

Valmennuslinjaus Funky Hall:

INNOSTAVA, KANNUSTAVA JA KAIKILLE AVOIN HARRASTAMINEN:

Kaikilla tunneilla taitotasosta, ikäryhmästä ja tavoitteellisuudesta riippumatta tanssijoita kannustetaan ja motivoidaan ja luodaan tunneille positiivista, yhteisöllistä ja turvallista ilmapiiriä. Valmentamisessa otetaan huomioon lajitaitojen harjoittelun lisäksi myös ryhmäyttäminen ja ikä- ja tasoryhmän mukaiset motivaattorit.

ARVOJEN MUKAINEN VALMENNUSKULTTUURI:

Jokainen valmentaja noudattaa opetuksessaan Funky Hallin arvoja, joita ovat:

Turvallisuus, Ammattitaito, Yhteisöllisyys, Avoimuus, Hauskanpito, Tavoitteellisuus, Jatkuvuus & Toiminnan kehittäminen. Valmentajat sitoutuvat seuran arvoihin, Reilun Pelin ja Turvallisen tilan sääntöihin solmiessaan työ sopimuksen seuran kanssa. <https://www.funkyhallsodap.com/arvot/>

HARRASTAMISEN ARVO:

Funky Hallilla voi harrastaa pelkästä tanssin ja liikunnan ilosta, eikä motivaattorina tarvitse olla lajikohtainen kehittyminen. Tavoitteellisesti harrastaminen ja liikunnan / tanssin ilosta harrastaminen ovat yhtä arvokkaita.

HARRASTAMISEN MONIPUOLISUUS, URHEILUN KOKONAISMÄÄRÄN SEURANTA JA URHEILULLISET ELÄMÄNTAVAT:

Kannustetaan useiden eri lajien harrastamiseen ja monipuoliseen liikkumiseen. Ei painosteta valitsemaan ns. päälajia liian aikaisessa vaiheessa. Opettajat suunnittelevat valmennuksen tunti-, kuukausi- ja kausitasolla monipuoliseksi ja tasapainoiseksi, sisältäen myös kehonhallinta- ja huoltoharjoitteita sekä ohjeita itsenäiseen, turvallisesti toteutettuun ohjeisharjoitteluun. Valmentajat hyödyntävät Valmentajan kausisuunnitelman check-listiä (liite 1). Tanssijoiden kokonaisliikuntamääriä seurataan kauden ilmoittautumisten yhteydessä koostetusta excel-tilukosta sekä itsenäisen harjoittelun salivarausten myötä. Jos huolestuttavia treenimääriä ilmenee, otetaan yhteys sekä tanssijaan että huoltajaan ja järjestetään yhteiskeskustelu aiheesta. Tanssijoita kannustetaan terveellisiin elämäntapoihin ja EK-vihon myötä tanssijoille ja huoltajille tarjotaan tietoa oheisharjoittelusta, unen ja ravinnon merkityksestä, ym. nuoren, tavoitteellisesti harrastavan tanssijan kannalta tärkeitä asioista. Myös huoltajia infotaan kauden/kisakauden alkaessa EK-ryhmien infopakettilla.

TAVOITTEELLISUUS JA KEHITTYMINEN:

Jos tanssija haluaa seurata omaa kehittymistä, harrastaja voi hyödyntää nettisivuilta ladattavia Itsearviointilomakkeita ja täyttää nämä esim. kauden aluksi ja päätteeksi. (Liite 2) Halutessaan tanssija voi myös pyytää valmentajan mielipidettä omiin vastauksiinsa. Kisa- ja EK-ryhmissä tavoitteellisesti harrastavilla tanssijoilla on mahdollista ladata EK-vihko, jossa omaa treenaamista, motivaatiota ja kehittymistä seurataan myös yksittäisen treenikerran tasolla. <https://www.funkyhallsodap.com/tanssijalle/>

ANTIDOPING:

