

Tanssi kuuluu kaikille – pilottihanke avaa ovia yhteisölliseen harrastamiseen



”Liikkumattomuuskin voi olla tärkeää.”

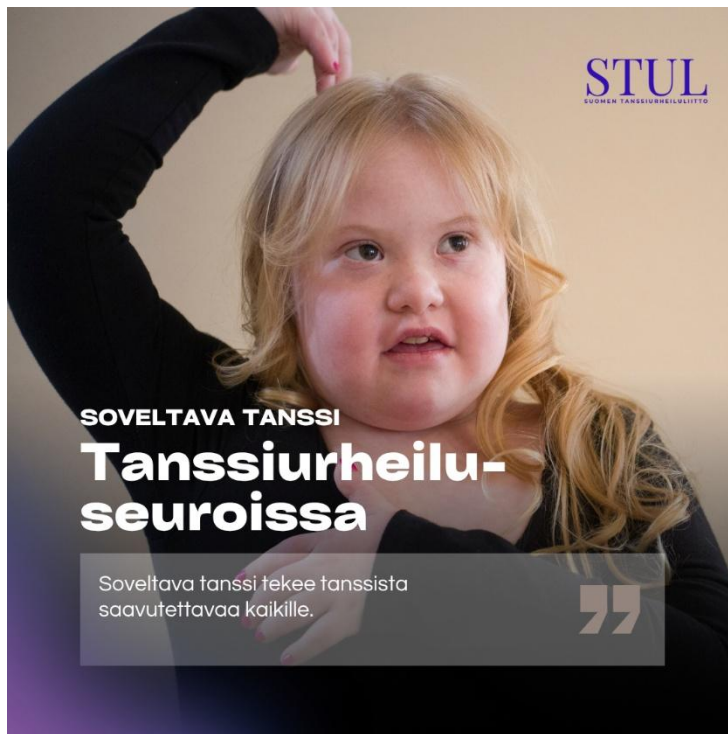
Kajaanin Casambassa tanssiryhmiä ohjaava Heli Vänninen tietää, ettei tanssin tarvitse aina näkyä suurina liikkeinä. Joskus ihminen voi olla lähes paikallaan, mutta sisällä tapahtuu paljon. Tanssi voi herättää tunteita, avata jotakin ihmisen sisäلتä ja antaa mahdollisuuden ilmaista itseään myös silloin, kun liike on pientä tai sitä ei juuri näy ulospäin.

Juuri tähän ajatukseen kiteytyy soveltavan tanssin ydin: tanssiin ei tarvitse mahtua tiettyyn muottiin. Yksi löytää rytmin heti, toinen tarvitsee enemmän aikaa ja kolmas haluaa vain seurata muiden tekemistä. Kaikille on kuitenkin tilaa.

Monelle harrastus tarjoaa paljon enemmän kuin pelkkää liikuntaa. Harrastuksen parissa syntyy uusia ystävyssuhteita, opitaan uutta, koetaan onnistumisia ja ennen kaikkea tunnetaan kuuluvansa joukkoon. Silti kaikille sopivan harrastuksen tai ryhmän löytäminen voi olla hankalaa.

Tähän tarpeeseen vastaa Suomen Tanssiurheiluliiton syksyllä 2026 käynnistyvä soveltavan liikunnan tanssiryhmien pilottihanke. Pilottitoiminta on osa opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa kaksivuotista soveltavan liikunnan hanketta, jonka tavoitteena on vahvistaa kehitysvammaisten lasten, nuorten ja aikuisten mahdollisuuksia osallistua saavutettavaan, turvalliseen ja yhteisölliseen harrastustoimintaan tanssin parissa.

Pilottiin osallistuvat tanssiurheiluseurat Dance Flow Kuopio, Kajaanin Casamba ja DanceLine Tampere. Hankkeen pidemmän aikavälin tavoitteena on rakentaa pilottiseurojen kokemusten pohjalta toimintamalli, jonka avulla myös muut Suomen Tanssiurheiluliiton jäsenseurat voivat käynnistää erityistuke tarvitseville ja kehitysvammaisille suunnattuja tanssiryhmiä.



Seurat tekevät mahdollisuuden todeksi

Saavutettavuus ei tanssiryhmässä tarkoita pelkästään esteettömiä tiloja. Yhtä tärkeää on ilmapiiri, jossa jokainen voi tulla mukaan omana itsenään ja tulla kohdatuksi, nähdyksi ja kuulluksi.

