**Tanssipivot ry**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Minitanssiavain** Tämän Minitanssiavaimen tarkoitus on olla avuksi aloittavalle harrastajalle. Tähän on koottu yleisempiä termejä, joita tanssiryhmissä käytetään. Halutessasi voit kotona kerrata tunnilla opittuja asioita. Senioritanssi on erinomaista itsehoitoa; se ylläpitää toimintakykyä, parantaa tasapainoa ja koordinaatiota. Se tarjoaa myös yhteisöllisyyden kokemuksia ja oppimisen iloa! | |
| |  |  | | --- | --- | | **Yleistä** |  | | n | Nainen, naisrooli, ulkopiiriläinen, punainen | | m | Mies, miesrooli, sisäpiiriläinen, sininen | | Oma pari | Nainen on miehen oikealla puolella | | Vastapari | Vastapäätä oleva tanssipari | | Ulkojalka/-käsi | Miehen vasen, naisen oikea, parista kauempana oleva jalka/käsi | | **Suunnat** |  | | ts | Tanssisuunta, piiri liikkuu vastapäivään | | mp | Myötäpäivään, ison piirin tai parin pyörimissuunta | | vp | Vastapäivään, ison piirin tai parin pyörimissuunta | | kesk | Liikesuunta piirin keskustaan | | ulosp | Liikesuunta piiristä ulospäin | | **Aloitusasennot** |  | | Pari | Mies ja nainen jotka tanssivat yhdessä | | Vastapari | Kaksi paria vastakkain | | Sivupari | Miehen vasemmalla ja naisen oikealla puolella oleva tanssija | | Kolmikko | Kaksi naista ja mies, jotka tanssivat yhdessä, mies on keskellä | | Jono | Tanssijat peräkkäin, katseet samaan suuntaan | | Rivi | Tanssijat vierekkäin, katseet samaan suuntaan | | Piiri | Tanssijat ovat saman ympyrän kehällä, piiri voi olla:  suljettu: tanssijat kädet käsissä  avoin: tanssijat ilman käsiotetta  vastakkaispiiri: tanssijat vastakkain piirin kehällä, miehen katse tanssisuuntaan | | **Otteita** |  | | V-ote | Parit vierekkäin kädet käsissä, kädet alhaalla ns. avo-ote | | W-ote | Parit vierekkäin tai piirissä kädet käsissä, kyynärvarret taivutettuna olan korkeudelle | | Kolo-ote | Suljetussa piirissä, kaikilla oikean käden kämmen ylöspäin, vasen alaspäin. | | Kämmenote | Parit vastakkain oikeat tai vasemmat kämmenet tukevasti kiinni, kyynärvarret taivutettuina olan korkeudelle. | | Mylly | Kaksi paria vastakkain, kaikki ottavat joko oikealla (oikea mylly) tai vasemmalla (vasen mylly) kädellä edellä olevan ranteesta kiinni. Myllyssä kädet ovat suorina vaakatasossa. | | Perhosote (Butterfly) | Parit vastakkain ja kämmenet yhdessä (tai kädet käsissä) olan korkeudella. | | Takatanssiote | Parit vierekkäin, katseet samaan suuntaan, vasemmat kädet kiinni edessä, oikeat kädet naisen oikealla vyötäröllä. | | Banjo-ote | Parit vastakkain oikeat tai vasemmat kyljet vierekkäin, molemmat kädet kiinni olan korkeudella, kyynärvarret taivutettuna. | | Kyynärote | Parit vastakkain, kumpikin tarttuu molemmilla käsillään pariaan kyynärvarsista, miehen kädet ovat alapuolella | | Kyynärkoukku | Parit vastakkain, oikeat tai vasemmat kyljet vierekkäin. Molempien oikeat tai vasemmat kädet toistensa käsikoukussa. | | **Askelikkoja** |  | | Arcade | Lace across: Parit vierekkäin, ulkokädet kiinni kohotettuina. Paikan vaihto vinottain tanssisuuntaan siten, että nainen kulkee miehen käden alta edestä ristiin sisäpiiriin ja mies kulkee samanaikaisesti naisen takaa ulkopiiriin. Rintamasuunta säilyy koko ajan samana.  