Seura on sitoutunut puhtaaseen urheiluun ja kisaryhmien vastuuhjaajat ovat suorittaneet Puhtaasti Paras-koulutuksen. Antidoping-asioista infotaan kilpailuihin osallistuvia tanssijoita. Tanssija on aina itse vastuussa mitä hänen elimistönsä löytyy mahdollisessa dopingtestauksessa ja on veloitettu tarkistamaan omat lääkkeensä / vitamiininsa, jne KAMU:n kiellettyjen aineiden lääkehausta ennen kilpailuun osallistumista. Tanssi ei kuulu SUEK:in (Suomen Urheilun Eettinen Keskus ry) lajimäärittelyn piiriin, joten erivapautta voi anoa mahdollisen dopingtestauksen jälkeen. Vastuuhenkilö: Puhtaasti Paras-koulutuksen käynyt toiminnanjohtaja (Heini-Maria Ekoluoma).

TAITORYHMÄT JA NIISSÄ ETENEMINEN:

Tason 1-ryhmissä treenataan lajikohtaista perustekniikka aloittelijoille sopivalla tahdilla. 1-tason ryhmiin voi tulla aloittamaan tanssiharrastuksen tai treenaamaan perustekniikkaa, vaikka tanssitaustaa olisikin jo jonkin verran.

Tason 2-ryhmään voi tulla, jos on jo kokemusta ko. tanssilajista ja perusasiat ovat hallussa. Harrastaja on valmis siirtymään haastavampiin tekniikka- ja improvisaatioharjoituksiin sekä tanssisarjoihin. Harrastaja kykenee myös itsenäiseen työskentelyyn ilman opettajan esimerkkiä.

Tason 3-ryhmään voi tulla, jos harrastajalla on pitkä tanssitausta ja lajin perusteet on hyvin hallussa. Hän tuntee tanssijana omat vahvuutensa ja haasteensa ja voi treenata turvallisesti haastaviakin tekniikka- ja tanssisarjoja. Tanssijalla on valmiudet tuottaa itse lajinomaista liikettä.

Avoin- ryhmään voi tulla kuka vain. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvita, koska tunneilla mennään oman taidon ja fiiliksen mukaan eteenpäin.

Yksi taso- ryhmään voi tulla, jos tanssijalla on jo kahden vuoden tanssitausta jostain tanssilajista / ei ole vielä kertynyt kahden vuoden tanssitaustaa, mutta tanssija on motivoitunut ja haluaa haastaa itseään uuden lajin parissa.

Taitotason valitsemista helpottaa tasotestit, jotka löytyy nettisivuilta. (Liite 3) Apua sopivan tason valitsemiseen voi myös kysyä valmennusvastaavalta tai ryhmän ohjaajalta. Opettajat ohjaavat tarvittaessa tanssijan tasolleen sopivampaan ryhmään. Oikean tason valitseminen on tärkeää, jotta seura voi tarjota turvallisen ja motivoivan harjoittelun kaikille harrastajille.

IKÄRYHMÄT JA NIISSÄ ETENEMINEN:

3-4-vuotiaat

5-6-vuotiaat

7-9-vuotiaat

10–14-vuotiaat

(10-13-vuotiaat ja 13-16-vuotiaat)

Nuoret&Aikuiset, +14-v, ei yläikärajaa

(Aikuiset, +20-v, ei yläikärajaa)

(Aikuiset 2, +31-v, ei yläikärajaa)

(Aikuiset 3, +45-v, ei yläikärajaa)

Ikäryhmät voivat olla yhdistettyjä. Ikäryhmien ja lajien tarjonta vaihtelee kausittain.

Ikäryhmästä toiseen voi siirtyä sinä vuonna, kun tanssija täyttää seuraavan ikäluokan ikävaatimuksen.

Esim. lokakuussa 10-vuotta täyttävä tanssija voi siirtyä jo tammikuussa 10–14-vuotiaiden ryhmään, jos tanssija kaipaa enemmän haastetta. Tanssija voi myös halutessaan jatkaa 7–9-v ryhmässä vuoden loppuun saakka, vaikka 10 vuotta tulisikin täyteen kesken kauden. Ikäryhmän valinta on tanssijakohtaista, joskus on kannattavaa jatkaa vielä vuosi nuorempien ryhmässä, vaikka ikä riittäisikin jo vanhempien ryhmään. Ikäryhmästä toiseen vaihtaessa kannattaa muistaa, että treenit ovat eri ikähaarukalla erilaisia. Ryhmää voi tarvittaessa myös vaihtaa kauden aikana.



