

TANSSINTAHTI

online

Lämmin kiitos, että ostit Tanssi-kurssimme —toivottavasti kurssi vastaa odotuksiasi ja pääset alkuun tanssinoppimisen polulla. Tervetuloa mukaan TanssinTahdin OnLine -yhteisöön, pyrimme olemaan sinulle läsnä ja auttamaan opiskelussa parhaalla mahdollisella tavalla.

Jotta opiskelu sujuu mutkattomasti, luethan seuraavat suositukset läpi ennen kuin käyt käsiksi varsinaiseen kurssimateriaaliin:

1) Parhaaseen tulokseen oppimisessa pääset, jos maltat opiskella asioita rauhassa, teet paljon toistoja ja palaat asioihin uudelleen riittävän monta kertaa. Varsinainen tanssinoppiminen on motorista oppimista, joka vaatii onnistuakseen eri lihasryhmien yhteistyötä. Jokaisella aikuisella ihmisellä on kaikki foksiin tarvittava taito olemassa kehossaan, mutta riippuen taustasta voi olla, että joitakin yhdistelemiseen liittyviä taitoja pitää palautella mieliin. Älä siis hätäile, vaan anna itsellesi aikaa!

2) Kurssissa on useampia pysäkkejä, joita voit katsoa haluamassasi järjestyksessä ja niin moneen kertaan kuin koet tarpeelliseksi. Varsinaiset askeleet eli perusaskel ja kuviot ovat kokonaisuuden jälkipäässä ihan tarkoituksella, koska niitä ennen olevilla pysäkeillä opettelet niitä asioita, joiden sisäistämisen kautta opit tärkeitä yleiseen tanssitaitoon liittyviä asioita —niitä, jotka helpottavat sinua omaksumaan foksin lisäksi myös muita tanssilajeja.

KURSSIN SISÄLTÖ:

Ensimmäisenä kaikilla kursseilla on video, jossa näet minut eli Lissun ainoan kerran kurssin aikana. Taustalla Antti ja Anniina tanssivat sitä materiaalia mikä kurssiin sisältyy. Kuviot tanssitaan vapaalla viennillä eli improvisoiden, ei siis missään tietyssä järjestyksessä

Virittäytyminen tanssiin

Tanssimisen ja kaiken muunkin liikkumisen oppiminen käy NIIN PALJON HELPOMMIN, jos keho on viritetty aktiiviseen tilaan. Tässä klipissä saat neuvoja siihen, miten löydät itsellesi pitkän ja suoran, aktiivisen liikkuvan kehon, joka on valmis reagoimaan parin kanssa liikkumiseen.

Kohtaaminen

Parin aito kohtaaminen ja aktiivinen läsnäoleminen tanssissa on yksi onnistuneen paritanssin tärkeimpiä elementtejä. Klipissä muistutetaan tästä tärkeästä asiasta.

TANSSINTAHTI

online

Tanssiinkutsu ja tanssiasento

Tanssiinkutsu on luonnollisesti erilainen riippuen tanssitilanteesta. Tässä klipissä näytämme, miten hakeminen perinteisesti tapahtuu. Hyvä ja mukava tanssiasento luo raamin tanssiin kuuluville kuvioille.

Tanssiasento voi eri tanssilajeissa olla hieman erilainen, joten kurssista riippuen näitä videoita on yksi tai kaksi.

Näissä videoissa läpikäytyt asiat ovat yhteisiä kaikille tanssilajeille ja näihin tutustumisen jälkeen voit lähteä tutustumaan varsinaiseen tanssilajiin, jonka opettelu alkaa lajille ominaisen tanssillisen liikkeen harjoittamisella ja etenee siitä perusaskeleeseen ja ensimmäisiin peruskuvioihin.

Kuvioiden yhdistelyä ja yhteistanssi

Kurssin lopuksi näet Antin tanssittavan Anniinaa vapaalla viennillä ja saat esimerkin siitä, miten kuvioita voi yhdistellä keskenään. Lopuksi voit liittyä mukaan tanssimaan Anniinan ja Antin ja kahden Tanssiseura Hurmion parin kanssa.

Toivottavasti nautit kurssista. Muistathan, että asioita ei opita hetkessä, käy siis eri klippejä useampaan kertaan läpi ja harjoittele asiaa itsenäisesti. Kysythän rohkeasti apua, jos tuntuu että yksin opetteleminen käy liian haasteelliseksi.

TanssinTahti OnLine V.I.P-ryhmän löydät Facebookista —se on suljettu ryhmä, mutta löytyy tällä nimellä. Liity mukaan ryhmään, jossa TanssinTahdin opettajat jakavat vinkkejä opetteluun, kurssilaiset voivat kysyä ja kommentoida asioita ja lähettää halutessaan vaikka videoita harjoittelustaan. Saat treenivinkkejä, musiikkivinkkejä, tietoa oman paikkakuntasi tanssimahdollisuuksista jne jne. Ryhmän jäseniä pidetään aktiivisesti mukana OnLine-kehitystuotannossa ja kunhan ryhmä saadaan kasvamaan, pyritään järjestämään myös tapahtumia, joissa voidaan tavata ihan liveinäkin.

Mukavia treenihetkiä toivottaa

Lissu (Liisa Kontturi-Paasikko), info@tanssintahti, 050-4431011

TANSSINTAHDISSA ON KIVA TANSSIA –HUIKEAA ETTÄ OLET NYT YKSI MEISTÄ!