Kuopiolainen Dance Flow on tehnyt soveltavan tanssiliikunnan parissa töitä jo useamman vuoden ajan. Marika Pekkarisen mukaan kokemukset ovat osoittaneet konkreettisesti, kuinka paljon kysyntää toiminnalle on.

Ryhmään on löytänyt tiensä paljon osallistujia, ja toiminnan vaikutukset näkyvät Pekkarisen mukaan pienissäkin asioissa. Tanssin, leikkien ja yhdessä tekemisen kautta voidaan harjoitella esimerkiksi toimintakykyä ja vuorovaikutustaitoja – ilman, että tekemisen tarvitsee tuntua harjoittelulta.

– Jokainen tulee kohdatuksi, nähdyksi ja kuulluksi, Pekkarinen tiivistää.

Kuopiossa soveltavaa tanssitoimintaa on rakennettu myös osallistujien tarpeiden pohjalta. Syksyllä käynnistyy kaksi ryhmää: teemallinen Kivatanssi sekä Tanssikimara, jonka syntymiseen vaikuttivat suoraan kentältä tulleet toiveet.

Kivatanssissa jokaisella tunnilla on oma teemansa, jonka ympärille rakennetaan liikettä, leikkejä, pelejä ja erilaisia ratoja. Tanssikimarassa puolestaan keskitytään nimensä mukaisesti tanssimiseen.

Pekkarinen näkee pilottihankkeen suurena mahdollisuutena ennen kaikkea siksi, että sen avulla soveltavaa tanssitoimintaa voidaan saada nykyistä useampiin seuroihin ja kaupunkeihin.

– Olisi mahtavaa, jos tätä saataisiin levitettyä valtakunnallisesti ympäri Suomea ja tanssiseuroihin saataisiin rohkeutta ottaa ryhmiä osaksi omaa tarjontaa.

Rohkeutta tarvitaan myös seuroilta. Pekkarisen mukaan toiminnan käynnistäminen ei välttämättä vaadi suuria resursseja, vaan ennen kaikkea halua kokeilla ja lähteä liikkeelle.

Kuopiossa yhteistyötä on tehty muun muassa paikallisen liikuntakoordinaattorin ja vammaispalveluiden kanssa. Lisäksi ryhmistä on käyty kertomassa ja järjestämässä esittelytunteja suoraan kohderyhmille.

– Tanssiseurojen kannattaa ottaa rohkeasti yhteyttä paikallisiin toimijoihin. Toimintaa ei tarvitse heti rakentaa valmiiksi, vaan voi lähteä kokeilemaan ja järjestää vaikka esittelytunnin.



Tanssi lähtee ihmisestä, ei kaavasta

Kajaanin Casambassa soveltavaa tanssia on tehty jo pitkään. Heli Vänninen on ohjannut kehitysvammaisten tanssitunteja noin 15 vuoden ajan. Aiemmin toiminta ei kuitenkaan ole ollut Suomen Tanssiurheiluliiton alaista, vaan sitä on järjestetty muun muassa Casamban kautta.

Vännisen kokemus on vahvistanut käsitystä siitä, että kysyntää soveltavalle tanssitoiminnalle on jatkuvasti. Samalla hän on huomannut, että erityistä tukea tarvitsevien ja kehitysvammaisten tanssia lähestytään helposti liian kapeasti.

Ohjaajan on tärkeää lähteä liikkeelle osallistujasta ja hänen tarpeistaan, ei valmiista oletuksesta siitä, millainen tanssitunnin pitäisi olla. Jos tunti rakennetaan liian tarkasti ennalta määriteltujen kaavojen mukaan, kohtaamiselle ja osallistujien omalle ilmaisulle voi jäädä liian vähän tilaa.

– Tärkeää on, että asiakkaat tulevat nähdyiksi ja kuulluiksi.

Vännisen tunneilla tanssillinen osuus ei välttämättä täytä koko tuntia. Esimerkiksi tunnista varsinaista tanssillista tekemistä voi olla vain pieni osa. Mukaan mahtuu paljon muuta: kohtaamista, keskustelua, erilaisia harjoituksia ja oman liikkeen tutkimista.

