

Ikävuosi	3-4v.	5-6v.	5-6v.	7-12v.	7-12v.	7-12v.	13-99v	13-99v.	13-99v.	13-99v.	13-	15-
Seuran ryhmä	Lastentanssi	Lastentanssi	Muksu mix	Latinoshow	Lasten alkeet	Kilpailevat parit	Harrastetaso 1 Harrastaja tanssija	Harrastetaso 2 Harrastaja kilpailija	Harrastetaso 3 Kilpaileva tanssija	Harrastetaso 4 Tavoitteellinen kilpaileva tanssija	Harrastetaso 5 Huipulle tähtäävä /Huipulla oleva tanssija	
Ikäryhmän painopisteet ja harrastetasojen kuvaus	Lapsuusvaihe Positiivisuus kaikessa tekemisessä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakkauden syntyminen Riittävä kokonaisliikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvun ja kehityksen huomiominen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa	Lapsuusvaihe Positiivisuus kaikessa tekemisessä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakkauden syntyminen Riittävä kokonaisliikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvun ja kehityksen huomiominen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa	Lapsuusvaihe Positiivisuus kaikessa tekemisessä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakkauden syntyminen Riittävä kokonaisliikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvun ja kehityksen huomiominen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa	Lapsuusvaihe Positiivisuus kaikessa tekemisessä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakkauden syntyminen Riittävä kokonaisliikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvun ja kehityksen huomiominen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa	Lapsuusvaihe Positiivisuus kaikessa tekemisessä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakkauden syntyminen Riittävä kokonaisliikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvun ja kehityksen huomiominen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa	Lapsuusvaihe Positiivisuus kaikessa tekemisessä Urheilusta ja harjoittelusta innostuminen ja lajirakkauden syntyminen Riittävä kokonaisliikuntamäärä Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu Kasvun ja kehityksen huomiominen Urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin kanssa	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.	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.	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 kilpailullisesti.	Tavoitteellisessa tasossa tanssija pääsee harrastamaan ja nauttimaan lajistansa tavoitteellisesti ja luomaan polkua seuraavaa tasoa varten. Tanssijan jokapäiväinen sitoutuminen tavoitteisiin kasvaa merkittävästi. Tavoitteellisessa tasossa on tiimin oltava tarkkana tanssijan kokonaiskehityksen kannalta, ettei kilpailullinen tavoite aja yli tanssijan biologisen iän ja luonnollisen lajinautinnon.	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 erilaisuutta ja vahvuuksia. On oltava rohkea katsoessa tanssijan kokonais kuormitusta 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.	
Taito, fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet	Taito Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen 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 yllirastustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaikka motorinen kehittyminen on voimakasta, hienomotoriikka ei ole täysin kehittynyt Fyysinen harjoittelu Liikkuvuus Perusvenyttelysarjat Nopeus Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita • perusnopeuden ja ketteryyden harjoittelu mm. leikeissä ja peleissä Voima Voimaharjoittelu muun harjoituksen joukossa • kehonhallinnan kehittäminen Kestävyys Peruskestävyyden harjoittelu mm. leikeissä, peleissä ja ulkoilussa Tasapaino Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet Positiivisuus kaikessa tekemisessä Onnistumisten kokeminen Itseluottamuksen tukeminen Keskittymistaitojen harjoittelu Tunnetaitojen tukeminen ja sanoittaminen Lapsi ymmärtää vain oman näkökulmansa asiasta Kielen ymmärtäminen kehitty nopeasti Pystyy keskittymään vain	Taito Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen 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 yllirastustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaikka motorinen kehittyminen on voimakasta, hienomotoriikka ei ole täysin kehittynyt Fyysinen harjoittelu Liikkuvuus Perusvenyttelysarjat Nopeus Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita • perusnopeuden ja ketteryyden harjoittelu mm. leikeissä ja peleissä Voima Voimaharjoittelu muun harjoituksen joukossa • kehonhallinnan kehittäminen Kestävyys Peruskestävyyden harjoittelu mm. leikeissä, peleissä ja ulkoilussa Tasapaino Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet Positiivisuus kaikessa tekemisessä Onnistumisten kokeminen Itseluottamuksen tukeminen Keskittymistaitojen harjoittelu Tunnetaitojen tukeminen ja sanoittaminen Kyky toimia ryhmässä` kehittyneet Sosiaalinen, viihtyy niin leikitoverien kuin	Taito Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen 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 yllirastustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaikka motorinen kehittyminen on voimakasta, hienomotoriikka ei ole täysin kehittynyt Fyysinen harjoittelu Liikkuvuus Perusvenyttelysarjat Nopeus Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita • perusnopeuden ja ketteryyden harjoittelu mm. leikeissä ja peleissä Voima Voimaharjoittelu muun harjoituksen joukossa • kehonhallinnan kehittäminen Kestävyys Peruskestävyyden harjoittelu mm. leikeissä, peleissä ja ulkoilussa Tasapaino Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet Positiivisuus kaikessa tekemisessä Onnistumisten kokeminen Itseluottamuksen tukeminen Keskittymistaitojen harjoittelu Tunnetaitojen tukeminen ja sanoittaminen Kyky toimia ryhmässä` kehittyneet Sosiaalinen, viihtyy niin leikitoverien kuin	Taito Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen 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 yllirastustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi Havaintotaitojen kehittäminen Harjoittelun runsas variointi Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin Sydänlihaksen kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehitty Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät Fyysinen harjoittelu Liikkuvuus Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) on ikäkauden tärkein ominaisuus Nopeus Nopeus on ikäkauden painopiste • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoisuus Voima Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima (ilman lisäpainoja) Kestävyys Peruskestävyyttä kehittävä monipuolinen liikkuminen	Taito Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen 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 yllirastustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi Havaintotaitojen kehittäminen Harjoittelun runsas variointi Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin Sydänlihaksen kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehitty Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät Fyysinen harjoittelu Liikkuvuus Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) on ikäkauden tärkein ominaisuus Nopeus Nopeus on ikäkauden painopiste • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoisuus Voima Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima (ilman lisäpainoja) Kestävyys Peruskestävyyttä kehittävä monipuolinen liikkuminen	Taito Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen 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 yllirastustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi Havaintotaitojen kehittäminen Harjoittelun runsas variointi Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin Sydänlihaksen kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehitty Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät Fyysinen harjoittelu Liikkuvuus Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) on ikäkauden tärkein ominaisuus Nopeus Nopeus on ikäkauden painopiste • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoisuus Voima Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima (ilman lisäpainoja) Kestävyys Peruskestävyyttä kehittävä monipuolinen liikkuminen	Taito Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen 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 yllirastustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi Havaintotaitojen kehittäminen Harjoittelun runsas variointi Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin Sydänlihaksen kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehitty Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät Fyysinen harjoittelu Liikkuvuus Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) on ikäkauden tärkein ominaisuus Nopeus Nopeus on ikäkauden painopiste • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoisuus Voima Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima (ilman lisäpainoja) Kestävyys Peruskestävyyttä kehittävä monipuolinen liikkuminen	Taito Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen 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 yllirastustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi Havaintotaitojen kehittäminen Harjoittelun runsas variointi Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin Sydänlihaksen kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehitty Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät Fyysinen harjoittelu Liikkuvuus Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) on ikäkauden tärkein ominaisuus Nopeus Nopeus on ikäkauden painopiste • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoisuus Voima Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima (ilman lisäpainoja) Kestävyys Peruskestävyyttä kehittävä monipuolinen liikkuminen	Taito Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen 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 yllirastustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi Havaintotaitojen