IKÄRYHMIEN KESKEISIMMÄT TAVOITTEET:

Alle kouluikäisten tunnit:

Tunnit koostuvat perusliikuntataitoja kehittävästä tanssillisista leikeistä, erilaisista luovista harjoituksista ja lyhyistä koreografian pätkistä.

7-9-v tunnit:

Tunnit koostuvat perusliikuntataitoja kehittävästä tanssillisista leikeistä, erilaisista harjoituksista ja koreografian pätkistä. Tunneilla harjoitellaan myös yksinkertaista tanssitekniikkaa mm. lattianpoikkiharjoituksilla ja tehdään myös luovia harjoitteita.

10-14-v:

Junnutunneilla leikin osuus jää pienemmäksi ja keskitytään enemmän tekniikka- luovuus- ja koreografiaharjoituksiin. Tekniikkaa ja luovuutta harjoitellaan harjoitustapoja varioiden.

Nuoret&aikuiset, aikuiset 2:

Tunneilla harjoitellaan lajitekniikkaa, vahvistetaan improvisaatiokykyä ja rakennetaan koreografioita. Tunneilla hyödynnetään useita erilaisia harjoitustapoja, esim. lattianpoikkiharjoittelu, paikallaan pysyvät tekniikkaharjoitukset, pari- ja ryhmätyöskentely, improvisaatio ja freestyle-harjoitukset, itsenäiset "aivopähkinät" (esim. käännä tästä vasen puoli), esiintymis- ja ilmaisuharjoitukset, palautteen antamisen ja vastaanottamisen harjoittelu.

TASORYHMIEN KESKEISIMMÄT TAVOITTEET JA HARJOITUSSUNNITELMIEN TOTEUTTAMINEN:

Opettajien liite --> TAITOTASOTAVOITTEET

Kausi-, harjoitus- ja harjoitesuunnitelmat toteutetaan opettajien yhteistä alustaa hyödyntäen.

Suunnitteleminen tukena on myös opettajan check-list. Kauden päätteeksi tehdään anonyymi itsearviointi tavoitteiden toteutumisesta.

KISA- JA EK-RYHMIEN VALMENTAMINEN:

Kilpailutoiminnan tavoitteet:

Tavoitteena on tarjota kaikille motivoituneille tanssinharrastajille mahdollisuus päästä osaksi elämyksellistä kisatoimintaa. Kisa- ja EK-ryhmätoiminta vahvistaa harrastajien yhteishenkeä, motivaatiota,

itseluottamusta sekä tietysti lajikohtaisia taitoja. EK- ja kisaryhmät on tarkoitettu tanssijoille, jotka haluavat intensiivisellä treenillä kehittää itseään tanssin eri osa-alueilla ja osallistua tapahtumiin sekä kilpailuihin. EK-ryhmiin haetaan ahkerasti ja säännöllisesti treenaavia tanssijoita, joilla on motivaatiota esiintymiseen ja kilpailemiseen sekä itsensä kehittämiseen tanssin eri osa-alueilla. Ryhmät osallistuvat erilaisiin tapahtumiin, katselmuksiin ja kilpailuihin, jotka sovitaan yhdessä valmentajan (ja huoltajien) kanssa kauden alussa. Pienryhmien omissa treeneissä tanssija saa yksilöllisempää ohjausta omaan tanssiin ja ilmaisuun.

EK-tuntien lisäksi tanssijalta edellytetään säännöllistä harjoittelua myös muilla tanssitunneilla.

Ryhmäjako ja tanssijoiden mahdollisuus vaikuttaa EK-/kisaryhmätoimintaan:

Kaudesta ja hakuprosessista riippuen kauden alussa järjestetään yhteistreeni, ns. valintatilaisuus, jonka perusteella tanssijat jaetaan EK- / kisaryhmiin. Jokaiselle tanssijalle osoitetaan ryhmä, joka on ko. kaudella tanssijan tasolle sopiva ja tukee tanssijan kehittymistä. Jos tanssijoita ei ole riittävästi ryhmäkoonpanon muodostamiseksi, tarjotaan tanssijoille solo- / duomahdollisuutta. Kisakoreografioista, treenitavoitteista ja ryhmän omista pelisäännöistä keskustellaan ryhmän kanssa heti kauden alussa kick-start leirillä.

