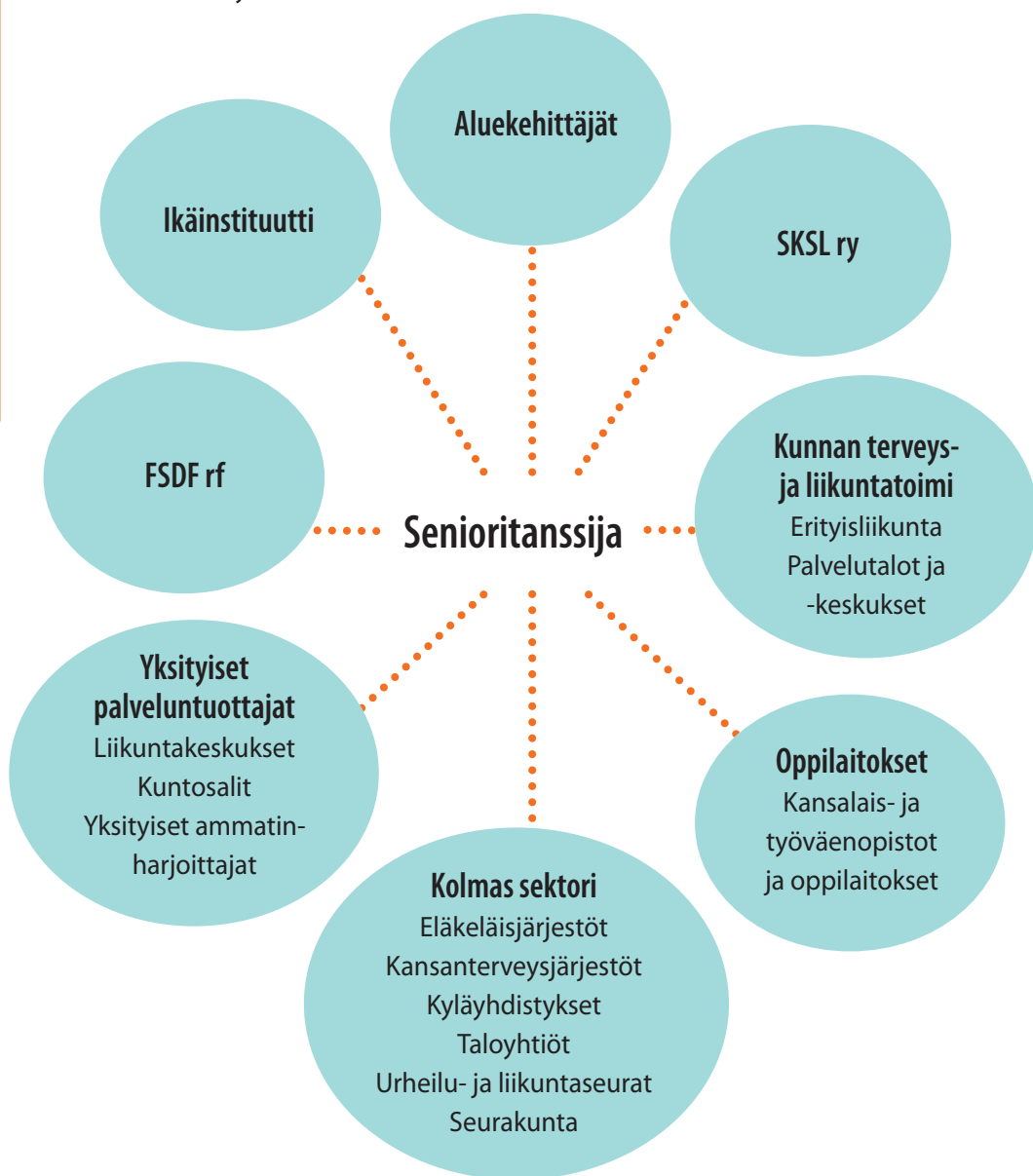
- ◆ yhdyshenkilöinä aluetoiminnan kehittämisessä
- ◆ tiedon jakajina paikallisissa koulutuksissa
- ◆ alueellisten tilaisuuksien järjestäjinä yhteistyössä eri tahojen kanssa
- ◆ paikallisten tarpeiden esiintuojina liittoon
- ◆ joukkojen kokoajana valtakunnallisiin tapahtumiin

3. Tarjoudu apuohjaajaksi tai vetäjäksi

Aluekehittäjältä voi tiedustella, tarvitaanko ryhmissä apuohjaajia ja mille alueelle kannattaisi perustaa uusi ryhmä. Aluekehittäjät tekevät usein yhteistyötä kunnan liikuntatoimen, järjestöjen, palvelutalojen ja -keskusten, urheiluseurojen, urheiluoipiston, seurakunnan, kansalaisopistojen jne. kanssa tai ovat tietoisia heidän

toiminnastaan. Edellä mainittuja tahoja kannattaa lähestyä myös itse ja tarjota osaa-
mistaan. Toiminnasta vastaavilta voi pyytää tietoa mahdollisista tuista ja toimin-
tamahdollisuuksista.

Oman ryhmän voi perustaa myös taloyhtiöön, mikäli sieltä löytyy tarvittava tila. Parhaiten senioritanssitoiminnan saa käynnistymään tekemällä yhteistyötä eri taho-
jen kanssa. Apuohjaajana toimiminen on mainio startti omalle senioritanssiuralle
ja tuo varmuutta ohjaamiseen. Ohjaajaparina toimiminen auttaa myös jakamaan
vastuuta, eikä ryhmän toiminta haavoitu, vaikka toinen ei aina pääsisi paikalle
sairastumisen ym. takia.



