

Liisa Kontturi-Paasikko 2021



**MIKÄ IHMEEN
PARITANSSI?**

LIISA KONTTURI-PAASIKKO "LISSU"



Tanssiminen, nimenomaan paritanssiminen on ollut omassa elämässäni isossa roolissa sekä kilpailu- että sosiaalisessa muodossa. Haluaisin antaa jokaiselle mahdollisuuden kokea se flow-tila, mikä syntyy silloin kun tanssi vie mennessään ja hetki parin kanssa tuntuu taianomaiselta.

Se, että "ajauduin" mukaan kouluttamaan ohjaajia ja opettajia on opettanut minulle tanssista enemmän kuin oma tanssiurani. Kouluttajana joutuu pohtimaan omaa suhdettaan tanssiin eri näkökulmasta asettumalla sekä opettaja-oppilaan että tämän harrastaja-oppilaan rooliin.

Uskon näiden kokemusten kautta ymmärtäväni, mitkä asiat opetuksessa ovat tärkeitä sinulle, joka aloittelet tanssitaivaltaasi tai sinulle, jolla on jo paljon kilometrejä takana.

MIKSI TANSSIMME?

Ihminen on tanssinut aina. Aina on löytynyt syy tanssiin. On tanssittu iloon, suruun. On tanssittu tulevan sadon kunniaksi, tanssimalla on manattu sadetta tulevaksi tai osoitettu heimon valtasuhteita.

Paritanssi on tanssin laajasta perheestä nuorimmaisista, ainakin siinä merkityksessä missä me sen tunnemme. Paritanssitaito on länsimaisessa kulttuurissa osa yleissivistystä, tanssiminen on mukana ihmisten vapaa-ajassa ja juhlissa.

Paritanssiin liitetään usein toisen ihmisen kohtaaminen ja siitä tanssissa parhaimmillaan onkin kysymys. Tanssin avulla pystyt kohtaamaan toisen ihmisen omana itsenäsi, ilman sanoja.

VIISI SYYTÄ OPETELLA PARITANSSEJA

1. TANSSITAITO ON OSA YLEISSIVISTYSTÄ

Tanssiminen kuuluu olennaisena osana juhliin ja illanviettoihin, joten perustanssitaidon hallitseminen on tärkeä osa etikettiä. Tanssিতaitoinen vieras näyttöytyy muulle juhlaväelle osaavana ja hyvin käyttöytyvänä eikä jää yksin. Olennainen osa paritanssia on toisten kunnioittaminen ja tähän liittyviä asioita harjoitellaankin kaikilla kursseilla.

2. SOSIAALINEN KANSSAKÄYMINEN HELPOTTUU

Tutustuminen tanssin avulla käy helposti. Yhteinen liike ja musiikista nauttiminen toimivat kommunikaation välineinä, biisien välissä voi vaikka esittäytyä tai kommentoida jotain musiikista tai eikä vaivautunutta, pitkään kestävää "small talkia" tarvita

3. ITSETUNTO KASVAA KOHISTEN

Me tanssinopettajat näemme työssämme huimia kasvutarinoita ja olemme niistä hurjan onnellisia. On upeaan nähdä, miten ujon kurssilaisen olemus muuttuu tanssitaidon kehittymisen myötä avoimeksi ja ryhdikkääksi. Tanssin avulla opit olemaan sinut itsesi ja oman kehosi kanssa.

Onnistumisen elämykset tuovat tunteen osaamisesta ja tämä on omiaan nostamaan itsetuntoa.

4. TANSSIMINEN ON PARASTA AIVOJUMPPAA

Aivot kaipaavat toimintaa, ne kaipaavat liikuttamista ja virikkeitä. Tanssiminen ja sen opetteleminen haastaa aivoja monella eri tavalla. Paritansseissa on mukana monipuolisia askelikkoja, suunnan muutoksia, erilaisilla dynamiikoilla tehtyjä asioita eli kaikkea, mitä tarvitset tehokkaaseen aivojumppaan.



5. KEHONTUNTEMUS KASVAA

Yksi tärkeimpiä asioita tanssinoppimisessa on oman kehoon liittyvien asioiden ymmärtäminen: Milloin seison suorassa, mitä tarkoittaa painon siirtäminen, miten liikutan eri kehonosia. Sinulla on kehossasi valtavasti tietoa ja tanssin opetteleminen auttaa sinua tunnistamaan kehossa olevaa tietoa ja hyödyntämään sitä uusien askelikkujen ja tanssilajien opettelussa.

