

Aloittelijan opas vakio- ja latinalaistanssiin

Tervetuloa tutustumaan vakio- ja latinalaistanssin maailmaan! Tämä opas kertoo, miten aloitat uuden harrastuksen.

1. Tanssia voi yksin tai parin kanssa

Voit harrastaa vakio- ja latinalaistansseja soolona tai parin kanssa. Pari voi olla eri tai samaa sukupuolta.

2. Parin voi tuoda tai löytää kurssilta

Kurssille voi tulla oman parin kanssa tai voit löytää kurssilta itsellesi sopivan parin.

3. Liity paikalliseen tanssiurheiluseuraan

Etsi asuinkuntasi tai lähialueen tanssiurheiluseura ja liity jäseneksi. Usein jäseneksi liitytään samalla, kun ilmoittaudutaan alkeiskurssille. Ota yhteyttä seuraan ja varmista kurssipaikkasi. Voit myös ottaa ensi-askeleesi yksityisopetuksessa, tästäkin saat lisätietoa lähiseurastasi. Etsi lähiseurasi tanssiurheiluliiton seurahaku sivulta.

4. Erikoisvarusteita ei tarvita alussa

Aloittamiseen riittää mukavat vaatteet ja avoin mieli.

5. Valitse liikuntaan sopivat vaatteet

Pojille esimerkiksi housut ja t-paita
Tytöille hame ja t-paita tai leggingsit ja t-paita
Jalkineiksi käyvät tossut, sukat tai sisäliikuntakengät.

6. Tanssikengät

Alussa tanssikenkiä ei tarvita, mutta jos haluat hankkia omat, vakio- ja latinalaistansseihin sopivia malleja löytyy tanssitarvikeliikkeistä. Valmentaja auttaa mielellään oikean kengän valinnassa.

7. Suosittelemme harrastusvakuutusta

Uusille harrastajille suositellaan vakuutusta, joka kattaa tapaturmat harjoituksissa. Tarkasta omasta vakuutusturvastasi kattaako se tapaturmat vapaa-ajalla.

Mikäli näin ei ole, niin löydät Suomen Tanssiurheiluliiton vakuutuksen / lisenssin täältä:
<https://www.dancesport.fi/toiminta/kilpailutoiminta/kilpailulisenssit/>

8. Kilpaileminen ei ole pakollista – starttiluokka matalan kynnyksen vaihtoehtona

Harrastaminen ei edellytä kilpailua. Jos kuitenkin haluat kokeilla kisaamista, voit osallistua starttiluokkaan, joka on tarkoitettu erityisesti aloittelijoille.

Starttiluokassa ei aseteta paremmuusjärjestystä, vaan jokainen osallistuja saa henkilökohtaisen arvion. Kilpailla voi parina tai soolona kaikissa ikäsarjoissa lapsista senioreihin.

Starttiluokan tanssit ovat: valssi, tango, quickstep, samba, cha-cha-cha ja jive.

Voit tanssia yhden tai useamman tanssin oman taitotasosi mukaan.

9. Varsinainen kilpailuluokka

Varsinaisissa kilpailuissa toimitaan liiton kilpailusääntöjen mukaan, joihin sisältyvät muun muassa puku- ja kuviosäännöt. Kilpailuissa kilpaillet myös omassa ikä- ja taitoluokassasi. Seurojen valmentajat ohjaavat sinua sääntöjen suhteen ja varmistavat, että kaikki on kunnossa.

<https://www.dancesport.fi/toiminta/kilpailutoiminta/kilpailusaannot-ja-ohjeet/>

10. Kilpailulisenssi

Varsinaiseen kilpailuun osallistuminen edellyttää voimassa olevaa kilpailulisenssiä.

Lisenssi on voimassa kalenterivuoden.

<https://www.dancesport.fi/toiminta/kilpailutoiminta/kilpailulisenssit/>

11. Tervetuloa mukaan!

Seurasi valmentajat opastavat sinua eteenpäin ja auttavat harrastuksen alkuun.