



## **Bailatino® -tuoteperhe**

**Bailatino®** on tanssillinen liikuntamuoto, jonka perusajatuksena on tuoda ihmiset lähemmäksi latinalaista musiikkia ja latinalaista tanssia sekä latinalaiskulttuuria. Bailatinon tarkoituksena on poistaa musiikillisesta liikunnasta siihen helposti kohdistuvia suorituspaineita. Bailatinossa ei vaadita tanssitekniikan osaamista, vaan tärkeämpää on luoda ilmapiiri, jossa liikkuja nauttii oman vartalonsa käytöstä omien resurssiensa mukaan sekä kokee oppimisen että onnistumisen riemua.

Bailatinoa voi verrata perinteiseen aerobicin alueella niin sanottuihin koreografisiin tunteihin, syketasot vaihtelevat paljonkin ryhmän taidon mukaan. Bailatinotunnin aikana nautitaan musiikista ja pidetään hauskaa yhdessä muun ryhmän kanssa. Kunto ja tanssitaito kohoaa melkein huomaamatta. Jokaiselle harrastajalle löytyy sopiva tasoryhmä, alkeistason tunteista aina jatkotason tunteihin. Ikä, sukupuoli, koko tai taitotaso ei ole koskaan esteenä tunneille osallistumiseen.

**BailatinoMama -tunnit** on tarkoitettu raskaana oleville naisille. Tunnit voi aloittaa missä vaiheessa raskautta tahansa, ja niillä voi käydä halutessaan loppuraskauteen asti. Tuntien tempo on rauhallinen ja aikaisempaa tanssikokemusta ei välttämättä vaadita. Tunnilla keskitytään raskaana oleville naisille tärkeisiin asioihin kuten lantionpohjalihaksiin ja selkään sekä raskaana oleville suositeltaviin liikkeisiin ja asentoihin. Tunneilla tehdään helppojen askelsarjojen lisäksi hyödyllisiä venytyksiä sekä hengitys- ja rentoutumisharjoituksia.

Säännöllinen liikunta raskausaikana lisää veren endorfiini-arvoja. Tutkimusten mukaan naiset, jotka harrastavat säännöllisesti liikuntaa raskauden aikana, tuntevat vähemmän kipua synnytyksessä.

**BailatinoMama&Baby (3-12kk)** on äidin ja vauvan yhteinen tanssillinen liikuntamuoto. Toki isäkin voi osallistua äidin sijasta tunnille. Tunnin aikana kohtaavat lattarimusiikki, liike ja kommunikaatio. Ne kaikki yhdistävät äitiä ja vauvaa, luovat myönteistä sekä iloista ilmapiiriä ja auttavat äitiä kuntoutumaan synnytyksen jälkeen.

Tunnin aikana tutustutaan moniin eri lattaritanseihin. Tunnilla tanssitaan esimerkiksi salsaa, sambaa, cha-chata ja tangoa. Tunti sisältää tanssimisen lisäksi lihashuoltoa sekä venyttelyä. Monipuolisuutensa vuoksi BailatinoMama&Baby tarjoaa positiivisia elämyksiä sekä yhteisiä kokemuksia vauvalle ja äidille.

Lapsi on tanssin aikana paljon sylissä. Huom! Tunnilla ei käytetä kantoliinaa tai -reppua.

**BailatinoBaby (1,5-3-vuotiaille)** on aikuisen ja lapsen yhteinen tanssihetki. Rytmi, leikkely sekä yhteistyö luovat positiivisen kokemuksen ja elämyksellisen hetken lapsen ja vanhemman välille. Tunnin tavoitteena on ilottelu ja leikin varjolla tapahtuva oppiminen. Tunnin aikana tutustutaan moniin eri rytmeihin, niin tutumpiin kuin hieman vieraampiinkin. Tunnilla käytetään lisänä mielikuvitusosioita, rytmiharjoitteluita sekä venyttelyitä, ja kaikki toteutetaan lapsen lähtökohdat huomioiden.

