

Ikävuosi Seuran ryhmä	3-4v. Lastentanssi	5-6v. Lastentanssi	5-6v. Muksu mix	7-12v. Latinoshow	7-12v. Lasten alkeet	7-12v. Kilpailevat parit	13-99v Harrastetaso 1 Harrastaja tanssija	13-99v. Harrastetaso 2 Harrastaja kilpailija	13-99v. Harrastetaso 3 Kilpaileva tanssija	13- Harrastetaso 4 Tavoitteellinen kilpaileva tanssija	15- Harrastetaso 5 Huipulle tähtäävä /Huipulla oleva tanssija
<p><b>Ikäryhmän painopisteet ja harrastetasojen kuvaus</b></p>	<p>Lapsuusvaihe Positiivisuus kaikessa tekemisessä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen Riittävä kokonaisliikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvun ja kehityksen huomioiminen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa</p>	<p>Lapsuusvaihe Positiivisuus kaikessa tekemisessä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen Riittävä kokonaisliikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvun ja kehityksen huomioiminen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa</p>	<p>Lapsuusvaihe Positiivisuus kaikessa tekemisessä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen Riittävä kokonaisliikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvun ja kehityksen huomioiminen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa</p>	<p>Lapsuusvaihe Positiivisuus kaikessa tekemisessä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen Riittävä kokonaisliikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvun ja kehityksen huomioiminen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa</p>	<p>Lapsuusvaihe Positiivisuus kaikessa tekemisessä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen Riittävä kokonaisliikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvun ja kehityksen huomioiminen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa</p>	<p>Lapsuusvaihe Positiivisuus kaikessa tekemisessä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen Riittävä kokonaisliikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvun ja kehityksen huomioiminen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa</p>	<p>Harrastaja tasossa tanssijalle mahdollistetaan tutustuminen lajiin kokemusperäisesti sekä avataan lajin tuomia mahdollisuuksia. Harrastaja tasossa on tärkeää antaa harrastajan tutustua lajiin ilman paineita, ilon johdattamana. Tässä tasossa luodaan myös kyyvyt ja mahdollisuus esiintymiseen ja aloittaa kilpaileminen, harrastajan niin halutessaan.</p>	<p>Harrastaja kilpailija tasossa tanssija pääsee tutustumaan kilpailutoimintaan. Harrastaja kilpailija tasossa tavoitteena on auttaa harrastajaa hahmottamaan mahdollisuuksiaan oppia tässä lajissa iloisen harjoittelun /kilpailutoiminnan kautta, ilman menestyksen tuomia paineita.</p>	<p>Kilpailija tasossa tanssija pääsee harrastamaan lajiaan pitkäjänteisemmin ja lajitaidoiltaan monipuolisemmin sekä tutustumaan tavoitteelliseen harjoitteluun. Parityöskentely taitojen lisääminen niin lajillisesti kuin vuorovaikutus taitojenkin osalta on olennaista aloittaa kehittämään tällä tasolla. Kilpailija tasossa tiimin merkitys kasvaa oleellisesti. On tärkeää, että koko tiimi ymmärtää panostuksen määrän toteuman ja sitä kautta arvioi saavutuksia niin taidollisesti kuin kilpailullisestikin.</p>	<p>Tavoitteellisissa tasossa tanssija pääsee harrastamaan ja nauttimaan lajistansa tavoitteellisesti ja luomaan polkua seuraavaa tasoa varten. Tanssijan jokapäiväinen sitoutuminen tavoitteisiin kasvaa merkittävästi. Tavoitteellisissa tasossa on tiimin oltava tarkkana tanssijan kokonaiskehityksen kannalta, ettei kilpailullinen tavoite aja yli tanssijan biologisen iän ja luonnollisen lajinautinnon.</p>	<p>Huipulle tähtäävässä /huipulla olevassa tasossa tanssija tavoittelee maailman huipputasoa. Tanssijalle on tärkeää, että tanssija itse saa tehdä päätöksen tälle tasolle siirtymisestä. Tiimin tehtävänä on kannustaa ja tuoda realiteetteja urheilijan tietoisuuteen. Tiimin tulee tukea tanssijan erilaaisuutta ja vahvuuksia. On oltava rohkea katsoessa tanssijan kokonais kuomitusta ja pitkällä tähtäimellä olevaa tavoitetta. Vaarana on tuijottaa tanssijan kohdalla vain lähitulevaisuutta, jolloin tanssijan kyky saada laajapohjainen osaaminen seuraavia kausia varten kapenee ja osaamiselle kehitetään esteitä myöhempien kausien onnistumisia ajatellen. Tämä kokonaisuus on erittäin haastava kokemattomalle tiimin jäsenelle.</p>
<p><b>Taito, fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b></p>	<p><b>Taito</b> Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle</p> <p><b>Fyysinen kehittyminen</b> Pituuskasvu ja painon nousu nopeaa, myös taidon oppiminen nopeaa Kehon mittasuhteen muuttuvat Lihaksen ja jänteen voimataso ei riittävä luun pituuskasvun vaatimuksille, joka voi aiheuttaa luiden ylläristustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaikka motorinen kehittyminen on voimakasta, hienomotoriikka ei ole täysin kehittynyt</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b> <b>Liikkuvuus</b> Perusvenyttelysarjat <b>Nopeus</b> Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita • perusnopeuden ja ketteryyden harjoittelemisen mm. leikeissä ja peleissä</p> <p><b>Voima</b> Voimaharjoittelu muun harjoituksen joukossa • kehonhallinnan kehittäminen</p> <p><b>Kestävyys</b> Peruskestävyyden harjoittelu mm. leikeissä, peleissä ja ulkoilussa</p> <p><b>Tasapaino</b></p> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b> Positiivisuus kaikessa tekemisessä Onnistumisten kokeminen Itseluottamuksen tukeminen Keskittymistaitojen harjoittelemisen Tunnetaitojen tukeminen ja sanoittaminen</p> <p>Lapsi ymmärtää vain oman näkökulmansa asiasta Kielen ymmärtäminen kehitty nopeasti Pystyy keskittymään vain</p>	