Tiesitkö, että sinulla on kehossasi olemassa kaikki se tieto, mitä tarvitset paritanssitaidon opettelemiseen? Voi olla, että sitä pitää vähän järjestellä uudestaan ja kenties vähän hienosäätää, mutta lupaan, että mitään asiaa sinun ei tarvitse opetella alusta.

MISTÄ LÄHDEN LIIKKEELLE, MITÄ TANSSEJA ENSIN...ENTÄ SITTEEN?

HANKI ENSIN NS. PERUSTANSSITAITO



Perustanssitaitoon voidaan katsoa kuuluviksi foksi ja valssi. Näillä pärjää jo pitkälle, eli mikäli sinulla ei ole mitään kokemusta paritanssista, suosittelen tutustumaan näihin ensin. Näiden jälkeen valitsisin itse fuskun, jota voi tanssia samoihin biiseihin kuin foksia...näin voisit ainakin vähän reippaampitempoisissa biiseissä valita näiden lajien väliltä ja varastossasi olisi myös yksi kädenalitanssi.

Synergiaetua voi käyttää hyväkseen, eri lajiperheissä ja yksittäisissä lajeissa on elementtejä, joita voi helposti siirtää toiseen lajiin. Näistä kerron lisää yksittäisten lajien kohdalla.

MITÄ LAJIPERHEITÄ ON OLEMASSA?

1. VAKIOTANSSILAJIT / Näitä lajeja tanssitaan suljetussa tanssiotteessa ja perinteisesti tanssi kiertää tilassa vastapäivään. Kaikille näille lajeille yhteisiä asioita ovat oman kehon "muoto", tanssiote ja sen sisällä olevat asennot, ja parityöskentelyn tapa eli miten vienti-seuraaminen tapahtuu, miten käännetään jne. On myös paljon askelikkoja, joita käytetään useammassa eri lajissa. TanssiOnline -palvelussa näitä lajeja ovat: valssi, hidas valssi, foksi, tango ja humppa.
2. SWINGTANSSILAJIT / Nämä lajit ovat ns. kädenalilajeja eli niissä käytetään monipuolisempia tanssiotteita kuin vakiotanssilajeissa, tanssitaan paljon käden päässä tai pitäen parista kiinni erilaisilla käsiotteilla. Näitä lajeja tanssitaan pääosin paikallaan eli ne eivät kierrä salia. Tämän perheen eri lajeilla on paljon yhteisiä asioita: Kehonmuoto, vienti-seuraaminen, kuvioiden muoto, jopa askelikot. TanssiOnlinessa näistä lajeista on tarjolla buggia, fuskua ja jiveä.
3. LATTARILAJIT / TanssiOnlinen lattarilajit pohjautuvat eurooppalaiseen tapaan tanssia näitä lajeja. Lajit käyttävät swingtanssien tavoin tanssiotteita ja -asentoja monipuolisesti, osaa lajeista on tapana tanssia ns. paikkatanssina, osa taas kiertää salia. Yhteistä tämän lajiperheen lajeille on kehon käyttö ja painon tunteen kautta syntyvä liikkumisen tapa, myös askelikoissa ja kuvioissa on yhteneväisyyttä eri lajien välillä. TanssiOnlinen tarjonnassa tästä lajiperheestä ovat rumba-bolero, cha cha ja samba.

4. KANSANTANSSILAJIT / Näiden lajien pohja on suomalaisessa kansantanssissa ja näitäkin on tulossa TanssiOnlinen tarjontaan vielä kevään aikana. Tavallisimmat lavoilla tanssittavat lajit ovat jenkka, polkka ja masurkka.



LAJIT PÄHKINÄNKUORESSA

Vakiotanssilajit

FOKSIT

Tämä on ehkä se "the number one" laji! Jos mietitään mikä on se tanssi, jonka opettelemalla pystyy tanssimaan suurimman osan soivasta musiikista niin se on juurikin tämä. HHNN (hidas-hidas-nopea-nopea) askellus on maailmanlaajuisesti tunnettu ns. Sosiaalirytminä. Ota siis tämä haltuun ensimmäiseksi. Hitaampaan tempoon tanssittaessa voidaan ottaa käyttöön myös hidas foksi -nimisen lajin elementtejä, mutta perusfoksilla pärjää pitkälle.