4. Perusta oma senioritanssiryhmä

Jos päätät perustaa oman senioritanssiryhmän, mieti, mikä on ryhmän pääsisältö, kenelle se on tarkoitettu ja mille tahoille voisit markkinoida sitä. Käytä tiedon levittämisessä apuna eri tiedotus- ja markkinointikanavia. Senioritanssia kannattaa mainostaa lähiympäristössä, paikallislehdissä ja -radiossa, viemällä esitteitä alueen keskeisiin kohtaamispaikkoihin (kirjastot, terveyskeskus, seniori-infot) sekä kertomalla senioritanssiryhmästä eri tapahtumissa ja tilaisuuksissa unohtamatta omia aikaisempia verkostoja. Senioritanssitoiminnan käynnistymisen kannalta erityisen tärkeitä ajankohtia markkinoimisen kannalta ovat toimintakausien alut syksyllä ja keväällä.

Kun olet suorittanut senioritanssin ohjauksen peruskurssin ja/tai sinulla on ryhmän ohjaamiseen liittyvä muu erityinen ohjaajakoulutus tai pätevyys, on se tärkeää kertoa esitteessä. Panosta myös selkeisiin toimintakäytäntöihin, minkä pohja luodaan huolellisessa suunnittelussa ja mikä ilmenee heti ensimmäisestä kontaktista lähtien ts. ilmoittautumiskäytännöt, ohjaustilanne, palautteen kerääminen.

Esimerkkejä uuden senioritanssiryhmän ilmoituspohjasta

Senioritanssi tutuksi ja tavaksi



Saammeko luvan – tervetuloa yhteiseen piiriin!

- Ryhmä:** Senioritanssia aloitteleville (lisäksi tuntikuvaus + maininta, jos ryhmä sopii myös henkilöille, joilla liikkumisrajoitteita, apuväline ym?)
- Aika:** 7.1.–31.5.2016
- Paikka:** Musiikkiopisto, Merikantosali, Sellopolku 5
- Hinta:** 15 €/kevätlukukausi
- Järjestäjä:** Jämsän senioritanssijat ry
- Ohjaaja:** Maija Masurkka

Ilmoittautuminen ja tiedustelut: Maija Masurkka, Ikäinstituutin Senioritanssin ohjaus I-peruskurssin käynyt ohjaaja, maija.masurkka@gmail.com tai 0400 535495.

Senioritanssi tuo iloa ja uusia ystäviä, lisää vireyttä ja piristää mieltä.

Senioritanssit ovat kaikille sopivaa, mukavaa yhdessäoloa!
Tanssiparia ei tarvita. Tervetuloa tanssimaan yksin tai yhdessä!



Iloa ja innostusta senioritanssin istumatansseista



Saammeko luvan – tervetuloa yhteiseen piiriin!

Ryhmä:

Aika:

Paikka:

Hinta:

Järjestäjä:

Ilmoittautuminen ja tiedustelut:

Senioritanssin istumatanssit tuovat iloa ja uusia ystäviä, lisäävät vireyttä ja piristävät mieltä. Senioritanssin istumatanssit ovat kaikille sopivaa, mukavaa yhdessäoloa!

Tervetuloa tanssimaan yksin tai yhdessä!



Oman senioritanssiryhmän perustaminen – suunnittelu ja toteutuksen ideointi

Ryhmän nimi

.....

Ryhmän sisältö

Mistä aineistoista tansseja ja minkätasoisia?

.....

.....

.....

.....

Ohjaajan/ohjaajien nimet: kuka/ketkä ohjaavat?

.....

.....

Kohderyhmä: kenelle soveltuu?

.....

.....

.....

.....

Järjestäjät: kuka/mitkä tahot mukana?

.....

.....

Yhteyshenkilöt: kuka vastaa tiedusteluihin ja kenelle ilmoittautumiset?

.....

.....

Ryhmän kokoontumistila: missä ryhmä kokoontuu, onko koulutuspaikkaan helppo päästä/esteettömyys?

.....
.....

Tarvittavat välineet/varusteet: äänentoisto, kertakäyttömukit ja vesipiste, nauhat (tyttö-poikapari), musiikit, tanssihjeet, EA-pakkaus jne.

.....
.....
.....

Ryhmän kokoontumispäivä ja kellonaika: ryhmäläisten toiveet ajankohdasta esim. ei pimeään aikaan illalla.

.....
.....

Kokoontumisjakso: tarkat aloitus- ja lopetuspäivämäärät/kauden pituus, kokoontumiskerrat/viikko.

.....
.....

Ryhmän koko: vuorovaikutuksen ja turvallisuuden kannalta sopiva ryhmän koko noin 12–20 hlöä.

.....

Budjetointi

- ◆ tilavuokra – ilmainen/maksullinen
- ◆ osallistumismaksu – ilmainen/maksullinen
- ◆ äänentoisto – ilmainen/maksullinen, tarvittavat liitännäsvälineet
- ◆ materiaali – omakustanteinen vai sisältykö hintaan, mikäli tarvitaan
- ◆ tarjoilut – tarvitaanko ja kuka/miten organisoidaan, kustannukset

Selvitä etukäteen kulut ja pohdi, mitkä kaikki asiat sisältyvät hintaan.

Esimerkiksi yhteistyökumppani voi tarkoittaa sitä, että kyseinen taho tarjoaa ilmaisen tilan senioritanssijoiden käyttöön. Mahdollisista tarjoiluista voi sopia erikseen tarvittaessa. Samoin ryhmän vetäjä huolehtii, että hänellä on opetettavien tanssien materiaalit itsellään. **Materiaalilaukset tehdään Ikäinstituuttiin vähintään kaksi viikkoa ennen ryhmän alkamista joko osoitteesta info@ikainstituutti.fi tai puh. 09 6122 160 (vaihde).**

.....

