

## **OHJEITA TANSSIKURSSILAISILLE**

Tulethan tunneille terveenä!

- Älä tule, jos sinulla on esim. flunssan oireita.

Meistä jokainen omalta osaltaan huolehtii, että kursseilla on turvallista.

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

Malta kuunnella opettajan ohjeita tunnilla, kysy tarvittaessa rohkeasti apua ja lisäohjeita opettajalta, älä toiselta oppilaalta. **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.

Tunneilla otetaan valokuvia ja mahdollisesti pieniä videon pätkiä. Kerro kuvaajalle, mikäli sinua ei saa kuvata.

### **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 / PARINVAIHTO**

Tanssitunneilla toimii vapaaehtoinen parinvaihto, joten et tarvitse kursseille tullessasi omaa paria. Halutessasi voit tanssia koko ajan oman parisi kanssa.

Tule paikalle ajoissa ja **tuoksutta**.

### Tasot:

#### **PERUSTEET**



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

#### **KESKITASO**



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



**Tanssi** on iloinen asia  
**- tanssimaan oppii vain tanssimalla!**