VALSSIT

Valssi ja hidas valssi ovat "sisaruksia", joissa on tosi paljon samoja elementtejä. Opettele ensin tavallinen valssi, koska se on toinen tärkeä laji....valssi kuuluu juhlaan. Sama alakaaren kautta tapahtuva keinahdus ja periaatteessa samat askeleet hitaammin tehtynä istuvat hidas valssi -biiseihin, joten jos osaat toisen niin aikalailla hyvä ymmärrys on toisestakin!

TANGO

Tango on suomalaisten ehdoton lempilapsi ja ...tiedätkö mitä? Alkuun pääset muuttamalla foksissa oppimasi asiat tangomaisiksi! HHNN -rytmi, perusaskeleet ja ensimmäiset

kuviot ovat käytännössä samat –liikkumistapaa ja tyyliä muokkaamalla pääset tulkitsemaan tangomusiikkia.

HUMPPA

Tiesitkö, että humppa-nimistä tanssia ei tanssita missään muualla kuin Suomessa? Se on meidän ikioma tanssimme, iloinen ja letkeä tanssi, josta löytyy monenlaisia variaatioita. Perushumpaksi kutsutaan jouston kanssa tanssittavaa humppaa, jonka askelikko muistuttaa valssin askelia. Kävelyaskelilla tanssittavat versiot ovat myös oiva tapa aloittaa humpan opettelu, joko suljetussa tanssiotteessa tanssien (kävelyhumppa) tai erilaisia otteita vaihdellen (kuviohumppa).

Swinglajit

FUSKU

Mikäli olet jo hankkinut perustaidon foksissa, pääset helposti kiinni fuskuun, jossa perusaskelikon rytmitys on sama HHNN. Fuskua tanssitaan paikallaan ns. kädenalitatsina ja sen ensimmäiset kuviota ovat paikanvaihtoon perustuvia kuvioita ja kävelyitä.

BUGG

Bugg on yksi suosituimmista lajeista tanssilavoilla monipuolisuutensa vuoksi. Se sopii tanssittavaksi tasajakoiisiin biiseihin iskelmistä swingiin. Buggin askel perustuu tasaiseen jokaiselle musiikin iskulle tehtävään painonsiirtoon, joten sen

perusteet on helppo oppia. Buggin viehätys on myös siinä, että tässä kädenalitanssissa luovuus on isossa roolissa ja uusia kuvioita on perusteiden oppimisen jälkeen helppo keksiä itsekin.

JIVE

Mikäli fusku on tuttu tanssi, pääset helposti myös jiven maailmaan, jossa fuskun hitaan askeleen paikalla tanssitaan ns. chasse-askel eli kolmen askeleen ryhmä (1a2), muutoin askelikkujen ja kuvioiden rakenne on sama kuin fuskussa. Jiveä tanssitaan tavallisimmin swingpohjaiseen shuffle-rock -musiikkiin eli tämän lajin opetteleminen tuo sinulle kivan tavan tanssia tämän tyyppistä musaa.

Lattarilajit

RUMBA-BOLERO

Kaunis ja herkkä lattarihenkinen boleromusiikki houkuttaa tanssimaan ja siihen sopiva laji on rumba-bolero, jota pääsee fiilistelemään perusliikkeen, -askelikon ja parilla kolmella kuviolla. Kun saat tähän vielä harjoiteltua lajiperheelle tyypillistä painonsiirtoa ja vartalonliikettä, tulee tanssiin vielä paljon lisää tunnetta. Perusaskelikon ja kuvioiden tavallisin rytmi on HNN, joka tanssitaan tahdin sisällä (H=iskut 12, NN=iskut 3,4)

CHA CHA

Cha cha ja rumba-bolero ovat niin ikään sisaruksia, joten jos olet jo harjoitellut toista, pystyt siirtämään esim. perusaskeleen ja kuviot suoraan toiseen lajiin. Cha Cha-musiikki on tunnelmaltaan napakampaa kuin bolero ja tätä napakkuutta pyritään tuomaan myös tanssiin. Rumba-boleron askelikon hidas askel muutetaan kolmen askeleen ryhmäksi, chasseksi ja siirretään musiikissa iskujen 4-1 kohdalle.

