



ohjaajana Leila Mäenpää

# **Tanssiksi – Lavatanssitunnelmaa ilman paria!**

**TANSSIKSI/LATINOBIK on seuratanssin ammattilaisten kehittämä tanssiliikuntamuoto, jossa liikutaan koulutetun ohjaajan johdolla mukaansa tempaavien tuttujen tanssirytmien tahdissa ja jossa samalla opitaan eri tanssilajien perusaskeleet ja lajinomainen liikkuminen.**

**Tanssiksi-tanssiliikuntatuntien tavoite on kehittää ja ylläpitää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kuntoa tanssimalla. Tämä toteutuu pitämällä askelikot ja tanssisarjat riittävän yksinkertaisina, jotta jokainen tunnilla olija pääsee työstimään niitä mahdollisimman tehokkaasti, omaa kehoaan kuunnellen. Tanssisarjoja varioidaan vaihtamalla suuntaa, tekemällä sama sarja aloittaen toisella jalalla, muuttaen ryhmittelyä - näillä saadaan aivoille uutta työstimettävää vanhan tutun sarjan kanssa.**

**Tanssiksi-tunnilla soi sekä latinalaismusiikki, swingpohjainen musiikki tai kotoinen lavatanssimusiikki.**

**Tanssiksi sopii myös heille, jotka eivät aikaisemmin ole tanssineet, mutta jotka haaveilevat tanssitaidon hankkimisesta. Oppiminen tapahtuu kuin huomaamatta ja opituista asioista on iloa myös paritanssissa.**