.....

Tiedotus/markkinointi

Missä ja miten tiedottaa?

.....

.....

Oheistoiminnat/mahdolliset sponsorit (Lions, Martat jne.)

.....

.....

Seuranta/palaute

Selkeät toimintakäytännöt: kuinka usein ja mihin kirjalliset palautteet jätetään, toimenpiteet palautteiden perusteella (suullinen/kirjallinen)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ryhmäilmiöt tutuksi

Senioritanssiryhmä koostuu ihmisistä, jotka ovat keskenään erilaisia niin fyysiseltä toimintakyvyltään kuin psykososiaalisilta taidoiltaan. Ryhmään mahtuu myös monenlaisia persoonallisuuksia. Uuden ryhmän kehittyminen toimivaksi tapahtuu monien vaiheiden kautta. Pidempäänkin toimineen ryhmän dynamiikka muuttuu, kun ryhmään tulee uusia jäseniä tai entisiä jää pois. Ohjaajan on hyvä olla tietoinen ryhmäilmiöistä ja ohjata ryhmää myönteisessä hengessä.

Erlaisia rooleja

Tanssijoiden omaksumat roolit ovat tärkeitä ryhmän toiminnalle. Itsenäistyvän ryhmän myötä joku ottaa esimerkiksi johtajan roolin. Ryhmässä voi olla myös kriittinen henkilö, joka jatkuvasti kyseenalaistaa toimintaa. Kaikissa senioritanssiryhmissä on arkoja, hiljaisia ja vetäytyviä sekä puheliaita ja tilaa ottavia henkilöitä. Roolien lisäksi ryhmälle muodostuu ajan myötä usein oma ryhmäidentiteetti, joka on tärkeä ryhmän kiinteyden ja jatkuvuuden kannalta. Ryhmän identiteetti voi olla esimerkiksi *"Seuralliset senioritanssijat"* tai *"Arat askeltajat"*.

Ryhmän alkuvaiheessa turvallisuutta lisäävät selkeät rutiinit ja yhdessä sovitut säännöt. Myös yhteisistä tavoitteista keskustelulle pitää antaa aikaa. Säännöt auttavat tavoitteiden saavuttamista. Ne voivat koskea mm. tapaa toimia ja kommunikoida tai olla osa turvallisuuden liittyvää käyttäytymistä. Tanssiloihin voi myös liittyä tiettyjä ohjeita, joita pitää noudattaa. Kokemuksen avulla ohjaaja oppii tietämään, millaiset sopimukset hyödyttävät kutakin ryhmää. Sääntöjä voi muuttaa, lisätä tai vähentää tarpeen vaatiessa.

Ryhmän kehittymisen vaiheet

Usein *ensimmäistä vaihetta* leimaa jonkin asteinen sekasortoinen tila, jossa jännitys ja innostus vaihtelevat ja ryhmän on vaikea toimia tavoitteellisesti. Vähitellen, ryhmäprosessin *toisessa vaiheessa* yhteistoiminta ja suoritusvarmuus paranevat. Ryhmää leimaa kohtelias ja hyvä henki. *Kolmannessa vaiheessa* me-henki lisääntyy, ryhmä löytää oman huumorin, syntyy pareja ja alaryhmiä. Keskinäinen luottamus vahvistuu, uskallus osoittaa omaa heikkoutta kasvaa, samoin halu tukea toisia.

Neljäs vaihe on ohjaajan näkökulmasta hyödyllinen. Silloin ryhmä on altis konflikteille ja kritiikkiä voi ilmetä myös ohjaajaa kohtaan. Tässä vaiheessa tavoitteiden tarkistus on luontevaa ja ohjaaja voi saada oman työnsä näkökulmasta tärkeää palautetta.

Viidettä vaihetta leimaa ryhmän tehokkuus ja sopeutuminen yhteisiin sääntöihin. Myös uskallus omien rajojen ylittämiseen ryhmän tuella lisääntyy. Kuudennessa vaiheessa ryhmä itsenäistyy, jolloin esiintyy ohjaajasta riippumatonta tekemistä ja toimintaa myös ryhmän ulkopuolella. Tämä vaihe on keskeinen ja sitä tulisi tavoitella.

Mikäli ryhmä on määräaikainen, sillä on edessään vielä seitsemäs eli luopumisen vaihe, johon liittyy surua ja haikeutta. Näille tunteille pitää myös löytää ilmaisutapa. Jotkut osallistujista saattavat joutua jättämään tanssiryhmän. Myös loma-ajat, jolloin toiminta katkeaa esimerkiksi kesäksi, koetaan haikeana.

Kokemuksia senioritanssijoiden ryhmätoiminnasta

On muodostettu eritasoisia ja -sisältöisiä ryhmiä, joista osallistuja voi valita itselleen sopivan. Esimerkiksi ryhmä

- ◆ vasta-alkajille
- ◆ senioritanssia harrastaneille
- ◆ esiintymisistä innostuneille
- ◆ istumatanssijoille
- ◆ sovellettuja senioritansseja tarvitseville (tanssitaan seisten, mutta liikutaan tuetusti, esimerkiksi käsistä kiinni pitäen)
- ◆ Roundtanssista kiinnostuneille

Senioritanssiharrastuksen lisäksi ryhmäläiset ovat ulkoilleet liikkumiskyvyltään heikentyneiden iäkkäiden kanssa, järjestäneet keskenään teatteri- ja konserttimatkoja sekä harrastaneet hyväntekeväisyyttä esimerkiksi kutomalla pipoja vastasyntyneille vauvoille. Yleistä on myös tarjota kimppakyytejä paitsi tanssiharjoitukseen, myös muille retkille, kulttuurierintoihin ja alueen yhteisiin senioritanssitapahtumiin.