kehittäminen Harjoittelun runsas variointi Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin Sydänlihaksen kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehitty Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät Fyysinen harjoittelu Liikkuvuus Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) on ikäkauden tärkein ominaisuus Nopeus Nopeus on ikäkauden painopiste • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoisuus Voima Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima (ilman lisäpainoja) Kestävyys Peruskestävyyttä kehittävä monipuolinen liikkuminen	Taito Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen 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 yllirastustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi Havaintotaitojen kehittäminen Harjoittelun runsas variointi Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin Sydänlihaksen kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehitty Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät Fyysinen harjoittelu Liikkuvuus Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) on ikäkauden tärkein ominaisuus Nopeus Nopeus on ikäkauden painopiste • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoisuus Voima Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima (ilman lisäpainoja) Kestävyys Peruskestävyyttä kehittävä monipuolinen liikkuminen	Taito Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen 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 yllirastustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi Havaintotaitojen kehittäminen Harjoittelun runsas variointi Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin Sydänlihaksen kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehitty Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät Fyysinen harjoittelu Liikkuvuus Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) on ikäkauden tärkein ominaisuus Nopeus Nopeus on ikäkauden painopiste • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoisuus Voima Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima (ilman lisäpainoja) Kestävyys Peruskestävyyttä kehittävä monipuolinen liikkuminen	Taito Liikkumisen perustaitojen harjoittelu Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen 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 yllirastustiloja Hermoston kehittyminen nopeaa Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi Havaintotaitojen kehittäminen Harjoittelun runsas variointi Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle Fyysinen kehittyminen Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin Sydänlihaksen kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehitty Nivelsiteet vahvistuvat, mutta luiden päät edelleen rustomaiset Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät Fyysinen harjoittelu Liikkuvuus Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) on ikäkauden tärkein ominaisuus Nopeus Nopeus on ikäkauden painopiste • nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • liikenoisuus Voima Perusvoima, kehonhallinta ja keskivartalon voima (ilman lisäpainoja) Kestävyys Peruskestävyyttä kehittävä monipuolinen liikkuminen

	<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 Tasapaino Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet 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 Tasapaino Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet 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 Tasapaino Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet 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>					
Lajitaidot	<ul style="list-style-type: none"> eri tanssilajeihin tutustuminen rytmin ja musiikin tunteminen, rytmiiin liikkumiseen tutustuminen oman kehon ja kehonosien hahmottaminen lyhyen koreografian muistaminen ja hahmottaminen ryhmässä ja parin kanssa toimiminen 	<ul style="list-style-type: none"> eri tanssilajeihin tutustuminen jatkuu, eri lajien tunnistaminen rytmin ja musiikin tunteminen ja siihen liikkumisen vahvistaminen vertalon ryhdin / keskiliinjan hahmottaminen perusaskeleet cha, cha, samba, valssi, jiven ja quickstepin chasset nousujen ja laskujen opettelu lyhyehkön koreografian muistamisen ja hahmottamisen vahvistaminen ryhmässä ja parin kanssa toimimisen kehittyminen 	<ul style="list-style-type: none"> parin kanssa tanssimisen opettelu, myöhemmin vahvistamista vertalon ryhdin / keskiliinjan hahmottamisen vahvistaminen tanssiasennon hahmottaminen, myöhemmin ero vakio- ja latinalaistanssiasennossa, erilaiset otteet lattareissa painonsiirron ymmärtäminen perusaskeleet 4-6 tanssista, valssi, (tango), quickstep, (samba), cha cha, jive rytmin ja musiikin hahmottaminen perusaskeleissa, rytmiiin liikkuminen yhdessä parin kanssa nousujen ja laskujen tarkentaminen, kanta- ja päkiäaskeleet oman parin huomiominen 	<ul style="list-style-type: none"> erilaisiin latinalaistansseihin tutustuminen perusaskeleiden ja -variaatioiden