Varsinaiset kisaryhmät tähtäävät FDO:n kisoihin.

Harjoitusten sisältö:

Kisa- ja EK-ryhmien harjoitusviikkoon sisältyy kaikille yhteinen fysiikkatreeni/kehonhuolto (Tanssijan treeni) sekä lajikohtainen tekniikkatreeni. Ryhmäkohtaisissa koreografiaharjoituksissa keskitytään koreografian rakentamiseen ja esiintymisen ja ilmaisun harjoitteluun. Myös itsenäisen tanssitreenin, oheisharjoittelun ja kehonhuollon osuus on merkittävä.

Kisaryhmään sitoutuminen ja harjoituksiin osallistuminen:

Kun tanssija ottaa vastaan paikan ryhmässä, hän liittyy Suomisport-ryhmään TAI hän (+huoltaja) allekirjoittaa sopimuksen ryhmään sitoutumisesta. Kisaryhmiin sitoutuminen vaatii säännöllistä läsnäoloa tunneilla, poissaolo on sallittu ainoastaan sairastapauksissa tai erikseen sovitusti. Jos tanssijalla kertyy paljon poissaoloja (n. 30 %), käydään tanssijan / tanssijan ja huoltajan kanssa keskustelu, onko kisakokoonpanossa jatkaminen mahdollista. Kisaryhmään sitoudutaan vuodeksi kerrallaan. Kisakauden voi jättää kesken vain painavasta syystä.

Kisaetiketti ja roolit:

Kisoissa käyttäydytään aina kunnioittavasti muita kilpailijoita ja kisajärjestäjiä kohtaan. Kisoissa edustetaan koko seuraa ja toimitaan seuran arvojen mukaisesti. Kaikenlainen häirintä, kiusaaminen ja syrjiminen on kiellettyä. Huoltajat ja valmentajat osoittavat esimerkillään kisatilanteeseen sopivaa käytöstä. He pitävät tsemppaavaa tunnelmaa yllä, kannustavat kaikkia kanssakilpailijoita ja kisapettymyksen noustessa esille, lohduttavat ja kannustavat tanssijoita. Huoltaja avustaa kisavalmistautumisessa esim. hiusten, meikkien ja pukujen kanssa. Hän myös varmistaa, että tanssijat ovat syöneet ja juoneet riittävästi ja tarpeen tullen pitää huolta myös tavaroista, joita ei voi jättää takahuoneeseen. Valmentaja avustaa kisavalmistautumisessa ohjaamalla/ohjeistamalla lämmittelyt, tsemppaamalla ja lähettämällä tanssijat lavalle ja vastaanottamalla nämä esityksen jälkeen. Jos valmentaja ei ole mukana kisatilanteessa, sovitaan kuka huoltajista ottaa tämän tehtävän hoitaakseen. Ohjattua kisavalmistautumista sovelletaan ikäryhmälle sopivalla tavalla.

Palautetavat kisojen / kisakauden jälkeen:

Kisatilannetta puretaan tanssijoiden kanssa jo kotimatalla, jos mahdollista. Lisäksi kisa- / kisakautta voidaan käsitellä ryhmän yhteisessä keskustelussa ja / tai toteuttamalla seuran kisapalautekysely ryhmän ikäluokalle sopivalla tavalla (täytetään itsenäisesti / huoltajan kanssa / anonymisti, jne.). Palautteita hyödynnetään kisa- ja EK-toiminnan kehittämiseksi.

Vakuutus:

Funky Hallin tanssijoita ei ole vakuutettu seuran puolesta. Kilpaurheilua on se, kun osallistut urheiluliiton tai urheiluseuran järjestämiin kilpailuihin tai otteluihin, suoritat valmennusohjelman mukaisia harjoituksia tai lajille ominaisia muita harjoituksia **kilpaurheilun tasosta tai vakuutetun iästä riippumatta**. Funky Hall

suosittelee kaikille jäsenilleen FDO:n / Tanssiurheiluliiton vakuutusta, joista on erikseen sekä harrastus- että kilpavakuutukset.