Usein ryhmäläiset ottavat osaa toistensa iloihin ja suruihin. Erityisesti he ovat huolehtineet niistä, jotka ovat jääneet tilapäisesti tai pysyvämmiin ryhmästä pois. Tanssikaverin puhelinsoitto, tekstiviesti tai tervehdyskäynti saattaa ilahduttaa sairastunutta. Eräs ryhmä on kehittänyt tavan, jonka mukaan tanssitaukoa pitäneet, leskeytyneet tanssijat otetaan vastaan aina tietyllä, yhteisessä piirissä tanssittavalla tanssilla (esim. Jakobsleiter).

Tanssitapahtuman järjestäminen

Senioritanssin yhteinen kieli

Senioritanssi on mielenkiintoinen ja mutkaton tapa sosiaaliseen kanssakäymiseen. Omien viikoittaisten ryhmätapaamisten lisäksi monet ohjaajat järjestävät tanssijoille vierailuja naapurikuntiin, oman maakunnan yhteisiin tai jopa valtakunnallisiin tapahtumiin. Myös ulkomaiset osallistujat ovat usein tervetulleita isompiin tapahtumiin. On riemullista tavata omissa ryhmissä opeteltujen tanssien merkeissä ennalta vieraita ihmisiä. Tanssiparihan vaihtuu tiuhaan ja vastaan saattaa tulla vanha tuttuakin!

Matalan kynnyksen senioritanssin esittelytapahtumat ovat oivallinen keino saada uusia tanssijoita harrastuksen pariin. Suomessa on järjestetty vuodesta 2013 alkaen Valtakunnallinen senioritanssipäivä, jota vietetään vuosittain Kansainvälisenä tanssin päivänä 29.4. Silloin ohjaajat vievät ryhmänsä esiintymään ja tanssittamaan yleisöä toreille, ostoskeskuksiin tai puistoihin – sinne, missä paikkakunnan ihmiset ovat liikkeellä luonnostaan. Jotkut ryhmät järjestävät myös avointen ovien tilaisuuksia, jonne voi tulla seuraamaan harjoituksia, tanssimaan muiden mukana ja kuulemaan senioritanssin harrastusmahdollisuuksista.



Ohessa esimerkki tapahtumatiedotteesta, jonka voi lähettää vaikkapa paikallislehteen ja -radioon:

Senioritanssi tutuksi ja tavaksi Valtakunnallisena senioritanssipäivänä

Hellitä hetkeksi ja tule tutustumaan mukaansatempaavaan senioritanssiin torille 29.4. kello 14.00! Osallistuminen toritansseihin on maksutonta. Voit myös tulla vain seuraamaan muiden tanssimista. Paikan päällä saat lisäksi tietoa paikkakuntamme harrastusmahdollisuuksista.

Senioritanssi on kieli-, maa- ja sukupolvirajat ylittävä, jokaiselle sopiva liikuntalaji. Se on iloista, turvallista ja kepeää menoa, jossa vanhempikin pysyy mukana eikä aiempaa tanssitaustaa tarvita. Harjoituksiin voit osallistua arkivaatteissa. Hyvät jalkineet helpottavat tanssimista ja lisäävät turvallisuutta. Olet aina sopivan ikäinen ja -kuntoinen, sillä senioritansseja voi tanssia joko seisten tai istuen. Mukaan voit tulla yksin tai yhdessä, eikä tanssissa ole väliä, oletpa mies tai nainen.

Senioritanssi on mainio seurustelun ja yhdessäolon muoto, mutta myös erinomaista terveysliikuntaa. Se lisää liikkumisen keveyttä, parantaa tasapainoa, edistää sydänterveyttä, virkistää muistia ja antaa oppimisen iloa. Senioritansseja tanssitaan usein paripiirissä, joissa tanssipari vaihtuu yhden tanssin aikana useinkin. Tansseissa toistuvat helposti omaksuttavat askelsarjat. Monipuolinen ja mukaansatempaava musiikki auttavat sinua löytämään tanssin ilon.

Muistilista senioritanssitapahtuman järjestäjille

Tapahtuma onnistuu sen paremmin mitä perusteellisemmin siihen on etukäteen valmistauduttu. Silloin on helpompi myös joustaa, mikäli tilaisuudessa tapahtuu jotakin ennalta arvaamatonta. Seuraavassa on lista, jota kannattaa hyödyntää siinä laajuudessa, minkä kokoisesta tapahtumasta on kysymys.

Alustava suunnittelu

- ◆ Päätetään järjestäjät, pääasiallinen vastuhenkilö ja mahdollinen työryhmä
 - sovitaan työnjaosta, vastuualueista sekä kokouksista ja niiden muistioiden kirjaamisesta
- ◆ Määritellään tapahtuman laajuus ja kartoitetaan osallistujat
- ◆ Annetaan tapahtumalle nimi
- ◆ Haetaan yhteistyötahoja ja mahdollisia tukijoita
- ◆ Laaditaan ohjelma ja budjetti (avustukset, yritys yhteistyö, vapaaehtoistyö)
- ◆ Valitaan paikka ja aika, selvitetään ja päätetään:
 - ryhmän koko, tanssijoiden määrä, tapahtuman sijainti, kulkuyhteydet, äänentoisto, lattiamateriaali, tarjoilu, pukuhuoneet, vaatesäilytys, WC ja muut tilat, oheispalvelut (esimerkiksi kenkämyynti)
- ◆ Hoidetaan lupakysymykset (musiikin soitto sisällä/ulkona)
- ◆ Varataan järjestysmiehet
- ◆ Suunnitellaan ilmoittautumisjärjestelyt
- ◆ Sovitaan tanssittavat tanssit ja niiden harjoitukset
- ◆ Ideoidaan muuta kivaa, esimerkiksi maakunnalle tyypillistä ohjelmaa
- ◆ Päätetään piirien lukumäärä ja keskikohtien merkitseminen
- ◆ Tehdään esimerkiksi sinisistä ja punaisista nauhoista mies-/naismerkit
- ◆ Sovitaan, kuka hoitaa kuulutuksen ja ohjaukset
- ◆ Varataan tila ensiapupisteelle ja varataan mahdollinen ensiapuryhmä
- ◆ Hoidetaan vakuutusasiat

