

EASY DANCE CLUB – tanssillista yhteisiloa

TUOTEKUVAUS

Easy Dance Club (EDC) on brittiläisiin sequence-tansseihin perustuva paritanssimuoto, joka Suomen tanssikulttuuriin muokattuna on saanut lisämausteikseen tavallisimmat lavatanssit.

Askelkuviot on johdettu helpotetusti ja pelkistetyesti vakio- ja latinalaistansseista kuten tangosta, valssista, foxista, quickstepistä, sambasta, jivestä, rumbasta ja cha-chasta. Se tuo vaihtelua perinteiseen suomalaiseen paritanssiharjoitteluun. Tunneilla on mukana myös suomalaisia tansseja. Tunneilla opastetaan lisäksi kehon huoltoon ja tanssirytmien tunnistamiseen.

EDC on koettu yhteisölliseksi liikunnaksi. Tansseista saadaan näyttäviä kokonaisuuksia myös erilaisiin näyttöksiin ja tapahtumien ohjelmanumeroksi. Vahvan yhteisöllisyyttä tiivistävän työtapansa vuoksi tanssi sopii erityisen hyvin myös eri yhteisöjen ja järjestöjen sekä yritysten työpaikkaliikunnaksi tai työhyvinvointia edistäväksi toiminnaksi. Tanssimuoto edistää monilta osin myös seurojen jäsenhankintaa. Kokemuksen mukaan EDC -tanssi on ryhmäyttänyt tanssijat poikkeuksellisen vahvasti samalla kun ryhmä on sitoutunut hyvin myös muuhun seuratoimintaan.

EDC -tansseilla on selkeä struktuuri ja rakenne. Tanssitaanpa EDC -tansseja missä päin Suomea tahansa tai vaikka ulkomailla, tanssit ja tapa tanssia on aina sama. Tanssimuodon lisäarvona onkin, että eri puolella Suomea toimivat ryhmät voivat kokoontua ja viettää yhteisiä tanssiaisia. Sana ”Club” viittaaakin juuri klubi-toimintaan. Koska formaatti on kansainvälinen, Sequence Dancing -klubeja on myös eri puolilla brittiläistä kansainyhteisöä. Niitä löytyy runsaasti mm. Lontoosta. Näihin klubeihin voi vapaasti tutustua ja liittyä tanssivien joukkoon.

TAVOITE

Yhteisöllisyys, sosiaalisuus, yhdessä toimiminen sekä tanssin ilo ja riemu. Tanssitaidon, kunnon, tasapainon ja koordinaatioin parantuminen. Tanssi on hyvä liikuntamuoto ja vahvistaa tutkitusti myös muistiterveyttä.

KOHDERYHMÄ

Alun perin kohderyhmänä ovat olleet senioritanssijat, joille tanssimuoto on ollut erityisen sopiva juuri yhteisöllisyyttä lisäävän vaikutuksensa vuoksi. Liikuntamuoto sopii kuitenkin kaikenikäisille. Parin muodostus on vapaa. Parin voi muodostaa myös lapsi ja aikuinen.

EDC sopii yhtä hyvin vasta-alkajille ja pitempään tanssia harrastaneille. Toiminnalliset rajoitteet otetaan huomioon yksilöllisellä ohjauksella. Liikuntaesteisille voidaan luoda oma EDC -ryhmä.



TASOT

Easy Dance Club on sovellettu kolmelle tasolle.

Perustaso: Helppoja 8/16 tahdin sommitelmia sequence-tansseista ja perusaskeleet tavallisimmista Suomessa käytetyistä lavatansseista.

Jatkotaso: Vaativampia 16 tahdin EDC tansseja, osassa myös parinvaihtoja. Lavapuolella ykköstason tansseihin lisäkuviota ja vaativampia tansseja kuten jenkka, polkka ja mazurkka.

Esitystaso: Valmiita esityskoreografioita paripiirissä. Lisänä ko. tanssiin tai tilanteeseen sopiva pukeutuminen.

OPETUKSEN JA OHJAUSEN SISÄLTÖ

Opetus tapahtuu pienryhmissä, joka mahdollistaa myös yksilöllistä ohjausta osallistujien taito- ja osaamistason sekä toiminnallisten edellytysten ja tavoitteiden mukaisesti.

Opetus alkaa kulloinkin opetettavan tanssin perusaskeleista sekä musiikin ja rytmin tunnistamisella. Toisiaan seuraavien vuorojen/kuvioiden kautta opitaan koko tanssi. Videointia on voi käyttää muistin tukena omatoimista harjoittelua varten.

EDC-tanssijat muodostavat paripiirin, joka etenee salissa vastapäivään. Tanssit muodostuvat lyhyistä toistuvista sarjoista ja kaikki tanssivat samoilla vuoroilla. Tekniikka ei ole pääosassa, vaan tanssin ilo ja riemu. Joihinkin tansseihin liittyy myös parin vaihtoa. Musiikkina käytetään vakio- ja latinalaistanssi- sekä suomalaista lavatanssimusiikkia. Harjoitusten välitauolla voi pitää terveyttä edistävä tietoisuutta ja harjoitusten lopuksi on ohjattu rentoutus-venyttely.

OHJAAJAT

EDC tarvitsee vähintään yhden koulutetun ohjaajan/ryhmä sekä muutamia apuohjaajia, jotka auttavat parittomia ja/tai hitaammin eteneviä tanssijoita. Koulutukseksi sopii hyvin STUL:n Tason 1 tai muutoin vastaavat tiedot. Eduksi on, jos ohjaajalla on vakio- ja latinalaistanssikokemusta. Lisäksi tarvitaan perehtyneisyyttä Sequence-tansseihin sekä suomalaisiin lavatansseihin.

EDC -ohjaaja huolehtii kertaamalla ja tarvittaessa opetusta eriyttämällä, että kaikki pysyvät opetuksen mukana. Turvallisuustekijät varmistetaan etukäteen seuran ohjeistuksen mukaan. Venyttelyt ja lihahuolto sopeutetaan jokaisen kykyjen ja edellytysten mukaisiksi. Kauden päätteeksi on hyvä kerätä palautteet, joiden kautta toimintaa voidaan kehittää edelleen.



MATERIAALI

Materiaali on muodostettu ja koottu siten, että sen avulla on vaivatonta käynnistää EDC -toiminta omassa seurassa. Tästä yleisesittelystä saa hyvää materiaalia myös seuran omaan viestintään ja markkinointiin.

Perustasoilta tehty video- ja muu materiaali löytyy Suomen Tanssiurheiluliiton nettisivuilta erillisestä EDC -tiedostosta. Siellä ovat myös kirjalliset ohjeet tansseista, vuoroista ja ajoituksista. Kun kyse on kansainvälisestä liikuntamuodosta, monet tanssit löytyvät klippinä myös netistä.

TIEDOTTAMINEN

Tiedottaminen hoidetaan seurojen normaalin tiedustus- ja viestintäkanavien kautta. Hyväksi käytännöksi on havaittu koota tanssijoista WhatsApp -ryhmä, jolloin tiedotus on kohdennettua ja nopeaa.

LISÄTIETOJA

Suomen Tanssiurheiluliitosta saa tietoja seuroista, joissa EDC:tä jo harrastetaan. Jos haluatte EDC -tansseihin liittyvää lisätietoa, koulutusta tai muuta ohjausta, olkaa yhteydessä Suomen Tanssiurheiluliiton toimistoon.

päivitetty 12.1.2020