VALMENTAJAN POLKU JA VASTUUT:

Ryhmien apuohjaajat: Apuohjaajana voi toimia 15-vuotta täyttänyt, Tervetuloa ohjaajaksi-verkkokurssin ja Funky Hallin ohjaajakoulutuksen suorittanut, pitkän lajitaustan omaava harrastaja. Apuohjaaja ei ohjaa tunteja yksin eikä suunnittele harjoituksia tai harjoitteita tunneille.

Ryhmien vastuuhjaajat: Vastuuhjaajana voi toimia +18-vuotias, pitkän lajitaustan omaava tanssialan ammattilainen tai muilla tavoin riittävän lajikohtaisen ja pedagogisen osaamisen omaava henkilö. Vastuuhjaaja tekee tunti- ja kausisuunnitelmat ja ohjaa tuntia joko yksin tai apuohjaajan avustamana. Vastuuhjaaja myös arvioi omaa kausisuunnitelmaa kauden alkaessa ja päättyessä seuran tarjoaman check-listin avulla. Isoihin lasten ryhmiin (+10 tanssijaa) vastuuhjaaja voi pyytää avukseen apuohjaajaa.

Lajikohtaiset vastuuhenkilöt: Tarvittaessa valitaan lajikohtaiset vastuuhenkilöt, jotka päivittävät lajien taitotasojen opetussuunnitelmia ja valvovat seuran osoittamalla tavalla kaikkien ko. lajien vastuun ja apuohjaajien ohjaustyötä.

Valmennusvastaava: Valmennusvastaavan tehtäviin kuuluu seuran valmentamisen suurien linjojen määrittäminen ja niiden toteutumisen seuraaminen (check-list ja itsearviointi). Valmennusvastaava luo valmennuslinjauksen yhdessä vastuuhjaajien / hallituksen kanssa ja arvioi tanssiseuran tavoitteiden toteutumista kausitasolla. Valmennusvastaavana voi toimia pedagogiset tanssialan opinnot suorittanut tai muuten riittävän pedagogisen osaamisen omaava tanssialan ammattilainen.

Kaikilta Funky Hallin apuohjaajilta, vastuuhjaajilta ja valmennusvastaavalta vaaditaan syyskaudesta 2024 lähtien voimassa oleva:

- Vastuullinen Valmentaja-koulutustodistus (Olympiakomitean ilmainen verkkokurssi).
- Puhtaasti Paras-antidopingkoulutus (SUEK:n ilmainen verkkokurssi)
- Reilusti Paras-kilpailumanipulaatio-koulutus.
- Tanssiurheiluliiton valmentajalisenssi (hankitaan vuosittain tammikuun loppuun mennessä).

Funky Hallin ohjaajaksi haluava hakeutuu ensin Funky Hallin ohjaajakoulutukseen, jonka jälkeen voi toimia ohjaajana, mikäli vapaita paikkoja on tarjolla.

VALMENTAJIEN / OPETTAJIEN AMMATTITAITOON YLLÄPITÄMINEN JA KOULUTTAUTUMINEN, VASTUUT JA OIKEUDET:

-Funky Hallin kaikki vastuupettajat ovat oikeutettuja ylläpitämään ammattitaitoaan osallistumalla harrasteryhmien viikkotunneille ilmaiseksi. Opettajan satunnainen osallistuminen tunnille ei saa häiritä ryhmän harjoituksia. Täysien ryhmien harjoituksiin ei voi osallistua. Apuohjaajat ovat oikeutettuja saamaan alennusta kausimaksuista hallituksen ko. kaudelle vahvistaman päätöksen mukaan.

-EA-hätäensiapukoulutusta tarjotaan 1-2 vuoden välein, tarpeen mukaan. Koulutus järjestetään seuran toimesta, mikäli kaupungin taholta ei koulutusta tarjota.

-Seuran ohjaajat saavat Töissä Funky Hallilla-oppaan, jossa on kootusti seuran käytäntöjä ja toimintaohjeita.