Lace back: Liikesarjan toistuessa palataan omille paikoille sisä- ja ulkopiiriin, käsiote vaihtuu sisäkäsille. | | Box | Tasaneliö (2 tahtia). Parit vastakkain, kädet käsissä/perhosote  1 tahti: Ulkojalalla askel sivulle, sisäjalka painollisen viereen, ulkojalalla askel m eteen, n taaksepäin.  2 tahti: Sisäjalalla askel sivulle, ulkojalka painollisena viereen, sisäjalalla askel m taaksepäin, n eteenpäin | | Valssi-box | Parit vastakkain kädet käsissä/perhosote/tai tanssiote. Kuviossa on 2 tahtia.  1 tahti: Ulkojalalla askel, m eteen ja n taakse sisäjalalla askel sivulle, ulkojalka painollisena viereen.  2 tahti: Sisäjalalla askel, m taakse ja n eteen | | Dos-a-dos | Parit vastakkain ilman käsiotetta. Partnerin kierto (dosado) kääntymättä: Ohitus vasemmalta tai oikealta annetuin askelin ja paluu selkä edellä partnerin toiselta puolelta lähtöpaikalle- tai partnerin vaihto peruuttaen uuden eteen. | | Kalifornia | Parit vierekkäin sisäkädet kiinni. Paikan ja suunnan vaihto siten, että n pyörähtää sisäkäsien alta vp ja m kiertää n:n takaa mp. Lopuksi alkuasento, mutta katseet vastakkaiseen suuntaan. | | Keinuaskel | Joustava askel määrättyyn suuntaan, toinen jalka painottomana viereen (=askel + tep). | | **Kättelyt** |  | | Englantilainen kättely | Englantilainen kättely, kaksi paria vastakkain. Vastaparit ojentavat oikeat kädet toisilleen ja ohittavat toisensa. Vieraalla paikalla otetaan oman parin kanssa takatanssiote ja mies pyörähtää naisen vp ympäri. Parit ovat vaihtaneet paikkaa. | | Naisten kättely | Kaksi paria vastakkain. Naiset ojentavat oikeat kätensä toisilleen ja ohittavat toisensa. Samanaikaisesti mies siirtyy oikealle vastaanottamaan vastaparin naista, ottaen hänet takatanssiotteeseen ja pyöräyttää vp ympäri. Lopuksi parit ovat jälleen vastakkain, mutta naiset ovat vaihtaneet paikkaa. | | Tep | Jalka tuodaan painottomana tukijalan viereen. | | Tip | Astuvan jalan varvasnäpäytys lattiaan tukijalan edessä, sivulla, takana tai vinottain. | | Polku | Polkaisu koko jalkapohjalla tukijalan viereen, joko painollisena tai painottomana. | | Rock | Rock=askel annettuun suuntaan, toinen jalka jää painottomana paikalleen kantapää koholla. | | Rock-Recover | Paino palautetaan paikalleen jääneelle jalalle rock -askeleen jälkeen (kts. Wiege -askel) | | Sakset | normaalisakset: Parit vastakkain, ulkojalalla askel sivulle, sisäjalka painollisena viereen, uj. n taakse ja m edestä ristiin.  sakset edestä: Kuten normaalisakset, mutta molemmat ottavat ristiaskeleet edestä. | | Sivuaskel | Askel sivulle oikealla tai vasemmalla ja toinen jalka painollisena viereen. | | Vaihtoaskel | Rytmi nopea, nopea, hidas. Aloitus joko vasemmalla tai oikealla jalalla (askel, viereen, askel). Tasajakoinen 4/4 rytmi.  Vasemman jalan asteikko: vasemmalla jalalla askel eteenpäin (nopea),  oikealla jalalla askel vasemman viereen (nopea), vasemmalla askel eteenpäin (hidas). Oikean jalanaskelikko otetaan vastaavasti, aloittaen oikealla jalalla. Vaihtoaskel voidaan ottaa eri suuntiin; eteenpäin taaksepäin, sivuttain. | | Wiege-askel=Rock | Painonsiirtoaskel, jossa paino siirtyy astuvan jalan varaan (rock), toisen jalan jäädessä painottomana paikalleen. Askelta seuraa painonsiirto painottomaksi jääneelle jalalle (rocover). | | Vine | Molempien askelsarja: sivulle, takaa ristiin, sivulle, edestä ristiin. Askeleita voi olla 3,4,6 tai 8. Viimeinen askel voidaan ottaa myös painottomana viereen. | |