Toteutuksen organisointi

- ◆ Merkitään piirit ja asetellaan lepopaikkoja eri puolille
- ◆ Koristellaan tanssitala ja varustetaan se opastauluilla
- ◆ Varmistetaan musiikin ja puheäänien kuuluvuus
- ◆ Otetaan osallistujat vastaan mahdollisimman joutuisasti
- ◆ Opastetaan oheistoiminnan toteuttajat paikoilleen (myynti, esittely)
- ◆ Huolehditaan esteetön kulku tarjoilupaikkoihin ja eri puolilla oleviin juomapisteesiin
- ◆ Järjestetään erillinen lehdistötilaisuus tai jaetaan median edustajille materiaalia

Viestintä (tiedotus ja markkinointi: ulkoinen/sisäinen)

- ◆ Kokousmuistiot
- ◆ Esite/kirjeet
- ◆ Kutsut tanssijoille ja erityisille kutsuvieraille
- ◆ Lehti-ilmoitukset
- ◆ Paikallisradio/tv
- ◆ Taltiointi (video- ja valokuvaus)

Jälkipuinti

- ◆ Palautekokous: mikä onnistui, missä on parannettavaa?
- ◆ Onnistumisten ja tulevien haasteiden kirjaaminen
- ◆ Valokuvien ja videoiden katselu

Senioritanssin historia ja taustayhteisöt

Senioritanssi valloitti Suomen

Senioritanssi sai alkunsa Saksasta 1960-luvulla. Puuhanaisena toiminut Ilse Tutt keräsi tansseja eri maista ja perusti eläkeläisistä ryhmän, jolle alkoi opettaa istumatansseja. Alunperin Ilse sai ajatuksen senioritansseista vanhainkodissa asuvalta anopiltaan. Hän kehotti opettajana ja kansantanssien vetäjänä toiminutta miniäänsä kehittämään tanssimuodon, joka sopii heikompiikuntoisillekin. Ilse Tutt tarttui haasteeseen ja alkoi kehittämään sekä istuen että seisten tanssittavia mukaansatempaavia tansseja. Vuonna 1975 Ilse Tutt ja hänen ystävänsä tanskalainen Inger-Merete Gerwig julkaisivat tanssioppaan nimeltä Tanzen mit Senioren. Vuonna 1977 perustettiin Saksaan Bundesverband Seniorentanz e.V., missä Ilse Tutt toimi ensimmäisenä puheenjohtajana.

Vähitellen tieto senioritanssista kantautui myös Suomeen opetusneuvos Margareta Grigorkoffille, joka oli tuttu Ilse Tutt:n kanssa. Margareta oli taas tavannut Ilse Tuttiin 1971 saksalaisten eläkeläisten kesätapaamisessa, jossa Ilse veti senioritansseja. Margareta Grigorkoff innostui kovasti lajista ja päätti tuoda senioritanssin myös Suomeen vuonna 1979 ikäihmisten iloksi ja hyödyksi. Ensimmäinen senioritanssikurssi järjestettiin Solvallon urheiluopistossa samana vuonna ohjaajana Ilse Tutt.

Senioritanssi valloitti heti alusta asti ja ottikin ison harppauksen eteenpäin vuonna 1985, kun Seniordansledarna i Finland (nyk. Finlands Seniordansförbund rf) toteutti ensimmäisen oman ohjaajakoulutuksen. Samana vuonna liiton yhteistyökumppaniksi tuli mukaan Ikäinstituutti (ent. Kuntokallio), joka otti vastuulleen suomenkielisen ohjaajakoulutuksen Elina Karvisen johdolla. Kate Björkman vastasi ruotsinkielisestä ohjaajakoulutuksesta. Ensimmäinen suomenkielinen peruskurssi pidettiin samana vuonna Sipoossa. Seuraava käännekohta tapahtui vuonna 1987, jolloin Ikäinstituutti perusti aluekouluttajaverkoston vauhdittamaan ja edistämään alueellista senioritanssityötä.

Suomenkielisen harrastustoiminnan vauhdittamiseksi perustettiin vuonna 1997 Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry, johon ovat tervetulleita kaikki senioritanssijat ja -ohjaajat. Liiton pääasiallisena tehtävänä on edistää senioritanssin harrastamista Suomessa. Aluekouluttajien työn tueksi perustettiin vuonna 2004 Ikäinstituutin ja SKSL ry:n aluekehittäjäverkosto. Suurin osa aluekehittäjistä on myös senioritanssin aluekouluttajia.

Senioritanssitoiminnan edellä mainitut kolme vastuutahoa toimivat tiiviissä yhteistyössä kansallisen ja kansainvälisen senioritanssitoiminnan kehittämiseksi. Yhteistyön tavoitteena on tuottaa uusia toiminnan sisältöjä ja tanssiohjeita, tutustua eri maiden tanssikulttuureihin, pohtia ikäihmisten tanssinohjauksen erityiskysymyksiä sekä syventyä musiikin käyttöön senioritanssissa. Kehittämistyötä tehdään myös koulutusjärjestelmän ja paikallisen senioritanssitoiminnan vakiinnuttamiseksi ja laadun varmistamiseksi. Senioritanssia on sovellettu myös lapsille ja erityisryhmille menestyksekkäästi.