-Ohjaajat sitoutuvat Funky Hallin arvoihin, Reilun Pelin ja Turvallisemman Tilan sääntöihin ja ohjeisiin.

VALMENTAJAN ROOLI JA ETIIKKA:

Ohjaajien tulee muistaa, että he ovat esimerkkejä ohjaamilleen lapsille, nuorille ja aikuisille. Hyvä valmentaja ottaa huomioon yksilöiden eroavaisuudet ja luo turvallisen harrastusympäristön, jossa jokainen voi olla oma itsensä. Ohjaajat voivat matalalla kynnyksellä kääntyä seuran toiminnanjohtajan ja/tai turva-aikuisen puoleen, jos kaipaavat tukea esim. ryhmäytämisen tai ongelmatilanteen vuoksi. Ohjaajat tuovat tunneillaan esille Funky Hallin arvot, Reilun pelin ja Turvallisemman tilan periaatteet. Ohjaajat myös kertovat seuran turva-aikuisesta ja ohjeistavat miten tähän voi ottaa yhteyttä.

VALMENTAJAN TYÖOHJEET:

Töissä Funky Hallilla-infossa

VALMENNUKSESTA KERÄTTÄVÄ PALAUTE JA TURVA-AIKUINEN:

Valmennuksesta kerätään palautetta vuosittain seuran asiakaspalautekyselyiden muodossa. Lisäksi palautetta voi antaa anonyymisti Nuorisotoimikunnan palauteboxiin tai seuran turva-aikuiselle.

Seuran turva-aikuiseen voi ottaa yhteyttä sähköpostilla tai esim. WhatsAppilla. Valmentajat arvioivat myös omaa työtään seuran toteuttamalla itsearviointilomakkeella.

VALMENNUSLINJAUKSEN PÄIVITTÄMINEN:

Valmennuslinjaus tarkistetaan vuosittain (elokuu) ja sitä päivitetään tarvittaessa. Päivityksen tarve voi tulla suoraan tanssijan, valmentajan tai huoltajan ehdotuksesta tai palautekyselyissä vastaanotettujen tietojen perusteella.

Liite 1: Valmentajan kausisuunnitelman check-list

Valmentajan kausu suunnitelman

CHECK-LIST

- ☐ MINULLA ON KAUSISUUNNITELMA, JOSSA ON MÄÄRITELTY KAUDEN TAVOITTEET.
- ☐ SUUNNITELMA SISÄLTÄÄ MONIPUOLISESTI ERILAISIA HARJOITTEITA, JOILLA PYRITÄÄN TAVOITTEITA KOHTI.
- ☐ SUUNNITELMASSA HUOMIOIDAAN HARJOITTELUN MONIPUOLISUUS.
- ☐ OLEN ANTANUT TANSSIJOILLE VINKKEJÄ MYÖS ITSENÄISEEN OHEISHARJOITTELUUN.
- ☐ SUUNNITELMA SISÄLTÄÄ KEHONHALLINTA- JA HUOLTOHARJOITTEITA.
- ☐ OLEN VARANNUT RIITTÄVÄSTI AIKAA ESITYSKOREOGRAFIAN HARJOITTELEMISEEN.
- ☐ OLEN HUOMIOINUT SUUNNITELMASSA SEURAN VALMENNUSLINJAUKSEN TASO- JA IKÄRYHMIEN TUNTISISÄLTÖJEN MÄÄRITELMÄT.
- ☐ SUUNNITELMANI SISÄLTÄÄ RYHMÄ- JA YHTEISHENKEÄ KASVATTAVIA HARJOITUKSIA / TOIMINTATAPOJA.
- ☐ LUON ESIMERKILLÄNI TUNNEILLE TURVALLISTA JA YHTEISÖLLISTÄ TUNNELMAA.