oppiminen 5 latinalaistanssista (samba, cha cha, rumba, paso doble ja jive), myöhemmin monimutkaisempia kuvioyhdistelmiä oman vertalon hahmottaminen, keskiliinjalla ja painopisteellä liikkuminen erilaisiin rytmiihin liikkuminen ja rytmien muuttaminen esittävän koreografian luominen yhdessä ryhmän kanssa tilassa ja eri muodostelmissa liikkuminen musiikin tulkintaa erilaisten tunnetilojen kautta, tanssin ilmaisu ensi askeleet akrobatiaan (esim. kärryrypyörä, käsillä seisonta ja siltaakato) eri korkeustasojen käyttö tanssissa (lattia tekniikka tai hypyt) 	<ul style="list-style-type: none"> parin kanssa tanssimisen opettelu, myöhemmin vahvistamista vertalon ryhdin / keskiliinjan hahmottamisen vahvistaminen tanssiasennon hahmottaminen, myöhemmin ero vakio- ja latinalaistanssiasennossa, erilaiset otteet lattareissa painonsiirron ymmärtäminen perusaskeleet 4-6 tanssista, valssi, (tango), quickstep, (samba), cha cha, jive rytmin ja musiikin hahmottaminen perusaskeleissa, rytmiiin liikkuminen yhdessä parin kanssa nousujen ja laskujen tarkentaminen, kanta- ja päkiäaskeleet oman parin huomiominen 	<ul style="list-style-type: none"> lajikohtaiset tekniset tarpeet yksilöllistyvät parin kanssa tanssimisen vahvistaminen vertalon ryhdin / keskiliinjan vahvistaminen ja tarkentaminen, painopiste painonsiirron tarkentaminen tanssiasennon tarkempi hahmottaminen, erilaisten otteiden monipuolistuminen lattareissa vertalonlinjojen selkeytyminen taitotasoa vastaavat kilpailukoreografat 6-10 tanssissa, valssi, tango, (wienivalssi, foxtrot), quickstep, samba, cha cha, (rumba, paso doble), jive rytmiiin tanssimisen vahvistaminen, erilaisten rytmitysten ymmärtäminen, musiikin karaktääriin ilmeneminen nousujen ja laskujen tarkentaminen, jalkatyön yhteys näihin, vertalon kierteen hahmottaminen, käännösmäärien hahmottaminen tilassa liikkumisen ja koreografian muuttamisen hahmottaminen oman parin kunnioittaminen, parin yhteisten vahvuuksien löytäminen, parin kuunteleminen ja tasa-arvoinen kohtelu, yhdessä tekemisen riemun vahvistuminen parin kesken ja ryhmässä 	<p>Tekninen laatu</p> <ul style="list-style-type: none"> Vartalonasento Tanssiasennot ja otteet Keskus Tasapaino Jalkojen taidot (jalkaliikkeet ja jalan asetelu) Vartalon liikkeet Drive -liike Liikkeen valmistelu Nousu ja lasku Swing Pivot/ Pivoting actions/ Continuous spin <p>Liike musiikkiin</p> <ul style="list-style-type: none"> Ajotus Rytmi Musiikin rakenne <p>Paritaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> Fyysinen kommunikaatio Overbalance/Counterbalance/Holds Tila ja aika Johdonmukaisuus / pysyvyys Koreografia ja esittäminen Rakenne ja koostumus Ei-verbaalinen kommunikaatio Sijoittelu – Lattialla liikkuminen Karaktärisoituminen Energian käyttö Tunnelma 	<p>Tekninen laatu</p> <ul style="list-style-type: none"> Vartalonasento Tanssiasennot ja otteet Keskus Tasapaino Jalkojen taidot (jalkaliikkeet ja jalan asetelu) Vartalon liikkeet Drive -liike Liikkeen valmistelu Nousu ja lasku Swing Pivot/ Pivoting actions/ Continuous spin <p>Liike musiikkiin</p> <ul style="list-style-type: none"> Ajotus Rytmi Musiikin rakenne <p>Paritaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> Fyysinen kommunikaatio Overbalance/Counterbalance/Holds/Drops Tila ja aika Johdonmukaisuus / pysyvyys Koreografia ja esittäminen Rakenne ja koostumus Ei-verbaalinen kommunikaatio Sijoittelu – Lattialla liikkuminen Karaktärisoituminen Energian käyttö Tunnelma 	<p>Tekninen laatu</p> <ul style="list-style-type: none"> Vartalonasento Tanssiasennot ja otteet Keskus Tasapaino Jalkojen taidot (jalkaliikkeet ja jalan asetelu) Vartalon liikkeet Drive -liike Liikkeen valmistelu Nousu ja lasku Swing Pivot/ Pivoting actions/ Continuous spin <p>Liike musiikkiin</p> <ul style="list-style-type: none"> Ajotus Rytmi Musiikin rakenne <p>Paritaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> Fyysinen kommunikaatio Overbalance/Counterbalance/Holds/Drops Tila ja aika Johdonmukaisuus / pysyvyys Koreografia ja esittäminen Rakenne ja koostumus Ei-verbaalinen kommunikaatio Sijoittelu – Lattialla liikkuminen Karaktärisoituminen Energian käyttö Tunnelma 	<p>Tekninen laatu</p> <ul style="list-style-type: none"> Vartalonasento Tanssiasennot ja otteet Keskus Tasapaino Jalkojen taidot (jalkaliikkeet ja jalan asetelu) Vartalon liikkeet Drive -liike Liikkeen valmistelu Nousu ja lasku Swing Pivot/ Pivoting actions/ Continuous spin <p>Liike musiikkiin</p> <ul style="list-style-type: none"> Ajotus Rytmi Musiikin rakenne <p>Paritaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> Fyysinen kommunikaatio Overbalance/Counterbalance/Holds/Drops Tila ja aika Johdonmukaisuus / pysyvyys Koreografia ja esittäminen Rakenne ja koostumus Ei-verbaalinen kommunikaatio Sijoittelu – Lattialla liikkuminen Karaktärisoituminen Energian käyttö Tunnelma 	<p>Tekninen laatu</p> <ul style="list-style-type: none"> Vartalonasento Tanssiasennot ja otteet Keskus Tasapaino Jalkojen taidot (jalkaliikkeet ja jalan asetelu) Vartalon liikkeet Drive -liike Liikkeen valmistelu Nousu ja lasku Swing Pivot/ Pivoting actions/ Continuous spin <p>Liike musiikkiin</p> <ul style="list-style-type: none"> Ajotus Rytmi Musiikin rakenne <p>Paritaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> Fyysinen kommunikaatio Overbalance/Counterbalance/Holds/Drops Tila ja aika Johdonmukaisuus / pysyvyys Koreografia ja esittäminen Rakenne ja koostumus Ei-verbaalinen kommunikaatio Sijoittelu – Lattialla liikkuminen Karaktärisoituminen Energian käyttö Tunnelma