Senioritanssin vastuutahot Suomessa

Ikäinstituutti

www.ikainstituutti.fi

- ◆ Tukee senioritanssin kehittymistä osana ikäihmisten terveyden edistämistä ja terveystoimintatyötä
- ◆ Tuottaa ja välittää senioritanssin oppimateriaalia
- ◆ Kouluttaa suomenkielisiä senioritanssin ohjaajia ja kouluttajia
- ◆ Pitää yllä aluekouluttaja- ja kehittäjäverkostoa
- ◆ Toteuttaa kartoituksia ja tutkimuksia

Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry

www.senioritanssi.fi

- ◆ Aktivoi jäseniään vapaaseen kansalaistoimintaan
- ◆ Vauhdittaa uusien tanssien kehittymistä
- ◆ Edustaa pohjoismaisissa ja eurooppalaisissa senioritanssikomiteoissa
- ◆ Kannustaa paikallisten yhdistysten perustamisessa
- ◆ Ylläpitää jäsenrekisteriä
- ◆ Julkaisee Senioritanssilehteä

Finlands Seniordansförbund rf

www.seniordans.fi

- ◆ Kouluttaa ruotsinkielisiä senioritanssin ohjaajia ja kouluttajia
- ◆ Vastaa ruotsinkielisestä senioritanssitoiminnasta ja sen kehittymisestä

Kansainvälinen yhteistyö senioritanssitoiminnan pohjana

Laajempi kansainvälinen yhteistyö alkoi vuonna 2001. Silloin Ikäinstituutti osallistui kansainväliseen ohjaajatapaamiseen (IST, nykyisin ISDC) Sveitsiin Finlands Senior-dansförbundin kanssa, joka oli luonut kansainvälisiä kontakteja jo aiemmin. Kaksi vuotta myöhemmin suomenkielinen ryhmä osallistui ensimmäisen kerran pohjoismaiseen senioritanssitapahtumaan Nordisk Träff (NT), mikä järjestettiin Ruotsissa. Molemmat tapahtumat järjestetään kolmen vuoden välein, jolloin kukin osallistujamaa tuo tapahtumaan 2–4 uutta tanssia. Tapahtumissa esitetyistä aineistoista kootaan ja tuotetaan uusi täydennyskoulutusmateriaali.



Nordisk Träff (NT)

Pohjoismaiset senioritanssit vuodesta 1987



International SeniorDance Congress (ISDC)

Kansainväliset senioritanssit vuodesta 1994

Yleisimmät otteet, askeleet, askelikot ja alkuasetelmat

Senioritanssissa käytetään erilaisia sanoja ja sanontoja kuvaamaan tanssin toteutusta. Ohessa luettelossa on niistä yleisimpiä. Lisää voi opiskella Tanssiavaimesta ja Roundtanssiavaimesta.

Yleistä

N tai merkki \cap	Nainen, naisrooli, ulkopiiriläinen
M tai merkki Λ	Mies, miesrooli, sisäpiiriläinen
Pari	Mies ja nainen, jotka tanssivat yhdessä (tanssipari) joko vastakkain tai vierekkäin
Vastapari	Vastapäätä oleva tanssipari
Pääparit	Neliöasetelmassa vastakkain olevat tanssiparit, jotka aloittavat kuvion tanssimisen
Sivuparit	Neliöasetelmassa pääparien sivuilla olevat tanssiparit
Oma pari/partneri	Mies tai nainen, jotka tanssivat yhdessä. Piirissä ja kuvioissa nainen on aina miehen oikealla puolella!
Sivupartneri	Miehen vasemmalla ja naisen oikealla puolella oleva tanssija
Vastapartneri	Miestä vastapäätä oleva nainen, kun oma partneri on vieressä
Tukijalka	Vartalon paino on tukijalan varassa
Sisäkäsi, -jalka (sk/sj)	Miehen oikea, naisen vasen käsi/jalka (alkuasetelmasta riippumatta!)
Ulkokäsi, -jalka (uk/uj)	Miehen vasen, naisen oikea käsi /jalka (alkuasetelmasta riippumatta!)

Otteita

Kädet käsissä	Parit vastakkain molemmat kädet käsissä
V-ote	Parit vierekkäin käsi kädessä, kädet alhaalla
W-ote	Parit vierekkäin käsi kädessä olan korkeudella, kyynärvarret taivutettuina, katseet samaan suuntaan
Kyynärkoukku	Oikeat tai vasemmat kädet toistensa käsikoukussa
Kämmente	Parit vastakkain oikeat tai vasemmat kämmenet tukevasti kiinni olan korkeudella, kyynärvarret taivutettuina
Tanssiote	Normaali tanssiote, naisen vasen käsi miehen olkapäällä ja miehen oikea käsi naisen selän takana. Naisten tanssissa keskenään miesroolissa oleva voi vaihtoehtoisesti tarttua oikealla kädellä naisroolissa tanssijan olkavarresta.
Perhosote (Butterfly)	Parit vastakkain ja kämmenet parin kanssa vastakkain tai kädet käsissä olan korkeudella
Banjo-ote	Parit vastakkain, oikeat kyljet vierekkäin, tanssiote tai perhosote
Kolo-ote	Suljettu piiri, kaikilla oikea kämmen ylöspäin ja vasen kämmen alaspäin
Kämmente	Parit vastakkain oikeat tai vasemmat kämmenet tukevasti kiinni olan korkeudella, kyynärvarret taivutettuina
Ristiote	Parit vierekkäin katseet samaan suuntaan. Molempien oikeat ja vasemmat kädet ovat kiinni edessä. Oikeat kädet ovat päällimmäisinä
Sormiote	Parit vastakkain oikeat tai vasemmat käsivarret lähes suorina ja tartutaan parin sormista kiinni. Miehen kämmen on ylöspäin.

