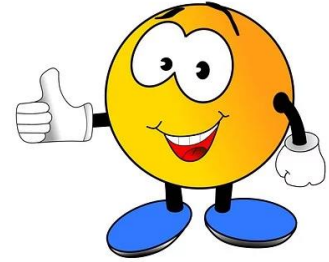


## Kuhmon Lavatanssijat ry

### OHJEITA TANSSIKURSSILAISILLE



Tulethan tunneille terveenä!

- Älä tule, jos sinulla on yhtään flunssan oireita tai epäilet, että olet mahdollisesti altistunut koronalle.
- Meistä jokainen omalta osaltaan huolehtii, että kursseilla on turvallista.
- Pidetään myös turvavälit ja huolehditaan hyvästä käsihygieniasta.

Ota vesipullo mukaan ja pieni pyyhekin voi olla tarpeen, jos hikoilet helposti.

Malta kuunnella opettajan ohjeita tunnilla, kysy tarvittaessa rohkeasti apua ja lisäohjeita. Opettaja on paikalla ihan meitä varten. :)

Pidetään yhdessä huolta siitä, että innostus tanssin oppimiseen jatkuu, kannustamalla toisiamme positiivisella asenteella ja iloisella mielellä. Huumorilla selviää monesta asiasta.

Tanssimaan oppii vain tanssimalla.

#### VAATETUS JA KENGÄT

Pukeudu sellaisiin vaatteisiin, joissa tykkäät liikkua!

- Vaatetus voi olla vaikka hame, rennot housut, trikoot, farkut, verkkarit ja yläosana hengittävä, joustava pusero – ihan oman persoonasi mukaan.
- Ota mukaan mukavat kengät, joista ei jää jälkiä lattiaan. Korkeilla koroilla varustetut kengät eivät ole paras vaihtoehto tanssitunneille.

#### OMA PARI

Tämän hetkisestä tilanteesta johtuen tunneilla ei ole parinvaihtoa. Tule paikalle oman parin kanssa hyvissä ajoissa.

#### TULETHAN TUOKSUTTA

Vältä voimakkaita hajusteita!

- Hajurvedet, partavedet, tuoksuva hiuslakka saattavat aiheuttaa allergisen reaktion tuoksuyliherkille.

#### Tasot:

##### PERUSTEET

Aikaisempaa tanssitaikoa et tarvitse. Aloitetaan perusaskeleista, harjoitellaan rytmiä ja ensimmäiset kuviot. Opetellaan viemisen ja seuraamisen perusteita. Perusteiden kertaaminen tekee hyvää meille kaikille, myös enemmän tanssineille.

##### KESKI- JA JATKOTASO

Jatka tällä tasolla, kun olet saanut perusteet haltuun ja tanssisi alkaa jo sujua. Näillä tunneilla harjoitellaan mm. lisää vähän haastavampia kuvioita, uusia rytmityksiä, perehdytään tanssitekniikkaan ja -asentoon, musiikintulkintaan sekä parityöskentelyyn.

#### Tanssi on iloinen asia!

