

Rock'n Swing

tanssi vei mukanaan



Näin se alkoi: työkavereiden järjestämä saunailta, ja siitä tanssipaikalle jatkoille. Valssin askelia siellä arasti tapailin. Nopeampi musiikki vei ihmiset keskelle lavaa tanssimaan kädenalitanseja. Minä olin myyty!

Satu Virtapohja, Tanssikerho Jam'n Roll Ry

Tanssi näytti niin hauskalta, että sitä minäkin halusin tehdä ja oppia. Siinä jäi aerobicit ja astangajoogat, kun selvitin tieni ensimmäisille tanssikursseille. Oli alkuvuosi 2007: Jukka omalla tahollaan lähti tanssikurssille omalla tahollaan tapaamaan ihmisiä ja etsimään tanssiaskelten ja musiikin yhteistä rytmiä. Hänelle oli kerrottu, että näillä asioilla olisi jokin yhteys. Golf, maratonjuoksu ja hiihto väistyivät vähitellen uuden harrastuksen myötä. Laji vei mukanaan.

Loppuvuodesta tapasimme tanssilavoilla ja tutustuimme. Se vei meidät saman seuran tanssiharrastuksiin, kilpalattioille ja viime vuoden syksyllä alttarin ääreen. Tanssi yhdisti meidät.

Muu unohtuu

Tanssiessa kaikki muu unohtuu, se on loistava vastapaino työlle ja muulle kii-

reelle. On keskityttävä askeleeseen, liikkeeseen, musiikkiin ja tanssipariin, on oltava hetkessä. Tanssia voi lavoilla, leireillä, eri tanssilajien teemailloissa sekä treeneissä. Kesällä on myös ulkoilmatapahtumia rock'n'swing tansseille. Tanssin myötä saa tuttuja ympäri Suomea, ulkomailtakin, koska tanssiva väki liikkuu paljon harrastuksensa perässä. Erilaisten tanssien harrastaminen on lisääntynyt ja tullut kaikenikäisten keskuuteen myös television tanssiohjelmien myötä.

Luonnehtisin rock'n'swing-tansseja vauhdikkaiksi ja energisiksi. Ne kuitenkin sopivat niin lapsille kuin seniorikäisille. Näitä tansseja kutsutaan myös kädenalitanseiksi, joka johtuu siitä, että tanssiote on avoin eli kädestä kiinni ja siihen menoksi. Yleisemmin tunnetut ja harrastetut lajit ovat boogie woogie, lindy hop, rockabilly, rock'n roll, balboa, west coast swing, bugg ja fus-

ku. Musiikkina on rhythm'n blues, vanha swing musiikki, iskelmämusiikki ja myös nykyajan hitit. Tansseja ja musiikkia löytyy siis moneen makuun.

Lajin harrastaminen ja kilpaileminen

Joissain kaupungeissa on erillisiä rock'n'swing-tansseihin erikoistuneita seuroja. Laji voi myös olla isomman seuran "suojissa" erillisenä kerhonaan.

Seurat pyrkivät pitkäjänteiseen työhön, joten ne järjestävät tanssikursseja jäsenilleen alkeista edistyneiden tasolle. Leirit ja yksittäiset teemapäivät ovat myös suosittuja. Näissä voi kokeilla lajia sitoutumatta siihen koko kaudeksi tai keskittyä koko viikoksi leirillä yhden lajin taitojen kehittämiseen.

On myös yksityisiä tanssikouluja, missä näitä lajeja voi oppia. Monet harrastajista hankkivat taitoja lavatanssia varten, toiset taas tanssivat kuntoil-

lakseen. Sosiaalisuutensa vuoksi tanssi on myös loistava tapa tutustua ihmisiin. Tanssitaitoa ja -tekniikkaa voi hioa myös pidemmälle. Suomessa on Tanssiruuhliitto, jonka alaisuudessa voidaan kilpailla myös rock'n'swing-lajeissa. Suomessa on myös maajoukkue, jonka edustajat käyvät kilpailemassa ulkomailla. Kotimaan tasolla on yleensä seitsemät Rock'n'Swing GP-kisat vuoden aikana sekä monia muita kisoja, esimerkiksi leirien yhteydessä ja iltbileissä.

GP-kilpailuissa on mukavaa tavata ystäviä muista kaupungeista ja seuroista. Kilpailijoiden kesken vallitsee aina hyvä henki, ja kavereita kannustetaan kisojen aikana.