Askeleita

Kävelyaskel	Normaali askel, joka voidaan ottaa eri suuntiin
Vaihtoaskel	Tasajakoinen (4/4) rytmi: nopea, nopea, hidas. Vasemman jalan askelikko. Esim. vasemmalla jalalla askel eteenpäin (nopea), oikealla askel vasemman viereen (nopea), vasemmalla askel eteenpäin (hidas). Oikean jalan askelikko otetaan vastaavasti, aloittaen oikealla jalalla. Vaihtoaskel voidaan ottaa joka suuntaan tai paikoillaan.
Keinuaskel (balance)	Joustava askel määrättyyn suuntaan ja toinen jalka painottomana viereen (= askel + tep)

Kanta - viereen	Oikean tai vasemman jalan kanta viedään tukijalan eteen lattiaan varpaiden osoittaessa ylöspäin ja heti takaisin tukijalan viereen painollisena
Polku	Polkaisu koko jalkapohjalla tukijalan viereen, joko painollisena tai painottomana
Sivuaskel	Askel sivulle oikealla tai vasemmalla jalalla ja toinen jalka painollisena viereen
Tep	Jalka tuodaan painottomana tukijalan viereen
Tip	Astuvan jalan varvasnäpäys lattiaan tukijalan edessä, sivulla, takana tai vinottain
Valssinaskel	Kolmijakoinen (3/4) rytmi: kolme painollista askelta, ensin pitempi askel eteenpäin, toinen painollisena viereen, askel (lyhyt) eteenpäin

Suuntia

Ts	Tanssinsuunta, piiri liikkuu vastapäivään
Mp	Myötäpäivään, ison piirin tai parin pyörimissuunta
Vp	Vastapäivään, ison piirin tai parin pyörimissuunta

Alkuasetelmia

Piiri	Tanssijat saman ympyrän kehällä
Paripiiri	Tanssijat ovat kahdessa saman keskeisessä piirissä. Parin kanssa voidaan olla vastakkain, katse määrättyyn suuntaan tai vierekkäin, katse määrättyyn suuntaan.
Suljettu piiri	Tanssijat saman ympyrän kehällä kädet käsissä
Sola	Naiset ja miehet ovat vastakkaisissa riveissä, oma pari on vastapäätä
Rivi	Tanssijat ovat vierekkäin, katseet samaan suuntaan
Vapaasti salissa	Tanssijat vapaasti salissa, katseet samaan suuntaan

Askelikkoja

Box	<p>Tanssinieliö (2 tahtia, 4/4 tasajakoinen rytmi). Aloitus partnerin kanssa vastakkain. 1.tahti: Ulkojalalla askel sivulle, sisäjalka painollisena viereen, ulkojalalla askel mies eteen- /nainen taaksepäin. 2. tahti: Sisäjälalla askel sivulle, ulkojalka painollisena viereen, sisäjälalla askel mies taakse- /nainen eteenpäin.</p> <p>Jos box tehdään avo-otteessa tai isossa piirissä, nainen astuu aina samaan suuntaan kuin mies.</p>
Dosado	<p>Parit vastakkain ilman käsiotetta. Partnerin kierto kääntymättä: Ohitus vasemmalta tai oikealta annetuin askelin ja paluu selkä edellä partnerin toiselta puolelta lähtöpaikalle – tai partnerin vaihto peruuttaen takaviistoon uuden eteen.</p>
Kalifornia-käännös	<p>Parit vierekkäin, sisäkädet kiinni. Paikan ja suunnan vaihto siten, että nainen pyörähtää sisäkäsien alta vastapäivään ja mies kiertää naisen takaa myötäpäivään. Lopuksi alkuasetelma, mutta katseet vastakkaiseen suuntaan.</p>
Vine	<p>Molempien askelsarja: sivulle, takaa ristiin, sivulle, edestä ristiin. Tasajakoisessa rytmissä (4/4) askeleita voi olla 2, 3, 4. Kun askeleita on pariton määrä – useimmiten vine 3 - neljännellä tahdin osalla on tauko tai askel painottomana viereen (tep).</p>
Twisty-vine	<p>Kuten vine, mutta nainen aloittaa sivulle ja edestä ristiin, ellei tanssiohjeessa toisin sanota</p>
Naisten kättely	<p>Kaksi paria vastakkain. Naiset ojentavat oikeat kätensä toisilleen ja ohittavat toisensa. Samanaikaisesti mies siirtyy oikealle vastaanottamaan vierasta naista, ottaen hänet takatanssiotteeseen ja pyöräyttää vp ympäri. Lopuksi parit ovat jälleen vastakkain, mutta naiset ovat vaihtaneet paikkaa.</p>
Englantilainen kättely	<p>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.</p>
Piirikättely	<p>Pareittain piirissä vastakkain, miehen katse ts. Vuoroin oikean ja vasemman käden kättely vastaantulevan kanssa. Voidaan tehdä myös ilman käsiotteita.</p>

Taustatietolomake

Senioritanssia voi harrastaa monistakin terveydellisistä ja toimintakykyä alentavista rajoituksista huolimatta. On tärkeää, että tanssija pitää itse huolta siitä, ettei ”ylitä rajojaan”, pitää tarvittaessa lepotaukoja ja juo riittävästi vettä.