Liite 2: Tanssijan työkalut oman kehityksen seurantaan (PA ja Street)

Tanssijan itsearviointi – PA-lajit

1 Vaatii harjoitusta, 2 Sujuu kohtalaisesti, 3 Sujuu melko hyvin 4 Sujuu todella hyvin

	1	2	3	4		1	2	3	4
Tulen ajoissa harjoituksiin	☐	☐	☐	☐	Voimankäyttö	☐	☐	☐	☐
Luon positiivista ilmapiiriä tunneille	☐	☐	☐	☐	Liikemuisti	☐	☐	☐	☐
Olen ystävällinen ja kannustan muita	☐	☐	☐	☐	Musikaalisuus	☐	☐	☐	☐
Yritän aina parhaani	☐	☐	☐	☐	Tanssillisuus	☐	☐	☐	☐
Kuuntelen ohjeita	☐	☐	☐	☐	Ilmaisu	☐	☐	☐	☐
Uskallan kokeilla uutta ja epäonnistua	☐	☐	☐	☐	Tasapaino	☐	☐	☐	☐
Noudatan yhteisiä sääntöjä	☐	☐	☐	☐	Pyörivät liikkeet	☐	☐	☐	☐
Tiedän vahvuuteni ja kehityskohtani	☐	☐	☐	☐	Aukikierron käyttö	☐	☐	☐	☐
Motivaatio ja innokkuus	☐	☐	☐	☐	Liikelaajuus	☐	☐	☐	☐
Ahkeruus ja sinnikkyys	☐	☐	☐	☐	Hypyt	☐	☐	☐	☐
Lihaskunto ja lihastasapaino	☐	☐	☐	☐	Askelikot	☐	☐	☐	☐
Liikkuvuus / notkeus	☐	☐	☐	☐	Jalanheitot	☐	☐	☐	☐
Kestävyys	☐	☐	☐	☐	Lattiatekniikka	☐	☐	☐	☐
Koordinaatio	☐	☐	☐	☐	Termistön tunteminen	☐	☐	☐	☐



Tanssijan itsearviointi – Streetlajit

1 Vaatii harjoitusta, 2 Sujuu kohtalaisesti, 3 Sujuu melko hyvin, 4 Sujuu todella hyvin

1	2	3	4		1	2	3	4	
				Tulen ajoissa harjoituksiin					Voimankäyttö
				Luon positiivista ilmapiiriä tunneille					Liikemuisti
				Olen ystävällinen ja kannustan muita					Musikaalisuus
				Yritän aina parhaani					Tanssillisuus
				Kuuntelen ohjeita					Ilmaisu
				Uskallan kokeilla uutta ja epäonnistua					Tasapaino
				Noudatan yhteisiä sääntöjä					Isolaatiot
				Tiedän vahvuuteni ja kehityskohtani					Liikesuunnat
				Motivaatio ja innokkuus					Liikelaajuus
				Ahkeruus ja sinnikkyys					Oman liikkeen tuotto / Freestyle
				Lihaskunto ja lihastasapaino					Askelikot / Stepit
				Liikkuvuus / notkeus					Runittelu / ringittely
				Kestävyys					Lattiatekniikka
				Koordinaatio					Termistön tunteminen



Liite 3: Tanssijan leikkimielinen testi oikean tason valitsemiseen



MIKÄ TASO? SHOW

TEE TÄMÄ LEIKKIMIELINEN SHOWTANSSITESTI JA SELVITÄ MIKÄ TASO ON SULLE TULEVAN KAUDEN RYHMISTÄ SOPIVIN (DANCE! 1-2 / SHOW 2 / SHOW 3)

RELEVE, PLIE, PARALLEL

1.) MITÄ NÄÄ ON, JOTAIN LEIVONNAISIAKO?
1.) MUISTAN OPETTAJAN JOSKUS PUHUNEEN NÄISTÄ...
2.) AINAKIN OSITTAIN TUTTUJA TERMEJÄ.
3.) TUTTUJA TERMEJÄ JA OSAAN JO HYÖDYNTÄÄ NÄITÄ OPPEJA OMASSA TANSSISSANI.

MITKÄ ASIAT TANSSITUNNILLA ON SULLE TÄRKEITÄ?