<p><b>Taito</b> Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle</p> <p><b>Fyysinen kehittyminen</b> Pituuskasvu ja painon nousu nopeaa, myös taidon oppiminen nopeaa Kehon mittasuhteen muuttuvat Lihaksen ja jänteen voimataso ei riittävä luun pituuskasvun vaatimuksille, joka voi aiheuttaa luiden ylläristustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaikka motorinen kehittyminen on voimakasta, hienomotoriikka ei ole täysin kehittynyt</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b> <b>Liikkuvuus</b> Perusvenyttelysarjat <b>Nopeus</b> Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita • perusnopeuden ja ketteryyden harjoittelemisen mm. leikeissä ja peleissä</p> <p><b>Voima</b> Voimaharjoittelu muun harjoituksen joukossa • kehonhallinnan kehittäminen</p> <p><b>Kestävyys</b> Peruskestävyyden harjoittelu mm. leikeissä, peleissä ja ulkoilussa</p> <p><b>Tasapaino</b></p> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b> Positiivisuus kaikessa tekemisessä Onnistumisten kokeminen Itseluottamuksen tukeminen Keskittymistaitojen harjoittelemisen Tunnetaitojen tukeminen ja sanoittaminen</p> <p>Kyky toimia ryhmässä` kehittyneet Sosiaalinen, viihtyy niin leikitoverien kuin</p>	<p><b>Taito</b> Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle</p> <p><b>Fyysinen kehittyminen</b> Pituuskasvu ja painon nousu nopeaa, myös taidon oppiminen nopeaa Kehon mittasuhteen muuttuvat Lihaksen ja jänteen voimataso ei riittävä luun pituuskasvun vaatimuksille, joka voi aiheuttaa luiden ylläristustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaikka motorinen kehittyminen on voimakasta, hienomotoriikka ei ole täysin kehittynyt</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b> <b>Liikkuvuus</b> Perusvenyttelysarjat <b>Nopeus</b> Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita • perusnopeuden ja ketteryyden harjoittelemisen mm. leikeissä ja peleissä</p> <p><b>Voima</b> Voimaharjoittelu muun harjoituksen joukossa • kehonhallinnan kehittäminen</p> <p><b>Kestävyys</b> Peruskestävyyden harjoittelu mm. leikeissä, peleissä ja ulkoilussa</p> <p><b>Tasapaino</b></p> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b> Positiivisuus kaikessa tekemisessä Onnistumisten kokeminen Itseluottamuksen tukeminen Keskittymistaitojen harjoittelemisen Tunnetaitojen tukeminen ja sanoittaminen</p> <p>Kyky toimia ryhmässä` kehittyneet Sosiaalinen, viihtyy niin leikitoverien kuin</p>	<p>Yksiöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</p> <p><b>Taito</b> Liikkumisen perustaitojen vahvistaminen Monipuolinen lajitaitojen alkeiden opettelu Monipuolinen lajitaitojen kehittely aiemmin opitun perustalle Lajiliikkeiden ydinosaisten oppiminen Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi Havaintotaitojen kehittäminen Harjoittelun runsas variointi Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle</p> <p><b>Fyysinen kehittyminen</b> Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin Sydänlihas kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehitty Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b> <b>Liikkuvuus</b> Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) on ikäkauden tärkein ominaisuus <b>Nopeus</b> Nopeus on ikäkauden painopiste • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoepus</p> <p><b>Voima</b> Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima (ilman lisäpainoja) <b>Kestävyys</b> Peruskestävyyttä kehittävä monipuolinen liikkuminen</p>	<p>Yksiöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</p> <p><b>Taito</b> Liikkumisen perustaitojen vahvistaminen Monipuolinen lajitaitojen opettelu Monipuolinen lajitaitojen kehittely aiemmin opitun perustalle Lajiliikkeiden ydinosaisten oppiminen Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi Havaintotaitojen kehittäminen Harjoittelun runsas variointi Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle</p> <p><b>Fyysinen kehittyminen</b> Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin Sydänlihas kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehitty Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b> <b>Liikkuvuus</b> Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) on ikäkauden tärkein ominaisuus <b>Nopeus</b> Nopeus on ikäkauden painopiste • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoepus</p> <p><b>Voima</b> Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima (ilman lisäpainoja) <b>Kestävyys</b> Peruskestävyyttä kehittävä monipuolinen liikkuminen</p>	<p>Yksiöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</p> <p><b>Taito</b> Liikkumisen perustaitojen vahvistaminen Monipuolinen lajitaitojen opettelu Monipuolinen lajitaitojen kehittely aiemmin opitun perustalle Lajiliikkeiden ydinosaisten oppiminen Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi Havaintotaitojen kehittäminen Harjoittelun runsas variointi Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle</p> <p><b>Fyysinen kehittyminen</b> Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin Sydänlihas kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehitty Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b> <b>Liikkuvuus</b> Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) on ikäkauden tärkein ominaisuus <b>Nopeus</b> Nopeus on ikäkauden painopiste • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoepus</p> <p><b>Voima</b> Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima (ilman lisäpainoja) <b>Kestävyys</b> Peruskestävyyttä kehittävä monipuolinen liikkuminen</p>	<p>Yksiöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</p> <p><b>Taitoharjoittelu</b> • Liikemallien oppiminen • Liiketekniikan kehittäminen • Reaktiokyvyn kehittäminen • Kehonhallinnan kehittäminen • Suoritusvarmuuden kehittäminen</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b> <b>Liikkuvuus</b> Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) <b>Nopeus</b> • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoepus</p> <p><b>Voima</b> Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima <b>Kestävyys</b> Peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen lajiharjoitusten ulkopuolella <b>Tasapaino</b></p> <p><b>Psyykinen valmennus</b> Keskittymisen Motivaatio ja motivoituminen Tavoitteenasettelu Itseluottamus Tunteiden hallinta Kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen Mielikuvaharjoittelu Ryhmä/paridynamiikka</p>	<p>Yksiöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</p> <p><b>Taitoharjoittelu</b> • Liikemallien oppiminen • Liiketekniikan kehittäminen • Reaktiokyvyn kehittäminen • Kehonhallinnan kehittäminen • Suoritusvarmuuden kehittäminen</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b> <b>Liikkuvuus</b> Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) <b>Nopeus</b> • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoepus</p> <p><b>Voima</b> Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima <b>Kestävyys</b> Peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen lajiharjoitusten ulkopuolella <b>Tasapaino</b></p> <p><b>Psyykinen valmennus</b> Keskittymisen Motivaatio ja motivoituminen Tavoitteenasettelu Itseluottamus Tunteiden hallinta Kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen Mielikuvaharjoittelu Ryhmä/paridynamiikka</p>	<p>Yksiöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</p> <p><b>Taitoharjoittelu</b> • Liikemallien oppiminen • Liiketekniikan kehittäminen • Reaktiokyvyn kehittäminen • Kehonhallinnan kehittäminen • Suoritusvarmuuden kehittäminen</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b> <b>Liikkuvuus</b> Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) <b>Nopeus</b> • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoepus</p> <p><b>Voima</b> Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima <b>Kestävyys</b> Peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen myös lajiharjoitusten ulkopuolella <b>Tasapaino</b></p> <p><b>Psyykinen valmennus</b> Keskittymisen Motivaatio ja motivoituminen Tavoitteenasettelu Itseluottamus Tunteiden hallinta Kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen Mielikuvaharjoittelu Ryhmä/paridynamiikka</p>	<p>Yksiöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</p> <p><b>Taitoharjoittelu</b> • Liikemallien oppiminen • Liiketekniikan kehittäminen • Reaktiokyvyn kehittäminen • Kehonhallinnan kehittäminen • Suoritusvarmuuden kehittäminen</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b> <b>Liikkuvuus</b> Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) <b>Nopeus</b> • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoepus</p> <p><b>Voima</b> Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima <b>Kestävyys</b> Peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen myös lajiharjoitusten ulkopuolella <b>Tasapaino</b></p> <p><b>Psyykinen valmennus</b> Keskittymisen Motivaatio ja motivoituminen Tavoitteenasettelu Itseluottamus Tunteiden hallinta Kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen Mielikuvaharjoittelu Ryhmä/paridynamiikka</p>	<p>Yksiöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</p> <p><b>Taitoharjoittelu</b> • Liikemallien oppiminen • Liiketekniikan kehittäminen • Reaktiokyvyn kehittäminen • Kehonhallinnan kehittäminen • Suoritusvarmuuden kehittäminen</p> <p><b>Fyysinen harjoittelu</b> <b>Liikkuvuus</b> Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) <b>Nopeus</b> • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoepus</p> <p><b>Voima</b> Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima <b>Kestävyys</b> Peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen myös lajiharjoitusten ulkopuolella <b>Tasapaino</b></p> <p><b>Psyykinen valmennus</b> Keskittymisen Motivaatio ja motivoituminen Tavoitteenasettelu Itseluottamus Tunteiden hallinta Kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen Mielikuvaharjoittelu Ryhmä/paridynamiikka</p>

	<p>yksinkertaisiin ohjeisiin Uudet tilanteet usein pelottavia</p>	<p>aikuistenkin seurassa Muiden huomiominen sääntöjen merkityksen ymmärtäminen paranee; Yhteistoiminta ja sääntöleikit mieluisia Pystyy suunnittelemaan leikkejä; jakamaan tehtäviä ja joustamaan Käsitys oikeasta ja väärästä hahmottunut Keskiytyminen ja pitkäjänteisyys kehittyvät; kyky pitkäjänteiseen toimintaan melko hyvä Arvioi omaa käyttäytymistään Pettymyksen sietokyky vaihtelee</p>	<p>aikuistenkin seurassa Muiden huomiominen sääntöjen merkityksen ymmärtäminen paranee; Yhteistoiminta ja sääntöleikit mieluisia Pystyy suunnittelemaan leikkejä; jakamaan tehtäviä ja joustamaan Käsitys oikeasta ja väärästä hahmottunut Keskiytyminen ja pitkäjänteisyys kehittyvät; kyky pitkäjänteiseen toimintaan melko hyvä Arvioi omaa käyttäytymistään Pettymyksen sietokyky vaihtelee</p>	<p>lajiharjoitusten ulkopuolella <b>Tasapaino</b>  <b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b> Positiivisuus kaikessa tekemisessä Onnistumisten kokeminen Itseluottamuksen tukeminen Tunnetaitojen tukeminen ja sanoittaminen  Lapsi oppii mallista Mielikuvitus kukoistaa ja uuden kokeileminen kiinnostaa Haluaa olla keskipisteenä Oppii ymmärtämään sääntöjä ja ohjeita Kilpailu- ja harjoitustilanteeseen keskittymisen opetteleminen Kilpailujännityksen hallitsemisen opetteleminen Kilpailuihin valmistautumisrutiinien muodostuminen</p>	<p>lajiharjoitusten ulkopuolella <b>Tasapaino</b>  <b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b> Positiivisuus kaikessa tekemisessä Onnistumisten kokeminen Itseluottamuksen tukeminen Tunnetaitojen tukeminen ja sanoittaminen  Lapsi oppii mallista Mielikuvitus kukoistaa ja uuden kokeileminen kiinnostaa Haluaa olla keskipisteenä Oppii ymmärtämään sääntöjä ja ohjeita Kilpailu- ja harjoitustilanteeseen keskittymisen opetteleminen Kilpailujännityksen hallitsemisen opetteleminen Kilpailuihin valmistautumisrutiinien muodostuminen</p>	<p>lajiharjoitusten ulkopuolella <b>Tasapaino</b>  <b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b> Positiivisuus kaikessa tekemisessä Onnistumisten kokeminen Itseluottamuksen tukeminen Tunnetaitojen tukeminen ja sanoittaminen  Lapsi oppii mallista Mielikuvitus kukoistaa ja uuden kokeileminen kiinnostaa Haluaa olla keskipisteenä Oppii ymmärtämään sääntöjä ja ohjeita Kilpailu- ja harjoitustilanteeseen keskittymisen opetteleminen Kilpailujännityksen hallitsemisen opetteleminen Kilpailuihin valmistautumisrutiinien muodostuminen</p>					
<b>Lajitaidot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>eri tanssilajeihin tutustuminen</li> <li>rytmin ja musiikin tunteminen, rytmiiin liikkumiseen tutustuminen</li> <li>oman kehon ja kehonosien hahmottaminen</li> <li>lyhyen koreografian muistaminen ja hahmottaminen</li> <li>ryhmässä ja parin kanssa toimiminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>eri tanssilajeihin tutustuminen jatkuu, eri lajien tunnistaminen</li> <li>rytmin ja musiikin tunteminen ja siihen liikkumisen vahvistaminen</li> <li>vertalon ryhdin / keskiliinjan hahmottaminen</li> <li>perusaskelleet cha, cha, samba, valssi, jiven ja quickstepin chasset</li> <li>nousujen ja laskujen opettelu</li> <li>lyhyehkön koreografian muistamisen ja hahmottamisen vahvistaminen</li> <li>ryhmässä ja parin kanssa toimimisen kehittyminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>parin kanssa tanssimisen opettelu, myöhemmin vahvistamista</li> <li>vertalon ryhdin / keskiliinjan hahmottamisen vahvistaminen</li> <li>tanssiasennon hahmottaminen, myöhemmin ero vakio- ja latinalaistanssiasennossa, erilaiset otteet lattareissa</li> <li>painonsiirron ymmärtäminen</li> <li>perusaskelleet 4-6 tanssista, valssi, (tango), quickstep, (samba), cha cha, jive</li> <li>rytmin ja musiikin hahmottaminen perusaskelleissa, rytmiiin liikkuminen yhdessä parin kanssa</li> <li>nousujen ja laskujen tarkentaminen, kanta- ja päkiäaskeleet</li> <li>oman parin huomiominen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erilaisiin latinalaistansseihin tutustuminen</li> <li>perusaskelleiden ja -variaatioiden oppiminen 5 latinalaistanssista (samba, cha cha, rumba, paso doble ja jive), myöhemmin monimutkaisempia kuvioyhdistelmiä</li> <li>oman vertalon hahmottaminen, keskiliinjalla ja painopisteellä liikkuminen</li> <li>erilaisiin rytmiihin liikkuminen ja rytmien muuttaminen</li> <li>esittävän koreografian luominen yhdessä ryhmän kanssa</li> <li>tilassa ja eri muodostelmissa liikkuminen</li> <li>musiikin tulkintaa erilaisten tunnetilojen kautta, tanssin ilmaisu</li> <li>ensi askeleet akrobatiaan (esim. kärryrypyrä, käsillä seisonta ja siltaakaato)</li> <li>eri korkeustasojen käyttö tanssissa (lattia tekniikka tai hypyt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>parin kanssa tanssimisen opettelu, myöhemmin vahvistamista</li> <li>vertalon ryhdin / keskiliinjan hahmottamisen vahvistaminen</li> <li>tanssiasennon hahmottaminen, myöhemmin ero vakio- ja latinalaistanssiasennossa, erilaiset otteet lattareissa</li> <li>painonsiirron ymmärtäminen</li> <li>perusaskelleet 4-6 tanssista, valssi, (tango), quickstep, (samba), cha cha, jive</li> <li>rytmin ja musiikin hahmottaminen perusaskelleissa, rytmiiin liikkuminen yhdessä parin kanssa</li> <li>nousujen ja laskujen tarkentaminen, kanta- ja päkiäaskeleet</li> <li>oman parin huomiominen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lajikohtaiset tekniset tarpeet yksilöllistyvät</li> <li>parin kanssa tanssimisen vahvistaminen</li> <li>vertalon ryhdin / keskiliinjan vahvistaminen ja tarkentaminen, painopiste</li> <li>painonsiirron tarkentaminen</li> <li>tanssiasennon tarkempi hahmottaminen, erilaisten otteiden monipuolistuminen lattareissa</li> <li>vertalonlinjojen selkeytyminen</li> <li>taitotasoa vastaavat kilpailukoreografat 6-10 tanssissa, valssi, tango, (wienivalssi, foxtrot), quickstep, samba, cha cha, (rumba, paso doble), jive</li> <li>rytmiiin tanssimisen vahvistaminen, erilaisten rytmitysten ymmärtäminen, musiikin karakteriin ilmeneminen</li> <li>nousujen ja laskujen tarkentaminen, jalkatyön yhteys näihin, vertalon kierteen hahmottaminen, käännessäerien hahmottaminen</li> <li>tilassa liikkumisen ja koreografian muuttamisen hahmottaminen</li> <li>oman parin kunnioittaminen, parin yhteisten vahvuuksien löytäminen, parin kuunteleminen ja tasa-arvoinen kohtelu, yhdessä tekemisen riemun vahvistuminen parin kesken ja ryhmässä</li> </ul>	<p>Tekninen laatu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vartalonasento</li> <li>Tanssiasennot ja otteet</li> <li>Keskus</li> <li>Tasapaino</li> <li>Jalkojen taidot (jalkaliikkeet ja jalan asettelu)</li> <li>Vartalon liikkeet</li> <li>Drive -liike</li> <li>Liikkeen valmistelu</li> <li>Nousu ja lasku</li> <li>Swing</li> <li>Pivot/ Pivoting actions/ Continuous spin</li> </ul> <p>Liike musiikkiin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajotus</li> <li>Rytmi</li> <li>Musiikin rakenne</li> </ul> <p>Paritaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fyysinen kommunikaatio</li> <li>Overbalance/Counterbalance/Holds</li> <li>Tila ja aika</li> <li>Johdonmukaisuus / pysyvyys</li> <li>Koreografia