Iloa itselle ja muille

Oma harjoittelumme on hyvin monipuolista. Käymme ryhmätunneilla, joissa vaihdetaan paria sekä pienryhmissä, jossa treenataan intensiivisesti oman parin kanssa. Harjoitusmääriä kertyy huomaamatta aika paljon: viikotunnit ryhmissä 4–5 tuntia viikossa, omat valmennukset keskimäärin 2 tuntia viikossa, omat vapaat harjoitukset 2–3 tuntia viikossa, kisat kerran kuukaudessa. Myös pienryhmässä treenataan 5–6 tuntia yhden päivän aikana.

Saatujen ohjausten ja opetusten myötä tärkeintä on se, miten treenataan ja harjoitellaan itsenäisesti. Meidän tapa on, että ennen harjoituksia päätetään teemat. Teemoja voivat olla perustekniikka, kuviot, vientiseuraaminen sekä kisavedot. Kaikki nuo teemat voidaan käydä läpi musiikin kanssa tai ilman. Kun tehdään kisavetoja, niin silloin pyritään tanssimaan kisapituuksia ja nopeuksia, joten treenaamisen aikana mennään lähelle jaksamisen äärirajaa maksimisyykkeillä. Vaikka kisaaminen motivoikin meitä harjoittelemaan, niin pääpaino harjoittelussa on vieläkin perusasioiden opettelussa eli perustekniikassa ja vientiseuraamisessa. Oma harjoittelua tukee myös se, että ohjaamme tanssintunteja aina alkeista jatkotasolle. Ohjaamisen kautta jouduimme miettimään kunkin lajin perusasioita ja opettamaamme teemaa yksityiskohtaisesti. Se tukee omaa oppimista, ja ohjaamisen kautta voi jakaa oppia ja iloa edelleen muille harrastajille.

Kokeilemme mielellämme uusia lajeja, ja siksi tanssiharrastukseemme kuuluu lajeja laidasta laitaan argenti-



Kilpaileminen on meille oman oppimisen mittari ja treenaamisen motivaattori.

nalaisesta tangosta balboaan. Eri lajien leireillä olemme muutaman kerran vuodessa. Ilta- ja teemabileissä käymme huvin vuoksi tanssimassa, jolloin samalla saa ns. kilometrejä lajinomaisesta tanssimisesta. Lavatansseissa on mukava viettää iltaa ja tavata tuttuja.

Kilpailemme lindy hopin C-luokassa, buggin B-luokassa, fuskun B-luokassa ja boogie woogien C-luokassa. Kilpaileminen on meille oman oppimisen mittari ja treenaamisen motivaattori. Kilpailuissa näkee, missä oman oppimisen

kehityskaari on menossa. On eri asia kisata kuin treenata. Nyt esimerkiksi harjoittelemme tanssiasennon pysymistä. Jos kisaamme kaikki omat lajimme samassa kisassa, pitää viiden tunnin aikana tanssia vähintään 8 maksimisuoritusta ja lisäksi mahdolliset karsinnat. Tavoitteiden asettaminen on tärkeää, sen tulee olla selkeä ja tarpeeksi pitkälle aikavälille asetettu.

Mitä harrastuksen aloittamiseen tarvitaan?

Treenivarusteet ovat sisäliikunnassa käytetyt urheiluvaatteet sekä matalapohjaiset kengät. Teemailloissa voi pukeutua teeman mukaan ja etenkin lindy hoppiin kuuluu vahvasti vintage-pukeutuminen. Myös rockabillyssä on oma hyvin erottuva, oma tyylinsä ja pukeutuminen. Kisoihin on erittäin mielenkiintoista myös miettiä pukeutumista, sillä meidän lajeissamme se on paljon vapaampaa, kuin esimerkiksi vakiotanssin puolella. Tanssin aloittamista helpottaa vakiotansseihin verrattuna myös se, että treeneissä ei tarvita omaa paria, sillä on tyypillistä, että paria vaihdetaan.

Mikäli kiinnostus heräsi, voit hakea lisää tietoa tanssiseurojen sivuilta. Näitä ovat mm. Baunssi Hämeenlinnassa, Comets Helsingissä, Jam'n Roll Lahdessa, Swing Team Tampereella joitakin mainitakseni.

Laji on ihana, sillä siinä voi aina oppia uutta, koskaan ei tule valmiiksi.

Tanssi-iloa kaikille! ▲