Yksi tärkeä osa tuntia voi olla yksinkertaisesti se, että jokainen saa tehdä oman liikkeensä peilin edessä. Ohjaajalle tällaiset hetket tarjoavat samalla mahdollisuuden saada osallistujilta aitoa palautetta.

Vänninen nostaa esiin myös kosketuksen ja henkilökohtaisten rajojen merkityksen. Tanssissa ollaan tekemisissä oman kehon ja usein myös muiden ihmisten kanssa, joten turvallinen ilmapiiri ja selkeät rajat ovat olennainen osa toimintaa.

Tanssin ei myöskään aina tarvitse tarkoittaa jatkuvaa liikkumista.

– Liikkumattomuuskin voi olla tärkeää. Tanssijalla saattaa olla sisällään paljon myllerrystä, jota tanssi voi auttaa avaamaan hyvällä tavalla.

Ajatus kuvaa hyvin sitä, kuinka laajana Vänninen itse tanssin näkee. Kehitysvammaisten tanssia ei hänen mielestään pitäisi määritellä liian tarkasti etukäteen. Yksi osallistuja voi nauttia leikkillisestä liikkumisesta, toinen haluaa keskittyä tanssitekniikkaan ja kolmas voi jopa innostua kilpailemisesta.

Tärkeintä on, että vaihtoehtoja on riittävästi.

– Tanssin ajatuksen pitäisi olla mahdollisimman laaja.

Casambassa aikuisten ryhmä on jo käynnistynyt, ja tavoitteena on tarjota mahdollisuus yhdenvertaisesti liikkeelle lähtemiseen. Vänninen kannustaa myös muita seuroja kokeilemaan. Jos seurassa ei vielä järjestetä erityistä tukea tarvitseville tai kehitysvammaisille suunnattuja ryhmiä, ensimmäinen askel voi olla yksinkertaisesti päätös aloittaa.

– Opettajana tästä saa valtavasti itsekin, varsinkin kun tanssijoiden kanssa syntyy luottamus. Tämä on sydämen asia.



Ennakkoluuloja voidaan purkaa

Myös tamperelaisessa DanceLinessa uskotaan siihen, että soveltava tanssitoiminta kuuluu luontevasti osaksi tanssiseurojen tarjontaa.

DanceLinen opettajana toimivalla Hannu Korhosella on pitkä kokemus soveltavasta liikunnasta ja erityisesti pyörätuolitanssista. Hän toimii myös kansainvälisenä tuomarina ja pyörätuolitanssin luokittelijana.

Korhosen mukaan yksi suurimmista soveltavan liikunnan haasteista ei välttämättä ole itse toiminnan järjestäminen, vaan ennakkoluulot, joita sen ympärillä edelleen on.

Hän on törmännyt työssään tilanteisiin, joissa seuratoiminnassa ajatellaan soveltavan ryhmän vetämisen vaativan erityistä osaamista tai kokonaan uudenlaisia opetusmenetelmiä. Todellisuudessa lähtökohdat ovat pitkälti samat kuin muussakin tanssinopetuksessa.

– Menetelmät ja tavat ovat opetuksessa pitkälti samoja. Vauhtia voidaan joutua säätämään, ja on tietysti hyvä ymmärtää, miten jokin vamma vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn, mutta sen ei pitäisi olla este toiminnalle.

DanceLine suunnittelee käynnistävänsä syksyllä ryhmiä sekä lapsille että nuorille ja aikuisille. Toimintaa suunnitellaan myös yhteistyössä esimerkiksi asumisyksiköiden ja erityiskoulujen kanssa.

Korhonen pitää tärkeänä sitä, että kehitysvammaisille tarjotaan mahdollisuuksia harrastaa samoissa yhteisöissä muiden ihmisten kanssa.

Erityisesti kehitysvammaisen ihmisen sosiaalinen verkosto voi hänen mukaansa jäädä helposti melko suppeaksi. Harrastus voi tarjota mahdollisuuden tavata muita ihmisiä, löytää kavereita ja ennen kaikkea kokea olevansa osa yhteisöä.

– Oli sitten kyse yksintanssista tai paritanssista, ympärillä on paljon vertaisia ihmisiä. Moni haluaa tulla tanssikouluun, ei johonkin erilliseen paikkaan vain siksi, että on kehitysvammainen. Halutaan kuulua porukkaan.