ja esittäminen</li> <li>Rakenne ja koostumus</li> <li>Ei-verbaalinen kommunikaatio</li> <li>Sijoittelu – Lattialla liikkuminen</li> <li>Karakterisointuminen</li> <li>Energian käyttö</li> <li>Tunnelma</li> </ul>	<p>Tekninen laatu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vartalonasento</li> <li>Tanssiasennot ja otteet</li> <li>Keskus</li> <li>Tasapaino</li> <li>Jalkojen taidot (jalkaliikkeet ja jalan asettelu)</li> <li>Vartalon liikkeet</li> <li>Drive -liike</li> <li>Liikkeen valmistelu</li> <li>Nousu ja lasku</li> <li>Swing</li> <li>Pivot/ Pivoting actions/ Continuous spin</li> </ul> <p>Liike musiikkiin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajotus</li> <li>Rytmi</li> <li>Musiikin rakenne</li> </ul> <p>Paritaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fyysinen kommunikaatio</li> <li>Overbalance/Counterbalance/Holds/Drops</li> <li>Tila ja aika</li> <li>Johdonmukaisuus / pysyvyys</li> <li>Koreografia ja esittäminen</li> <li>Rakenne ja koostumus</li> <li>Ei-verbaalinen kommunikaatio</li> <li>Sijoittelu – Lattialla liikkuminen</li> <li>Karakterisointuminen</li> <li>Energian käyttö</li> <li>Tunnelma</li> </ul>	<p>Tekninen laatu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vartalonasento</li> <li>Tanssiasennot ja otteet</li> <li>Keskus</li> <li>Tasapaino</li> <li>Jalkojen taidot (jalkaliikkeet ja jalan asettelu)</li> <li>Vartalon liikkeet</li> <li>Drive -liike</li> <li>Liikkeen valmistelu</li> <li>Nousu ja lasku</li> <li>Swing</li> <li>Pivot/ Pivoting actions/ Continuous spin</li> </ul> <p>Liike musiikkiin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajotus</li> <li>Rytmi</li> <li>Musiikin rakenne</li> </ul> <p>Paritaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fyysinen kommunikaatio</li> <li>Overbalance/Counterbalance/Holds/Drops</li> <li>Tila ja aika</li> <li>Johdonmukaisuus / pysyvyys</li> <li>Koreografia ja esittäminen</li> <li>Rakenne ja koostumus</li> <li>Ei-verbaalinen kommunikaatio</li> <li>Sijoittelu – Lattialla liikkuminen</li> <li>Karakterisointuminen</li> <li>Energian käyttö</li> <li>Tunnelma</li> </ul>	<p>Tekninen laatu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vartalonasento</li> <li>Tanssiasennot ja otteet</li> <li>Keskus</li> <li>Tasapaino</li> <li>Jalkojen taidot (jalkaliikkeet ja jalan asettelu)</li> <li>Vartalon liikkeet</li> <li>Drive -liike</li> <li>Liikkeen valmistelu</li> <li>Nousu ja lasku</li> <li>Swing</li> <li>Pivot/ Pivoting actions/ Continuous spin</li> </ul> <p>Liike musiikkiin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajotus</li> <li>Rytmi</li> <li>Musiikin rakenne</li> </ul> <p>Paritaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fyysinen kommunikaatio</li> <li>Overbalance/Counterbalance/Holds/Drops</li> <li>Tila ja aika</li> <li>Johdonmukaisuus / pysyvyys</li> <li>Koreografia ja esittäminen</li> <li>Rakenne ja koostumus</li> <li>Ei-verbaalinen kommunikaatio</li> <li>Sijoittelu – Lattialla liikkuminen</li> <li>Karakterisointuminen</li> <li>Energian käyttö</li> <li>Tunnelma</li> </ul>	<p>Tekninen laatu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vartalonasento</li> <li>Tanssiasennot ja otteet</li> <li>Keskus</li> <li>Tasapaino</li> <li>Jalkojen taidot (jalkaliikkeet ja jalan asettelu)</li> <li>Vartalon liikkeet</li> <li>Drive -liike</li> <li>Liikkeen valmistelu</li> <li>Nousu ja lasku</li> <li>Swing</li> <li>Pivot/ Pivoting actions/ Continuous spin</li> </ul> <p>Liike musiikkiin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajotus</li> <li>Rytmi</li> <li>Musiikin rakenne</li> </ul> <p>Paritaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fyysinen kommunikaatio</li> <li>Overbalance/Counterbalance/Holds/Drops</li> <li>Tila ja aika</li> <li>Johdonmukaisuus / pysyvyys</li> <li>Koreografia ja esittäminen</li> <li>Rakenne ja koostumus</li> <li>Ei-verbaalinen kommunikaatio</li> <li>Sijoittelu – Lattialla liikkuminen</li> <li>Karakterisointuminen</li> <li>Energian käyttö</li> <li>Tunnelma</li> </ul>
<b>Valmennus</b>	<p>Harjoittelu leikinomaista ja monipuolista perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä. Lajista innostuminen ja lajirakkauden syntyminen</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4 krt / vko</li> <li>1-8 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b> sisältää pelit, leikit, liikuntahetket päiväkodissa / koululiikunnan, ulkoilut</p> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b> • 20 h / vko</p> <p><b>Suunnittelu ja seuranta</b> • Valmennuksen</p>	<p>Harjoittelu leikinomaista ja monipuolista tanssin perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4 krt / vko</li> <li>1-8 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b> sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b> • 20 h / vko</p> <p><b>Suunnittelu ja seuranta</b> • Valmennuksen tunti-, viikko-</p>	<p>Harjoittelu hauskaa ja monipuolista tanssin perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2-5 krt / vko</li> <li>2-10 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b> sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b> • 20 h / vko</p> <p><b>Leiritys</b> • Seuran leirit</p>	<p>Harjoittelu hauskaa ja monipuolista tanssin perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4-5 krt / vko</li> <li>8-12 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b> sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b> • 20 h / vko</p> <p><b>Leiritys</b> • Seuran leirit</p>	<p>Harjoittelu hauskaa ja monipuolista tanssin perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4-5 krt / vko</li> <li>8-12 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b> sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b> • 