

## **TASOVAATIMUKSET SEURAVALMENNUKSESSA**

**Tarkoitus:** Suositella valmennuksessa eri taitotasolle ne asiat, jotka pitää kullakin tasolla hallita ennen kuin siirrytään seuraavaan kategoriaan

### **YLEISTÄ**

**Perusarvot** Käyttäytyminen, keskittyminen, ravintotietous, antidopingvalistus, Reilun Pelin – henki, siisteys, puhtaus, lajinomainen pukeutuminen, tanssivälineiden huolto

**Perusryhti** Luonnollinen vartalon linjaus (keho on linjattu ja perusjäntevyys mahdollistettu).  
Vartalon kannatuksen hallinta

### **Peruskoordinaatio**

Perusliikeratojen hallinta (esim. keho aktivoituu ja on kokonaisvaltaisesti mukana, kun jalka viedään eteen, sivulle ja taakse)  
Tasapainon kehittäminen

### **Perusnotkeus**

Kehon kokonaisvaltainen elastisuus (lihaskireydet eivät aiheuta ongelmia perusryhtiin tai –koordinaatioon)

### **Muuta**

Lihashuollon merkitys / verryttely ja venyttely kuuluu aina liikuntasuoritukseen.  
Kilpailuihin valmistautuminen ja kilpailurutiinit tutuiksi.  
Kilpailijan oikeudet ja velvollisuudet

### **ALKEISRYHMÄ**

Valssin, tangon, quickstepin, samban, cha-cha ja jiven peruskuviot  
Perusrytmin, painon siirtojen (eteen, taakse, sivulle), perusotteiden ja –asentojen hallinta kaikissa tansseissa  
Tanssisuuntien ja käänösmäärien hahmottaminen vartalon suuntien kautta (ikkunaan, oveen, peiliin päin jne)  
Tanssillisen tanssiasennon hahmottaminen ryhdin ja jänteveyden kautta

## **E – LUOKKA**

Lisätään tarvittaessa kuvioita Sallittujen kuvioiden listalta, vanhoja kuvioita mahdollisimman paljon hyväksi käyttäen.  
Nousujen ja laskujen parantaminen (vartalonousu, jalkanousu ja jalkateränousu)  
Käännösmäärien kehittäminen oikeisiin mittoihin  
Jalkatekniikka, jalkaterätekniikka  
Vastaliike (CBM) ja vastaliikeasento (CBMP)  
Kallistukset, vartalon swing  
Ohjaus, vartalon ja käsien käyttö  
Jalkatyö suunnan vaihdoksissa  
Opitaan rumba ja foxtrot (+ wiener)

## **D – LUOKKA**

Lisätään kuvioita listan mukaisesti, vanhoja kuvioita mahdollisimman paljon hyväksi käyttäen  
Painonsiirron, nousujen ja laskujen, jalkaterätekniikan, CBM:n, CBMP:n, kallistusten ja käännösmäärien yhdistäminen yhdeksi kokonaisuudeksi ja näiden taitojen parantaminen  
Eri tanssien karakterit / tansseille ominaiset liikkumistavat  
Musiikin aistimisen ja ajoituksen (aksentointi, fraseeraus) monipuolistaminen koreografian kautta  
Opitaan wienervalssi ja pasodoble

## **C – LUOKKA**

Lisätään tarvittaessa kuvioita listan mukaisesti, vanhoja kuvioita mahdollisimman paljon hyväksi käyttäen  
Foot speed, body speed, rotaatio  
Perusvarioaatioiden ymmärtäminen ja perusliikeratojen “hienompi” ajoitus

## **VÄLTETTÄVIÄ ASIOITA OPETUKSESSA**

Yhden teknisen osa-alueen harjoittaminen ilman että se on osa suurempaa kokonaisuutta