Tässä tanssin erityinen voima näkyy Korhosen mukaan myös esiintymisessä. Kun ihminen tanssii ja esiintyy, hän tulee näkyväksi tavalla, joka ei aina toteudu arjessa.

– Tanssin kautta ihminen saa olla oma itsensä. Moni kehitysvammainen ihminen voi muuten jäädä näkymättömäksi.

Samalla tanssi tarjoaa mahdollisuuden harjoitella motorisia taitoja ja ylläpitää toimintakykyä. Liikunnallisten hyötyjen lisäksi sillä on merkitystä myös mielialalle ja psyykkiselle hyvinvoinnille.

Yhdessä tekeminen on toiminnan ydin

Vaikka pilottiin osallistuvat seurat rakentavat ryhmänsä omista lähtökohdistaan, kaikkia yhdistää sama ajatus: tanssiin pitäisi olla mahdollisimman helppo tulla mukaan.

Soveltavassa tanssitoiminnassa ei ole tarkoitus etsiä yhtä oikeaa tapaa liikkua tai tanssia. Yksi oppii koreografian nopeasti, toinen tarvitsee enemmän toistoja ja kolmas löytää oman tapansa osallistua. Kaikille on kuitenkin tilaa.

Kuopiossa tämä näkyy esimerkiksi siinä, että koreografioita opetellaan osallistujien omalla tavalla ja toimintaa muokataan ryhmän tarpeiden mukaan. Kajaanissa puolestaan korostetaan kohtaamista, oman liikkeen löytämistä ja sitä, että tanssille annetaan mahdollisimman laajat mahdollisuudet.

Tärkeää on, että tekeminen tuntuu mielekkäältä ja jokainen pääsee onnistumaan. Juuri onnistumisen kokemukset, vuorovaikutus ja yhdessä tekeminen ovat asioita, joita hankkeella halutaan vahvistaa.

Pilottihankkeen tavoitteena ei ole ainoastaan käynnistää uusia tanssiryhmiä kolmen seuran paikkakunnilla. Tarkoituksena on kerätä kokemuksia siitä, millaisia ratkaisuja soveltavan tanssitoiminnan käynnistäminen vaatii ja millainen tuki seuroja siinä auttaa.

Kun kokemuksia saadaan, niitä voidaan jakaa myös muille seuroille. Näin yhden paikkakunnan kokeilusta voi parhaimmillaan syntyä toimintamalli, joka auttaa käynnistämään uusia ryhmiä ympäri Suomen.

Pekkarisen toive on, että yhä useampi tanssiseura uskaltaisi ottaa ensimmäisen askeleen.

– Tanssi kuuluu kaikille.

Toiveena on, että mahdollisimman moni löytäisi rohkeuden tulla mukaan tanssiryhmään ja että yhä useammassa kaupungissa tanssiseurat uskaltaisivat avata ovensa myös soveltavan liikunnan harrastajille.

Lopulta kyse on hyvin yksinkertaisesta asiasta: ilosta ja yhdessä tekemisestä.

Tanssi tukee hyvinvointia monella tavalla

Tanssin vahvuus lajina ja harrastuksena on sen kokonaisvaltaisuudessa. Se yhdistää liikkumisen, musiikin, oppimisen, itseilmaisun ja sosiaalisen kanssakäymisen tavalla, joka tekee siitä monipuolisen harrastuksen erilaisille ihmisille.

Fyysisesti tanssi haastaa muun muassa tasapainoa, koordinaatiota, liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Samalla erilaisten liikesarjojen opettelu harjoittaa muistia ja keskittymistä.

Yhtä merkittäviä ovat tanssin psykologiset ja sosiaaliset vaikutukset. Yhdessä tekeminen voi vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta, tarjota mahdollisuuksia itseilmaisuun ja tukea itsetunnon kehittymistä. Ryhmässä harrastaminen puolestaan luo mahdollisuuksia uusille ystävyysuhteille ja lisää osallisuuden kokemusta.

Soveltavassa tanssitoiminnassa nämä hyödyt yhdistyvät tavalla, jossa tärkeintä ei lopulta ole se, kuinka tarkasti liikkeet osataan.

Tärkeintä on, että musiikin alkaessa jokainen voi lähteä mukaan omalla tavallaan – tai olla hetken aivan paikallaan – ja silti tuntea olevansa osa ryhmää.