20 h / vko</p> <p><b>Leiritys</b> • Seuran leirit</p>	<p>Harjoittelu hauskaa ja monipuolista tanssin perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4-5 krt / vko</li> <li>8-14 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b> sisältää pelit, leikit, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b> • 20 h / vko</p> <p><b>Leiritys</b> • Seuran leirit</p> <p><b>Suunnittelu ja seuranta</b> • Valmennuksen tunti-, viikko- ja kausisuunnitelma</p> <p><b>Määrä - läsnäoloseuranta</b> • Fyysiset ominaisuudet ja</p>	<p>Harjoittelu on monipuolista tanssin perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4 krt / vko</li> <li>1-8 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b> sisältää pelit, leikit, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b> • 20 h / vko</p> <p><b>Leiritys</b> • Seuran leirit</p> <p><b>Suunnittelu ja seuranta</b> • Valmennuksen tunti-, viikko-</p>	<p>Harjoittelu on monipuolista tanssin ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3-5 krt / vko</li> <li>3-10 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b> sisältää pelit, leikit, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b> • 20 h / vko</p> <p><b>Leiritys</b> • Seuran leirit</p> <p><b>Suunnittelu ja seuranta</b> • Valmennuksen tunti-, viikko-</p>	<p>Harjoittelu on monipuolista tanssin ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4-5 krt / vko</li> <li>8-14 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b> sisältää pelit, leikit, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b> • 20 h / vko</p> <p><b>Leiritys</b> • Seuran leirit</p> <p><b>Suunnittelu ja seuranta</b> • Valmennuksen tunti-, viikko-</p>	<p>Harjoittelu on monipuolista tanssin ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4-6 krt / vko</li> <li>10-20 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b> sisältää pelit, leikit, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b> • 20-30 h / vko</p> <p><b>Leiritys</b> • Seuran leirit</p>	<p>Harjoittelu on monipuolista tanssin ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p><b>Lajiharjoitusmäärä</b> sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5-7 krt / vko</li> <li>20-40 h / vko</li> </ul> <p><b>Muu liikunta / ulkoilu</b> sisältää pelit, leikit, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p><b>Kokonaisliikuntamäärä</b> • 20-40 h / vko</p> <p><b>Leiritys</b> • Seuran leirit</p>

	<p>tuntisuunnitelma</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Läsnaoloseuranta</li> <li>Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen huolehtimalla riittävästä monipuolisesta liikunnasta ja perustaitojen kehittämisestä</li> <li>Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>noin 15 tanssijaa</li> </ul>	<p>ja kausisuunnitelma</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Määrä - läsnäoloseuranta</li> <li>Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen huomiomalla oikeat liiketekniikat, kehonhallinta ja kasvupyrähdysten alku</li> <li>Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>noin 15 tanssijaa</li> </ul>	<p><b>Suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valmennuksen tunti-, viikko- ja kausisuunnitelma</li> <li>Määrä - läsnäoloseuranta</li> <li>Fyysiset ominaisuudet ja perustaidot</li> <li>Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen huomiomalla oikeat liiketekniikat, kehonhallinta ja kasvupyrähdysten alku</li> <li>Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>noin 15 tanssijaa</li> </ul>	<p><b>Suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valmennuksen tunti-, viikko- ja kausisuunnitelma</li> <li>Määrä - läsnäoloseuranta</li> <li>Fyysiset ominaisuudet ja perustaidot</li> <li>Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen huomiomalla oikeat liiketekniikat, kehonhallinta ja kasvupyrähdysten alku</li> <li>Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>noin 15 tanssijaa</li> </ul>	<p>Muut leirit</p> <p><b>Suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valmennuksen tunti-, viikko- ja kausisuunnitelma</li> <li>Määrä - läsnäoloseuranta</li> <li>Fyysiset ominaisuudet ja perustaidot</li> <li>Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen huomiomalla oikeat liiketekniikat, kehonhallinta ja kasvupyrähdysten alku</li> <li>Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>noin 16 tanssijaa</li> </ul>	<p>Muut leirit</p> <p><b>Suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valmennuksen tunti-, viikko- ja kausisuunnitelma</li> <li>Määrä - läsnäoloseuranta</li> <li>Fyysiset ominaisuudet ja perustaidot</li> <li>Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen huomiomalla oikeat liiketekniikat, kehonhallinta ja kasvupyrähdysten alku</li> <li>Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>noin 16 tanssijaa</li> </ul>	<p>perustaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen huomiomalla oikeat liiketekniikat ja kehonhallinta</li> <li>Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>noin 16 tanssijaa</li> </ul>	<p>ja kausisuunnitelma</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Määrä - läsnäoloseuranta</li> <li>Fyysiset ominaisuudet ja perustaidot</li> <li>Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen huomiomalla oikeat liiketekniikat ja kehonhallinta</li> <li>Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>noin 16 tanssijaa</li> </ul>	<p>ja kausisuunnitelma</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Määrä - läsnäoloseuranta</li> <li>Fyysiset ominaisuudet ja perustaidot</li> <li>Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen huomiomalla oikeat liiketekniikat ja