

Christian Hemming ja Julia Kurhinen astuvat tanssilattialle.



Hauskaa fiilistä, tiukkaa treeniä

Teksti **Julia Kurhinen**
kuvat **Alena Roots**

Hei mennäänkö seuraavaksi paso? Näin huikkaa Julia Kurhinen tanssisalin toisella puolella venyttelevälle tanssiparilleen Christian Hemmingille.

Seuraamme Julian ja Christianin harjoittelua Tanssiklubi Dancingin salilla Lahdessa. Kyseessä on niin sanottu vapaaharjoittelu. Paikalla ei siis ole valmentajaa, vaan pari hioo itsekseen tunneilla läpi-ikäytyjä asioita.

Julia ja Christian ovat tanssineet yhdessä jo 11 vuotta. He ovat 10-tanssijoita eli heidän repertuaariinsa kuuluvat kaikki kymmenen vakio- ja latinalaistanssia.

– Kun aloitimme yhdessä tanssimisen, keskityimme pitkään pelkkiin latinalaistansseihin, sitten taas pelkkiin

vakiotansseihin. Nyt mukana ovat molemmat tanssilajit. Eihän elämästä kannata liian helppoa tehdä, naurahtaa Christian.

Vaikka pari tanssiikin ylemmässä taitoluokassa, yleisessä A:ssa, on tanssi heille ennen kaikkea harrastus. Se on Julian sanoin paitsi superkivaa ja ihanaa myös vaativa urheilulaji, joka auttaa pysymään hyvässä kunnossa.

Pari tanssii ennen kaikkea itseään varten. Vaikka kehittyminen ja uuden oppiminen onkin intohimo, on harjoittelun ja kilpailemisen perimmäisenä tarkoituksena hauskanpito.

– Kierrämme kilpailuja aina niin paljon kuin aikataulut sallivat. Keväällä kisoja kertyi enemmänkin, nyt syksyllä ovat loukkaantumiset valitettavasti häirinneet harjoittelua ja kisaamista, kertoo Julia.

Liiku ja nauti

Oman kilpatanssiharrastuksen lisäksi sekä Christian että Julia myös ohjaavat Bailatino- sekä venyttely-kehonhuol-

totunteja. Bailatino on tanssillinen liikuntamuoto, jossa ei tarvita paria. Bailatinossa tärkeintä ei ole tanssitekniikan osaaminen, vaan luoda ilmapiiri, jossa liikkuja nauttii oman vartalonsa käytöstä omien resurssiensa mukaan sekä kokee oppimisen ja onnistumisen riemua.

Bailatinoa voi verrata perinteisiin coreografisiin tunteihin kuten aerobiiciin, jossa syketasot vaihtelevat ja hiki virtaa. Bailatino-tunnin aikana nautitaan musiikista ja pidetään hauskaa muun ryhmän kanssa. Kunto ja tanssitaito kohoavat huomaamatta. Jokaiselle harrastajalle löytyy sopiva tasoryhmä alkeistason tunneista vaativimpiin jatkotason tunteihin.

Mitä on kilpatanssi?

Kilpatanssi on yleisnimi, jolla tarkoitetaan vakio- ja latinalaistanssien kilpailutoiminnan harrastamista. Vakiotansseihin kuuluvat hidas valssi, tango, wienervalssi, foxtrot ja quickstep. Latinalaistansseihin kuuluvat samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble ja jive.



Lämmittelyä ennen tanssilattialle menoa.



Venyttelyä ennen tanssilattialle menoa.



Hidasta valssia.

10-tanssissa tanssitaan kaikki viisi vakiotanssia ja viisi latinalaistanssia.

Kilpatanssi on monipuolinen liikuntamuoto, jossa musiikilla on suuri merkitys. Kilpatanssi on myös oivallinen kuntourheilumuoto. Kilpatanssin harrastamisen voi aloittaa heti, kun keskittymiskyky riittää 45 minuutin harjoitteluun. Nuorimmat harrastajat ovat olleet nelivuotiaita. Yläikärajaa kilpa-

tanssissa ei ole. Tällä hetkellä iäkkäimmät harrastajat ovat yli 70-vuotiaita.

Kilpatanssissa kilpaillaan aina saman taitotason omaavia kilpakumppaneita vastaan eli kilpailemisen aloittaminen on helppoa minkä ikäisenä tahansa. Kilpatanssin taitoluokkiin perustuva kilpailusysteemi on tasapuolinen ja kannustava. Omien taitojen lisääntyessä haasteetkin lisääntyvät.

Aloittelevat tanssijat opettelevat perusteet ensin neljään tanssiin, ja ensimmäisessä kilpailuluokassa (E) hallitaan jo kuusi tanssia. Taitojen karttuessa mukaan tulevat kaikki kymmenen tanssia. Kun tanssija saavuttaa C-luokan, on hänellä mahdollisuus valita tanssi-ko vain vakio- tai latinalaistansseja.

Seniори 1 -ikäsarjassa (yli 35-vuotiaat) ja Seniори 2 -ikäsarjassa (yli 45-vuotiaat) valinnan voi tehdä jo D-luokassa, ja Seniори 3 -ikäsarjassa (yli 55-vuotiaat) tähän valintaan on mahdollisuus jo ensimmäisessä kilpailuluokassa.

Tuomarityöskentely arvostelulajeissa, joihin tanssiurheilu kuuluu, tapahtuu siten, että kukin kilpailuun valittu tuomari tekee itsenäisesti työtään. Karsintakierroksilla tuomari merkitsee jatkopaikkaan oikeuttavat "ruksit" kultakin kilpailutanssilta niille pareille, joiden hän katsoo kuuluvan jatkoon. Loppukilpailussa tuomari asettaa parit sijalukujen mukaiseen järjestykseen eli esim. tangossa parit sijoille 1-6. Kahta samaa sijalukua ei voi antaa eikä jättää mitään pois. Loppukilpailun voittaja on se pari, joka saa tuomariston enemmistöltä ykkössijoja.

Tanssi on urheilua

Kilpatanssi on vaativa laji, sillä se on sekä fyysisesti että henkisesti voimia vaativaa. Fyysisen suorituskunnon pitää riittää useaan karsintakierrokseen, ja henkisesti pitää jaksaa hymyillä koko pitkä kilpailupäivä. Huippuparien esittämänä kaikki näyttää niin kevyeltä ja helpolta, mutta sitä se ei ole. Siksi tanssi on myös loistava kuntoilumuoto.

Voiko tanssia vain harrastaa?

Kyllä! Kaikki Suomen tanssiurheiluliiton jäsen seurat järjestävät myös harrastajille tarkoitettuja kursseja. Vaikka nimensä mukaisesti kyse on kilpailulajista, voi lajia myös harrastaa.

– Sitten kun tanssitaitoa ja varmuutta kertyy, alkavat kilpapaketit houkutella monia. Kilpailemisessa parasta on, että saa esiintyä yleisölle ja näyttää kaiken, minkä tunneilla on oppinut ja pääsee haastamaan itseään, lisää Christian. ▲

Lisätietoja ja lähteet:

Tanssiklubi Dancing ry www.dancing.fi
Suomen Tanssiurheiluliitto ry
www.tanssiurheilu.fi