Pienten lasten ja aikuisten yhteisillä tunneilla on erityisen tärkeää, että aikuinen ja lapsi toimivat tavallaan toistensa "työpareina".

Tanssitunnin aikana lapsi tarvitsee monesti vanhemman apua, tukea ja rohkaisua. Tunneilla näytetään selkeästi sekä hitaasti liikkeitä ja leikit.

On kuitenkin suositeltavaa, että ohjaajan lisäksi myös vanhempi opastaa lasta uusien asioiden opettelussa.

Tuntien rakenne on aina saman rungon mukainen, ja tällä tavoin se tuo myös tuttuutta ja turvaa lapselle. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä myös taito- ja vaatimustaso kasvaa. Tuntien monipuolisuus lisääntyy lapsen oppiessa itsenäiseen tekemiseen.

**BailatinoKids 1 (3-4 ja 5-6-vuotiaille)** on suunniteltu alle kouluikäisille lapsille ja **BailatinoKids 2 (7-8, 9-10 ja 11-12-vuotiaille)** BailatinoKids 1:n tarkoituksena on tarjota lapsille touhua ja tanssia leikin avulla. Heille on suunniteltu helpot askelsarjat mm. sambaan, merenquehen sekä salsaan. Sarjoja voidaan helposti yhdistää ja niitä voi myös käyttää yksittäin. Näin saadaan leikin sekaan ujutettua pieniä pätkiä tanssia. Isommille lapsille tehdään enemmän tanssisarjoja ja jätetään leikkejä pikkuhiljaa vähemmälle.

Tutustuminen erilaisiin rytmeihin, liikkeisiin ja musiikkiin jo pienenä edesauttaa tulevaisuudessa tanssiharrastuksen jatkamista. BailatinoKids 1 tunnin pituudeksi on suositeltu 30 minuuttia ja Kids 2 tunnin pituudeksi 45 minuuttia.

**BailatinoSenior** Helppo tanssitunti, jonne ei ole ikärajaa eikä taitovaatimusta. Sisältää seuraavat tanssit: samba, cha cha, rumba, jive, salsa, merenque, tango, reggaeton, mambo, paso doble, son ja bachata. Lisäksi tunnille kuuluu tarvittaessa (esim. ikääntyville) lihaskuntoliikkeet ja venyttely.

Eläkeläiset, työikäiset, vanhukset, miehet, koreografiakammoiset.... Tämä paketti palvelee heitä kaikkia. Tanssikuviot ovat todella helppoja, ne voidaan pilkkoa pienempiin osiin, niitä on helppo opetella ja ennen kaikkea tanssia paljon ilman suuria paineita koko sarjan muistamisesta. Tanssit ovat hyvin monipuolisia, ohjaajalla on mahdollisuus tehdä tunnistaan erittäin vaihteleva.

**BailatinoFitness** on kehitetty vastaamaan fyysiseen kunnon kohottamiseen kohdistuvia odotuksia.

Tunnilla yhdistetään tehokkaasti sekä tanssi- että lihaskuntoliikkeet, unohtamatta tasapaino- ja koordinaatioharjoituksia. Tunti on tehokas ja hauska. Jokainen ohjaaja tekee tunnista omannäköisensä, omilla musiikkivalinnoillaan.

Tunnilla käytettäviä tansseja ovat: samba, jive, paso doble, salsa, merenque, bachata, conga, mambo, reggaeton.

Lihaskuntoliikkeet ovat perinteisiä liikkeitä, joita voi suorittaa lisäpainojen ja tangon avulla.

### **Muut Bailatinotuotteet:**

**BailatinoWheels** on pyörätuolia käyttävien oma Bailatinotuote.

**AquaBailatino** on Bailatinotanssia uima-altaassa.

**BailatinoShow** on uusin alatuote, jossa ryhmän ohjaaja on koulutettu liikuttamaan ryhmää eri muodostelmiin. BailatinoShow -ryhmät voivat halutessaan osallistua Latino Show -kilpailuiden sarjoihin.