1.) MITEN VOISIN TIETÄÄ KU EN OO VIELÄ KÄYNY TANSSITUNNEILLA? 🤔
1.) LIIKKUMISEN ILO, RAUHASSA OPPIMINEN JA PERUSASIOIDEN KERTAAMINEN OPETTAJAN JOHDOLLA.
2.) VAHVA PERUSTEKNIikka, ERI OSA-ALUEIDEN VAHVISTAMINEN, PALAUTTEEN SAAMINEN JA SEN AVULLA KEHITYMINEN.
3.) UUDET HAASTEET SEKÄ FYSIIKALLE ETTÄ TEKNIIKALLE. MYÖS ITSENÄINEN TYÖSKENTELY JA OMAN LIIKKEEN TUOTTAMINEN ON KIVAA!

MITES HYPPYTEKNIikka, MITKÄ HYPYT ON TUTTUJA?

1.) X-HYPPY?
1.) CHASSESTA ELI LAUKKA-ASKELEESTA ON TREENATTU MM. POLVENNOSTOHYPPYÄ, MUTTA PONNISTUS JA RYTMITYS VAATII VIELÄ LISÄTREENIÄ.
2.) PONNISTUKSEN RYTMITYS JA VOIMA ON JO LÖYTYNUT, NYT HIOTAAN LINJAUKSIA KUNTOON.
3.) VOIMA, RYTMITYS JA LINJAUS ON JO TREENATTU HYVÄLLE MALLILLE, NYT ON AIKA VARIOIDA HYPPIJÄ TURVALLISESTI KUN TEKNIikka ON KUNNOSSA.

PYÖRIIKÖ PARALLELPIRRAT:

1.) TAAS TÄÄ PARALLEL... JA PIRRA? AI PIRUETTIKO? JOTAIN PYÖRIMISTÄ?
1.) YKKÖNEN MENEE, MUTTA PIRUETTIASENTO VAATII VIELÄ HIOMISTA.
2.) YKKÖNEN PYÖRII HYVIN LINJATTUNA, USEAMPIA KOHTI SIIS!
3.) KAKKONEN, KOLMONEN... YOU NAME IT, I DELIVER!





MIKÄ TASO? HIP HOP

TESTIN TARKOITUKSENA ON AUTTAA KARTOITTAMAAN
TANSSIJAN TAITOTASOA HIP HOP-TANSSIN OSALTA JA
NÄIN HELPOTTAA OIKEAN TANSSITUNNIN TASON
VALINTAA. (HIP HOP 1, HIP HOP 2, HIP HOP 3)

TANSSIMINEN TUNTUU KIVOIMMALTA SILLOIN, KUN...

- 1.)...OPETTAJA TEKEE EDESSÄNI JA MINÄ SEURAAAN.
- 2.)...VÄLILLÄ OPETTAJA NÄYTTÄÄ MALLIA, MUTTA SAAN MYÖS OMAA AIKAA TREENATA.
- 3.)...OPETTAJA ANTAA MINULLE TEHTÄVÄN JA TREENAA SITÄ ITSENÄISESTI.

OMAN LIIKKEEN TUOTTAMINEN ON MINULLE...

- 1.)...HANKALAA JA JOPA HERMOSTUTTAVAA.
- 2.)...VIELÄ JÄNNITTÄVÄÄ MUTTA ALAN TOTTUA SIIHEN.
- 3.)...MELKO LUONTEVAA JA USEIMMITEN MUKAVAA.

OLETKO JO TUTUSTUNUT HIP HOPIN FOUNDATION STEPPEIHIN/TANSSEIHIN?

- 1.) MIHIN?
- 2.) .OLEN TREENANNUT NIITÄ, EN VAAN OSAA NIMETÄ MONTAA.
- 3.) STEPIT OVAT AINAKIN JOKSEENKIN TUTTUJA NIIN NIMILTÄÄN KUIN TEKNIIKOILTAANKIN.

TIEDÄN HIP HOP-TANSSIIN LIITTYVÄÄ TERMINOLOGIAA, KUTEN "KONSEPTI" "VARIAATIO" JA "CYPHER"

- 1.) ÖMMMM...
- 2.) MINULLA ON KÄSITYS SIITÄ MITÄ EDEN JOTKUT NÄISTÄ EHKÄ TARKOITTAVAT.
- 3.) TIEDÄN AINAKIN TEORIASSA MITÄ NÄMÄ TARKOITTAVAT HIP-HOP KONTEKSTISSA.