SAMBA

Samba-musiikin letkeys ja rentous on pohjana myös samban perusaskelikkojen rennolle joustolle, jonka löytäminen kehoon onkin tämän tanssilajin perusta. Askelikkojen kohdalta löytyy hassua yhtäläisyyttä perushumpan askeleeseen, jossa myös tanssitaan kolme askelta musiikin kahta iskua kohti. Sambassa kannattaa heti alkuun opetella muutama eri askelikko, koska myöhemmät kuviot tulevat pohjautumaan näihin.



Kansantanssilajit

JENKKA

Tämä on laji, jota luultavasti olet päässyt opettelamaan koulussa liikuntatunneilla. Jenkkamusiikin rento ja usein humoristinenkin tunnelma innostaa tanssimaan tätä laji, jota voit tanssia joko hyppyjenkkana tai ns. Laiskanmiehen jenkkana. Molemmissa versioissa vuorotellaan etenevän ja pyörivän osan kesken.

POLKKA

Ennen "uuden seuratanssin" tuloa polkka oli lavoilla selkeä kuningaslaji, jonka taitaja nostettiin tanssimestariksi. Perinteinen suomalainen tapa tanssia polkkaa on tanssia sitä ns. hyppypolkkana, jossa nopeat ja ketterät ominaisuutesi pääsevät oikeuksiinsa. Polkassa voi kuitenkin tehdä myös kävelyitä, laukka-askelia ja muita asioita, joiden opetteleminen alkuun voi olla helpompaa.

MASURKKA

Tämä kolmijakoinen tanssi kuuluu myös perinteiseen tanssilavailtaan. Tässäkin lajissa on mukana etenevä osa ja pyörivä osa. Etenevässä osassa tanssitaan tavallisimmin ns. potkumasurkkaa, pyörivässä osassa polkkamasurkkaa, jonka voi korvata myös valssin askeleella.

TANSSILAVAETIKETISTÄ

Meillä suomalaisilla on tanssilavoilla ihan omanlaisemme tapa olla ja mukana on paljon "kirjoittamattomia" sääntöjä, joista on hyvä olla tietoinen siinä vaiheessa kun haluaa lähteä viettämään iltaa tanssilavalle.

TANSSI-ILTAAN VALMISTAUTUMINEN

Tanssi-ilta on sosiaalinen tapahtuma, tapa viettää aikaa samanhenkisten ihmisten kanssa tai oman kaverin kanssa tanssin ja musiikin ympäröimänä.

Pukeutuminen on kuitenkin hyvin rentoa, vaatekirjo on farkuista kukkamekkoihin, urheilupaidoista kauluspaitoihin. Valitse siis sellaiset vaatteet, jotka ovat mukavat päällä ja joissa on helppo liikkua ja laita jalkaasi kengät, joilla on hyvä tanssia -ei liian nihkeäpohjaiset eikä liian liukkaat.

Tanssi-iltaan tullaan viihtymään ja erityisen tärkeää on, että siellä ollaan suvaitsevaisia ja "annetaan kaikkien kukkien kukkia". Osa paikalla olijoista tulee nimenomaan tanssimaan, mutta mukana on myös niitä, jotka ovat tulleet tapaamaan toisia ihmisiä ilman tarkoitusta tanssia ja osa haluaa kenties fiilistellä bändiä lavan edessä.



Koska meillä Suomessa tanssilajien kirjo on suurempi kuin varmaan missään muualla ja tanssia voi myös "ilman lajia" eli ihan vain fiilistelemällä, saman musiikkikappaleen aikana voi nähdä hyvin monenlaista tanssia, joista kaikki on ihan yhtä oikein ja hyvä. Älä siis epäröi hypätä mukaan, vaikka et olisi varma osaatko juuri tiettyä lajia.

TANSSIPAIKALLA

Useimmilla tanssipaikoilla on omat alueensa viejille ja seuraajille eli jos tulet paikalle yksin, tarkkaile tilannetta hetken aikaa, huomaat varmaan minne miehet ovat ryhmittyneet ja missä päin on enemmän naisia. Elämme jo varsin sukupuolineutraalia aikaa, mutta tämä perinteinen käytöntä on vallalla vielä useimmissa paikoissa. Löydät luultavasti myös jostain salin seinältä tai katonrajasta (usein bändilavan läheisyydessä) kyltti tai valotaulu, joka kertoo kenen hakuvuoro on menossa: miesten haku, naisten haku tai sekahaku.