Valmennus	<p>Harjoittelu leikinomaista ja monipuolista perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä. Lajista innostuminen ja lajirakkauden syntyminen</p> <p>Lajiharjoitusmäärä sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-4 krt / vko 1-8 h / vko <p>Muu liikunta / ulkoilu • sisältää pelit, leikit, liikuntahetket päiväkodissa / koululiikunnan, ulkoilut</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä • 20 h / vko</p> <p>Suunnittelu ja seuranta • Valmennuksen</p>	<p>Harjoittelu leikinomaista ja monipuolista tanssin perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p>Lajiharjoitusmäärä sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-4 krt / vko 1-8 h / vko <p>Muu liikunta / ulkoilu • sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä • 20 h / vko</p> <p>Suunnittelu ja seuranta • Valmennuksen tunti-, viikko-</p>	<p>Harjoittelu hauskaa ja monipuolista tanssin perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p>Lajiharjoitusmäärä sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> 2-5 krt / vko 2-10 h / vko <p>Muu liikunta / ulkoilu • sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä • 20 h / vko</p> <p>Leiritys • Seuran leirit</p>	<p>Harjoittelu hauskaa ja monipuolista tanssin perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p>Lajiharjoitusmäärä sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> 4-5 krt / vko 8-12 h / vko <p>Muu liikunta / ulkoilu • sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä • 20 h / vko</p> <p>Leiritys • Seuran leirit</p>	<p>Harjoittelu hauskaa ja monipuolista tanssin perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p>Lajiharjoitusmäärä sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> 4-5 krt / vko 8-12 h / vko <p>Muu liikunta / ulkoilu • sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä • 20 h / vko</p> <p>Leiritys • Seuran leirit</p>	<p>Harjoittelu hauskaa ja monipuolista tanssin perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p>Lajiharjoitusmäärä sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> 4-5 krt / vko 8-14 h / vko <p>Muu liikunta / ulkoilu • sisältää pelit, leikit, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä • 20 h / vko</p> <p>Leiritys • Seuran leirit</p> <p>Suunnittelu ja seuranta • Valmennuksen tunti-, viikko- ja kausisuunnitelma</p> <p>Määrä - läsnäoloseuranta • Fyysiset ominaisuudet ja</p>	<p>Harjoittelu on monipuolista tanssin perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p>Lajiharjoitusmäärä sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-4 krt / vko 1-8 h / vko <p>Muu liikunta / ulkoilu • sisältää pelit, leikit, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä • 20 h / vko</p> <p>Leiritys • Seuran leirit</p> <p>Suunnittelu ja seuranta • Valmennuksen tunti-, viikko-</p>	<p>Harjoittelu on monipuolista tanssin ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p>Lajiharjoitusmäärä sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> 3-5 krt / vko 3-10 h / vko <p>Muu liikunta / ulkoilu • sisältää pelit, leikit, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä • 20 h / vko</p> <p>Leiritys • Seuran leirit</p> <p>Suunnittelu ja seuranta • Valmennuksen tunti-, viikko-</p>	<p>Harjoittelu on monipuolista tanssin ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p>Lajiharjoitusmäärä sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> 4-5 krt / vko 8-14 h / vko <p>Muu liikunta / ulkoilu • sisältää pelit, leikit, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä • 20 h / vko</p> <p>Leiritys • Seuran leirit</p> <p>Suunnittelu ja seuranta • Valmennuksen tunti-, viikko-</p>	<p>Harjoittelu on monipuolista tanssin ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p>Lajiharjoitusmäärä sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> 4-6 krt / vko 10-20 h / vko <p>Muu liikunta / ulkoilu • sisältää pelit, leikit, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä • 20-30 h / vko</p> <p>Leiritys • Seuran leirit</p>	<p>Harjoittelu on monipuolista tanssin ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista</p> <p>Lajiharjoitusmäärä sisältää laji- ja oheisharjoittelun</p> <ul style="list-style-type: none"> 5-7 krt / vko 20-40 h / vko <p>Muu liikunta / ulkoilu • sisältää pelit, leikit, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä • 20-40 h / vko</p> <p>Leiritys • Seuran leirit</p>