kehonhallinta</li> <li>Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>noin 16 tanssijaa</li> </ul>	<p>Muut leirit</p> <p><b>Suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valmennuksen tunti-, viikko- ja kausisuunnitelma</li> <li>Määrä - läsnäoloseuranta</li> <li>Fyysiset ominaisuudet ja perustaidot</li> <li>Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen huomiomalla oikeat liiketekniikat ja kehonhallinta ja kuormitus</li> <li>Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>noin 16 tanssijaa</li> </ul>	<p>Muut leirit</p> <p><b>Suunnittelu ja seuranta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valmennuksen tunti-, viikko- ja kausisuunnitelma</li> <li>Määrä - läsnäoloseuranta</li> <li>Fyysiset ominaisuudet ja perustaidot</li> <li>Loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen huomiomalla oikeat liiketekniikat, kehonhallinta ja kuormitus</li> <li>Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi</li> </ul> <p><b>Ryhmäkoko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>noin 16 tanssijaa</li> </ul>
<b>Kilpaileminen</b>	Ei kilpailuja	Ei kilpailuja	2-4 kilpailua / vuosi • seurakilpailut	Ei kilpailuja tai kilparyhmälle 3-4 kilpailua vuodessa • latino show kilpailut • Latino Show Cup • Latino Show IKM/SM	2-4 kilpailua / vuosi • seurakilpailut • joukkuekilpailut	8-10 kilpailua / vuosi • seurakilpailut • SM kilpailut • Ikäkausimestaruuskilpailut • kansainväliset kilpailut • joukkuekilpailut	Ei kilpailuja	2-8 kilpailua / vuosi • seurakilpailut • valtakunnalliset kilpailut • mahdollinen joukkuekilpailut	8-10 kilpailua / vuosi • seurakilpailut valtakunnalliset kilpailut • GP-kilpailut • SM kilpailut • Ikäkausimestaruuskilpailut • Mahdolliset kansainväliset kilpailut • Joukkuekilpailut	10-14 kilpailua / vuosi • Valtakunnalliset kilpailut • GP-kilpailut • SM kilpailut • Ikäkausimestaruuskilpailut • Kansainväliset kilpailut • Joukkuekilpailut	10-20 kilpailua / vuosi • Valtakunnalliset kilpailut • GP-kilpailut • SM kilpailut • Ikäkausimestaruuskilpailut • Kansainväliset kilpailut • EM- ja MM kilpailut • Joukkuekilpailut
<b>Esitykset</b>	2 krt /vuosi	2 krt /vuosi	2 krt /vuosi	2 krt /vuosi	2 krt /vuosi	2 krt /vuosi	2 krt /vuosi	2 krt /vuosi	2 krt /vuosi	2-3 krt /vuosi	2 -5 krt /vuosi
<b>Testit ja tarkastukset</b>	Terveystarkastus • Neuvola	Terveystarkastus • Neuvola	Terveystarkastus • Neuvola Tanssitestit: • F-katselmus	Terveystarkastus • Kouluterveydenhuolto	Terveystarkastus • Kouluterveydenhuolto Tanssitestit: • F-katselmus	Terveystarkastus • Kouluterveydenhuolto Tanssitestit: • Fysiikkatestit	Terveystarkastus • Oma lääkäri Tanssitestit • F-Katselmus	Terveystarkastus • Oma lääkäri Tanssitestit • Mahdolliset fysiikkatestit	Terveystarkastus • Oma lääkäri Tanssitestit • Mahdolliset fysiikkatestit	Terveystarkastus • Oma lääkäri/urheilulääkäri Tanssitestit • Fysiikkatestit	Terveystarkastus • Oma lääkäri / urheilulääkäri Tanssitestit • Fysiikkatestit • Muut testit
<b>Tukitoimet</b>	Liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta viestittäminen perheelle Ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa	Liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta viestittäminen perheelle Ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa	Liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta viestittäminen perheelle Ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa	Liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta viestittäminen perheelle Ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa	Liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta viestittäminen perheelle Ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa	Liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta viestittäminen perheelle Ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa	Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta Valmentaja ohjaa tukeen ohjaamisen mallin mukaisesti avun äärelle tarpeen vaatiessa Perheen tukeminen terveellisen ravitsemuksen ja liikunnallisen elämäntavan toteuttamisessa	Liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta viestittäminen perheelle Ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa	Liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta viestittäminen perheelle Ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa Perheen tukeminen terveellisen ravitsemuksen ja liikunnallisen elämäntavan toteuttamisessa	Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta Valmentaja ohjaa tukeen ohjaamisen mallin mukaisesti avun äärelle tarpeen vaatiessa Perheen tukeminen terveellisen ravitsemuksen ja liikunnallisen elämäntavan toteuttamisessa	Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta Valmentaja ohjaa tukeen ohjaamisen mallin mukaisesti avun äärelle tarpeen vaatiessa Perheen tukeminen terveellisen ravitsemuksen ja liikunnallisen elämäntavan toteuttamisessa