Miesten hakuvuorolla miehet eli viejä hakevat seuraajaa tanssimaan kävelemällä tätä kohti, katsomalla silmiin ja ojentamalla käden tai nyökkäämällä: "saanko luvan"? Seuraajan suostuessa pari tanssii kaksi kappaletta peräkkäin, tämän jälkeen viejä palauttaa seuraajan suurin piirtein samalle paikalle mistä tämän haki. Vastaava systeemi toimii naisten haulla toisin päin ja sekahaulla niin, että molemmat voivat hakea. Orkesteri soittaa (tai levyiltä tulee) kaksi samaa tanssirytmää tai saman tyyppistä kappaletta peräkkäin, ajatuksena on siis että tanssitaan kaksi tangoa, kaksi valssia, kaksi foksia jne.

TANSSIONLINEN JA LISSUN OPETUSFILOSOFIA

Meille TanssiOnlinessä opetuksen kulmakiviä ovat:

1. Johdonmukainen ja ammattitaitoinen opetus

Tämän avulla haluamme, että pääset alusta asti mukaan tanssimatkalle, jossa opetellaan asioita johdonmukaisesti ja systemaattisesti siten, että oppilas ”oppii oppimaan”. Askelien ja kuvioiden ”ulkoaopetteleminen” ei ole meidän juttumme, vaan haluamme antaa sinulle ymmärryksen perusasioista ja hoksauttaa sinua siitä, miten ne rakentuvat päällekkäin ja miten pystyt myös itse rakentamaan oppimistasi.

Pyrimme auttamaan sinua oppijana tuomalla mukaan erilaisia aistikanavia herättäviä oppimisentapoja:

NÄET: selkeän ja luettavan esimerkin opeteltavasta asiasta oli kyse tekniikkaharjoituksesta, perusaskeleesta tai kuviosta.

KUULET: Lissu sanallistaa videolla näkyvää harjoitetta tai asiaa havainnollisesti ja rikkaasti

TUNNET ja TEET: jokaista harjoitetta, kuviota tai muuta asiaa tehdään yhdellä videolla 2-3 min ajan, joten ehdit saada asiasta tuntuman kehoosi.

2. Tanssitaidon oppimisen tukeminen kehonhuollon kautta

Tanssilajien oppiminen on askelten ja kuvioiden lisäksi taidon oppimista. Varsinaista tanssitaitoa harjoitellaan paritanssin peruskurssien ja lisämateriaalin erilaisten harjoitteiden kautta, mutta lisäksi haluamme sinun ymmärtävän, että taito kehittyy paremmin, mikäli pidät kehostasi huolta kokonaisvaltaisesti.

Tätä varten palvelussa on kehonhuolto-kategoria, jossa on harjoitteita ja teemallisia tunteja lihashuoltoon ja venyttelyyn liittyen. Näiden sisältö on suunniteltu nimenomaan paritanssijan tarpeita ajatellen .

3. Ymmärryksen lisääminen paritanssiin liittyvistä ilmiöistä

Soiva musiikki on iso osa paritanssia, joten sen ymmärtäminen helpottaa tanssin oppimisessa. Lisäksi eri termien ja käsitteiden ymmärtäminen ihan sellaisenaan auttaa

liittämään kyseistä asiaa tanssin oppimiseen. Näiden asioiden liittäminen omaan tanssiin ja harjoitteluun voi olla tanssilanteessa haastavaa, siksi haluamme antaa mahdollisuuden opiskella näitä omanaan ja ymmärryksen syntymisen jälkeen niitä on helpompi siirtää tanssitekemiseen.



Tutustu palveluumme osoitteessa www.tanssionline.fi

Jotta pääset "oppimaan oppimista", suosittelen sinulle jäsenyyden hankkimista. Sen kautta pääset käsiksi kaikkiin kategorioihin.

1kk jäsenyys 24,90€, 7pv maksuton tutustuminen

6kk jäsenyys 129,90€

12kk jäsenyys 199,90€

Liitythän mukaan myös suljettuun Facebook-ryhmäämme:

<https://www.facebook.com/groups/tanssionline>

Älä epäröi ottaa yhteyttä ja kysyä sinua askarruttavia kysymyksiä: info@tanssintahti.com, Karoliina 045-1895151 (käytännön haasteet jäseneksi liittymisessä, alustan käytössä jne), Lissu 050-4421011 (opetukseen ja sisältöön liittyvät asiat)

TANSSI
Online