

Tässä jäsentiedotteessa:

OneDancen vuodenvaihteen ajot 3.-4.1.2018

Seurojen jäsenluettelot 15.1.2018

Tammikuun tärkeitä aikatauluja

TanssiDans haastaa venyttelemään

OneDancen vuodenvaihteen ajot 3.-4.1.2018

Jäsenrekisteri oneDancessa tehdään vuodenvaihteen huoltotöitä ja mm. ikäsarja-ajot 3.-4.1.2018. **Älä käytä rekisteriä tuona aikana!**

Seurojen jäsenluettelot 15.1.2018

Seurojen jäsenluettelot tilanteessa 31.12.2017 (henkilön nimi ja kotipaikka) on toimitettava liittoon sääntöjen mukaisesti **15.1.2018 mennessä**. Mikäli jäsenluettelo on kunnossa oneDancessa, riittää **ilmoitus toimistolle jäsenten lukumäärästä** ja siitä, että yhdistyslain mukainen lista on tulostettavissa sieltä suoraan. Muistakaa päivittää myös seurojen perustiedot oneDanceen! Huomioikaa oneDancen vuosihuolto, jonka aikana järjestelmää ei saa käyttää.

Toimisto on suljettuna tammikuussa viikon 4 (22.-28.1.2018) toimiston muuton takia.

Muuttovalmistelut voivat aiheuttaa myös yksittäisiä muita kiinniolo päiviä pitkin tammikuuta, tiedotamme niistä erikseen. Muutamme yhdessä 50 muun urheilun lajiliiton, Olympia- ja Paralympiakomitean sekä Suekin kanssa Pitäjänmäelle osoitteeseen Valimotie 10.

TanssiDans haastaa venyttelemään



Kaikkihan sen tietävät - venyttely tekee hyvää. Verenkierto lisääntyy, joustavuus paranee, liikeradat laajenevat ja stressi vähenee. Mutta miten saadaan nuoret urheilijat venyttelemään säännöllisesti?

Kirkkonummelaisen tanssiurheiluseuran TanssiDansin valmentajat päättivät elokuun lopulla 2017, kannustaa nuoria tanssijoita venyttelemään. Päätettiin toteuttaa kolmen kuukauden mittainen venyttelykilpailu, johon osallistuivat lapsisarjalaiset. Venyttelyt tehtiin seuran fysioterapeutin Maija Salmisen tekemän ohjelman mukaisesti ja se koostui kuudestatoista eri venyttelyliikkeestä. Kilpailijat ilmoittivat tätä varten perustettuun WhatsApp-ryhmään huoltajien hyväksymät venyttelysuoritukset.

Kilpailuun osallistui yhteensä 25 lapsisarjalaista. Kolmen kuukauden aikana lapsisarjan tanssijat suorittivat yhteensä huikeat 24176 venytystä. Valmentajien antama palaute on ollut erittäin myönteistä.

Lihaskireyden vähentyminen ja lihaksiston kimmoisuus ja joustavuus ovat mm. parantaneet tanssiasentoa ja liikeratoja.

TanssiDans haastaa muut Suomen tanssiseurat venyttelemään vähintään 25000 venytyksellä kolmen kuukauden aikana

(Kuvan teksti)

TanssiDansin lapsitanssijat ovat ahkeria venyttelijöitä. Venyttelykilpailun palkinnoksi he saivat pääsyliput Duudsonit Activity Parkkiin!