<b>Valmentaja</b>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen Lajin perusteiden hallitseminen ja opettaminen lapsille Lasten valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana Koulutettu valmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lastentanssihoaja koulutus</li> <li>tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Luotettava aikuinen ja turvallisen ilmapiirin luoja Innostaa lasta tanssiin ja liikkumiseen Esikuva Avoimet ja luottamukselliset välit lapseen ja hänen huoltajiinsa Hyvä tiedonkulku</p>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen Lajin perusteiden hallitseminen ja opettaminen lapsille Lasten valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana Koulutettu valmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tanssiurheilun 1-lajiosan</li> <li>tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Luotettava aikuinen ja turvallisen ilmapiirin luoja Innostaa lasta tanssiin ja liikkumiseen Esikuva Avoimet ja luottamukselliset välit lapseen ja hänen huoltajiinsa Hyvä tiedonkulku</p>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen Lajin perusteiden hallitseminen ja opettaminen lapsille Lasten valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana Koulutettu valmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tanssiurheilun 1-lajiosan</li> <li>tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Luotettava aikuinen ja turvallisen ilmapiirin luoja Innostaa lasta tanssiin ja liikkumiseen Esikuva Avoimet ja luottamukselliset välit lapseen ja hänen huoltajiinsa Hyvä tiedonkulku</p>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen Lajin perusteiden hallitseminen ja opettaminen lapsille Lasten valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana Koulutettu valmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tanssiurheilun 1-lajiosan</li> <li>tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Luotettava aikuinen ja turvallisen ilmapiirin luoja Innostaa lasta tanssiin ja liikkumiseen Esikuva Avoimet ja luottamukselliset välit lapseen ja hänen huoltajiinsa Hyvä tiedonkulku</p>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen Lajin perusteiden hallitseminen ja opettaminen lapsille Lasten valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana Koulutettu valmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tanssiurheilun 1-lajiosan</li> <li>tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Luotettava aikuinen ja turvallisen ilmapiirin luoja Innostaa lasta tanssiin ja liikkumiseen Esikuva Avoimet ja luottamukselliset välit lapseen ja hänen huoltajiinsa Hyvä tiedonkulku</p>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen Lajin perusteiden hallitseminen ja opettaminen lapsille Lasten valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana Koulutettu valmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tanssiurheilun 1-lajiosan</li> <li>tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Luotettava aikuinen ja turvallisen ilmapiirin luoja Innostaa lasta tanssiin ja liikkumiseen Esikuva Avoimet ja luottamukselliset välit lapseen ja hänen huoltajiinsa Hyvä tiedonkulku</p>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen Lajin perusteiden hallitseminen ja opettaminen lapsille Lasten valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana Koulutettu valmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tanssiurheilun 1-lajiosan</li> <li>tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Luotettava aikuinen ja turvallisen ilmapiirin luoja Innostaa lasta tanssiin ja liikkumiseen Esikuva Avoimet ja luottamukselliset välit lapseen ja hänen huoltajiinsa Hyvä tiedonkulku</p>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lajin hallitseminen. Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana Koulutettu valmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tanssiurheilun 2-lajiosan</li> <li>tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Luotettava valmentaja Innostaa tanssiin ja liikkumiseen Tukee tanssijan lajirakkauden syttymistä Tanssilinen esikuva Hyvä yhteistyö muiden valmentajien kanssa Avoimet ja luottamukselliset välit tanssijaan ja perheeseen Hyvä tiedonkulku</p>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lajin hallitseminen. Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana ja tuomarina (säätötuntumus) Koulutettu ammattivalmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tanssiurheilun 2-lajiosan</li> <li>tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Luotettava valmentaja Innostaa tanssiin ja liikkumiseen Tukee tanssijan lajirakkauden syttymistä Tanssilinen esikuva Hyvä yhteistyö muiden valmentajien kanssa Avoimet ja luottamukselliset välit tanssijaan ja perheeseen Hyvä tiedonkulku</p>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lajin hallitseminen. Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana ja tuomarina (säätötuntumus) Koulutettu ammattivalmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tanssiurheilun 3-lajiosan</li> <li>tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Luotettava valmentaja Innostaa tanssiin ja liikkumiseen Tukee tanssijan lajirakkauden syttymistä Tanssilinen esikuva Hyvä yhteistyö muiden valmentajien kanssa Avoimet ja luottamukselliset välit tanssijaan ja perheeseen Hyvä tiedonkulku</p>	<p><b>Osaaminen ja koulutus</b></p> <p>Lajin hallitseminen. Motivoitunut kouluttautumaan ja kehittämään itseään valmentajana ja tuomarina (säätötuntumus) Koulutettu ammattivalmentaja, vähintään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tanssiurheilun 3-lajiosan</li> <li>tai muu vastaava osaaminen</li> </ul> <p><b>Rooli</b></p> <p>Luotettava valmentaja Innostaa tanssiin ja liikkumiseen Tukee tanssijan lajirakkauden syttymistä Tanssilinen esikuva Hyvä yhteistyö muiden valmentajien kanssa Avoimet ja luottamukselliset välit tanssijaan ja perheeseen Hyvä tiedonkulku</p>
<b>Tiimit</b>	Tanssija Vanhemmat Seura Vastuuvallmentaja	Tanssija Vanhemmat Seura Vastuuvallmentaja	Tanssija Vanhemmat Seura Vastuuvallmentaja	Tanssija Vanhemmat Seura Vastuuvallmentaja	Tanssija Vanhemmat Seura Vastuuvallmentaja	Tanssija Vanhemmat Seura Vastuuvallmentaja Muut valmentajat	Tanssija Vanhemmat Seura Vastuuvallmentaja	Tanssija Vanhemmat Seura Vastuuvallmentaja Muut valmentajat	Tanssija Vanhemmat Seura Vastuuvallmentaja Muut valmentajat	Tanssija Vanhemmat Seura Vastuuvallmentaja Muut valmentajat	Tanssija Vanhemmat Seura Vastuuvallmentaja Muut valmentajat