Senioritanssiohjaaja voi tukea tanssijaa paremmin, mikäli hän on tietoinen ryhmäläistensä mahdollisista rajoituksista. Yleisiä ovat mm. nivel- ja sydänvaivat. Voit halutessasi joko keskustella ohjaajan kanssa henkilökohtaisesti tai kirjoittaa niistä tälle lomakkeelle. Ohjaaja on vaitiolovelvollinen.

Henkilötiedot

Nimi..... Syntymävuosi

Puhelinnumero (oma ja läheisen)

Minulla on seuraava rajoitus/rajoituksia, jotka saattavat häiritä/vaikeuttaa joissakin senioritanssien askeleissa tai -otteissa ja joista ohjaajan on hyvä tietää.

.....

.....

.....

.....

.....

Minulle on selvitetty senioritanssituokion sisältö ja osallistun siihen omalla vastuullani.

Paikka Aika / 20.....

Allekirjoitus.....

Palautelomake

Ole ystävällinen ja vastaa seuraaviin kysymyksiin

Nimi (vapaaehtoinen)..... Ikä.....

Vastaako tanssituntien sisältö ja taso ennakkotiedotusta ja odotuksiasi?

kyllä ei, toivoisin.....

Onko tanssitunnin ajankohta Sinulle sopiva?

kyllä ei, toivoisin.....

Pidättekö tanssiloja sopivina?

kyllä ei, toivoisin.....

Onko ryhmän koko mielestäsi sopiva?

kyllä ei, toivoisin.....

Onko harjoittelu mielestäsi

liian kevyttä/helppoa sopivaa liian rasittavaa/vaikeaa

Onko ohjaustoiminta mielestäsi pätevää?

kyllä ei, miksi.....

Koetko tanssitilaisuudet turvallisiksi?

kyllä ei, toivoisin.....

Onko ryhmän ilmapiiri hyvä?

kyllä ei, toivoisin.....

Mitä toiveita Sinulla on tanssiryhmän toiminnan kehittämiseksi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kiitos vaivannäöstäsi!

Tietolähteitä ja verkkolinkkejä

Alanko, E., Alanko P., Öström, S. (toim.) 2017. Tanssiavain.

Franco, MR, Sherrington, C, Tiedemann, A, Pereira, LS, Perracini, MR, Faria, CR, Pinto, RZ & Pastre, CM. 2016. Effectiveness of Senior Dance on risk factors for falls in older adults (DanSE): a study protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*. 2016 Dec 30;6(12):e013995. doi: 10.1136/bmjopen-2016-013995.

Hirvensalo, M. 2008. Iäkäs henkilö liikunnan harrastajana. Teoksessa R. Leinonen & E. Havas. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 90–95.

Judge, J.O. 2003. Balance training to maintain mobility and prevent disability. *American Journal of Preventive Medicine*, 25 (3, Suppl. 2), 150-156.

Juntunen, M-L., Perkiö, S. & Simola-Isaksson, I. 2010. Musiikkia liikkuun. Helsinki: Sanoma Pro.

Juntunen, M-L., Perkiö, S. & Simola-Isaksson, I. 2010. Musiikkia tanssien. Helsinki: Sanoma Pro.

Karvinen, E. 2004. Ikääntyneiden liikunnan ohjauksen erityispiirteitä. Teoksessa P. Routasalo, K. Pitkälä & E. Karvinen (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7. Vanhustyön keskusliitto.

Keogh, J.W.L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L. & Gillis, D. 2009. Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity* 17: 479–500. Lyytikäinen, R., Salminen, U. & Karvinen, E. Senioritanssi tutuksi ja tavaksi - senioritanssin leivitys- ja juurrutushanke 2008–2010. Hyvät käytännöt 1 /2011. Ikäinstituutti ja Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry 2011.

Tanssilla on kiistattomia terveysvaikutuksia – näin tanssi vaikuttaa kehoosi. Karjalainen 15.11.2016. www.karjalainen.fi/uutiset/uutis-alueet/kotimaa/item/122579-tanssilla-on-kiistattomia-terveysvaikutuksia-nain-tanssi-vaikuttaa-kehoosi.

Rantanen, T., Karvinen, E., Moisio, P. & Rasinaho, M. (toim.) 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystiikunnan laatusuosituksen. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Sosiaali- ja terveysministeriö ja opetusministeriö.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Tampere: Tammerprint Oy.

Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.) 2006. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Ikäinstituutti.

Müller, K. 2007. Aivot ja liikunta. *Työterveyslääkäri* 25 (2), 26–28.

Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Opas 16. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla www.ukkinstituutti.fi/filebank/1555-IKINA-opas.pdf

Esitteet: Senioritanssista harrastus ja Hyviä hetkiä senioritanssin parissa

www.ikainstituutti.fi

www.senioritanssi.fi

www.seniordans.fi

www.voimaavanhuuteen.fi

www.punainenristi.fi

viiri.net/tanssmus/teoriaa.htm#osat

Senioritanssi valloittaa – ohjaajan opas

Tämä opas on tarkoitettu tueksi senioritanssin ohjaajille. Oppaasta hyötyvät myös kaikki senioritanssista kiinnostuneet, jotka haluavat tutustua lajiin tarkemmin. Oppaan tarkoituksena on antaa eväitä ohjaustilanteen hallintaan, helpottaa ohjeiden tulkintaa sekä auttaa ymmärtämään musiikin ja tanssin rakennetta. Opas sisältää lisäksi konkreettisia vinkkejä ja lomakkeita sekä senioritanssiryhmän vetäjälle että senioritanssitapahtuman järjestäjälle. Oppaan loppuosa sisältää taustatietoa senioritanssin historiasta ja taustayhteisöistä sekä ohjeet yleisimmistä senioritanssin otteista, askelikoista ja alkuasetelmista.

Senioritanssi on erinomaista terveysliikuntaa ja iloista ikääntymistä!

