

Valmennuslinja - Lapset

Yleistä:

Valmennuslinjan on tarkoitus tehdä seuran eri tasoryhmien toiminnasta tasa-arvoista ja yhtenäistä. Linjauksen on myös tarkoitus luoda selkeä polku tanssijalle. Eritasoisten ryhmien kautta lapset voivat kasvaa tanssillisiksi nuoriksi. Selkeällä suunnitelmalla taataan, että lapsi voi kehittyä ikäluokkaansa, motivaatiotaan ja taitotasoaan vastaavassa ryhmässä.

Seura:

Fregolinassa ymmärrämme vastuamme urheiluseurana. Haluamme taata harrastajille turvallisen, yksilöllisen ja toimivan ympäristön harrastaa ja kasvaa. Toiminnan periaatteena on eritoten lasten osalta se, että harrastajat tulevat mielellään harjoituksiin ja lähtevät treenisalilta hymyssäsuin. Kilpailumenestys on toissijainen tavoite toiminnallemme.

Tasoryhmät:

Pyrimme tarjoamaan aina kysyntää vastaavan kattauksen erilaisia ryhmiä, jotta jokainen löytää motivaatiotaan ja taitotasoaan vastaavan harrastusryhmän.

Siirtyminen ryhmästä toiseen halutaan jatkossakin pitää joustavana. Liian tarkat rajat ja ehdottomuus ryhmäjaossa ei tule koitua esteeksi harrastamiselle (esimerkiksi aikataulusyistä).

Ryhmäjaot perustuvat tanssijan taitotasoon ja ikään. Ihanteellinen polku tasoryhmästä toiseen menee lasten osalta seuraavasti: satusamba -> alkeisryhmä -> jatkoryhmä -> kilparyhmä.

Ryhmästä seuraavaan siirtymiseen vaikuttaa pelkän iän ja taitotason lisäksi myös olemassaolevien ryhmien dynamiikka ja ikäjakauma. Haluamme pitää ryhmäkoot vastaisuudessa sopivan pieninä, jotta jokainen tanssija saa yksilöllistä opetusta. Pienessä seurassa tämä tarkoittaa joskus kompromisseja, jotka pyrimme tekemään aina tanssijälähtöisesti. Tämä voisi käytännössä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tanssija nousee nopeutetulla aikataululla kehityksensä kannalta parempaan ryhmään.

Myös parivaihdokset vaikuttavat ryhmäjakoihin. Parinvaihtotilanteet katsotaan läpi aina tapauskohtaisesti. Yleisenä ohjenuorana voidaan kuitenkin katsoa, että ryhmä määräytyy parin kokeneemman osapuolen mukaan. Mikäli esimerkiksi kilparyhmän tanssija löytää tanssiparin alkeisryhmästä, voi alkeisryhmäläinen käydä alkeisryhmän tuntien lisäksi myös kilparyhmän tunneilla.

Ryhmien muodostaminen tehdään avoimesti niin lasten kuin vanhempienkin keskuudessa ja muutoksista informoidaan kaikkia ryhmäläisiä.

Pyrimme aikataulusasioissa kuuntelemaan mahdollisimman paljon tanssijoiden vanhempien mielipiteitä, jotta mahdollistamme sujuvan harrastamisen ja esimerkiksi saman perheen lasten harrastamisen eri tasoryhmissä.

Kullekin ryhmälle luodaan kauden alussa kausisuunnitelma. Kausisuunnitelma luodaan ryhmäkohtaisesti, kunkin ryhmän jäsenet yksilöinä huomioiden. Lisäksi jokainen yksittäinen tunti suunnitellaan etukäteen. Jokaisessa ryhmässä käsitellään osin samoja teemoja sovellettuna ryhmän taito- ja ikätasoon.

Satusamba:

Satusamba on perheen pienimmille suunnattu tanssin esikoulu. Tunnit ovat pääasiallisesti hauskaa yhdessäoloa, liikuntaa, tanssia ja uusia ystäviä. Satusambassa opettelemme tanssin alkeita leikkien ja mielikuvien kautta. Käymme läpi tanssisanastoa, tanssiotteita- ja asentoja, tasapainoasioita, rytmejä, musiikkia, akrobatiaa ja perusliikkeitä. Tunnit kehittävät pieniä tanssijoita niin kognitiivisesti, motorisesti kuin sosiaalisesti.

Tavoitteet ovat ryhmäläisten lähtötasosta riippuvaisia ja kausikohtaisia. Usein tavoitteet saattavat olla esimerkiksi tanssisanaston kehittäminen, perusliikkeiden kertaaminen, omatoimisuuden kasvattaminen tai vaikkapa musiikinkuuntelussa petraaminen. Mittareina tavoitteille toimivat tietysti ohjaajan antama palaute niin lapsille kuin vanhemmille. Aktiivisuutta lapset pääsevät seuraamaan tarrapasseihin kertyneiden tarrojen avulla. Lisäksi syyskaudella 2018 otamme käyttöön tarravihon yhteyteen taitopassin, jonka avulla lapset voivat konkreettisesti seurata kehittymistään yksittäisissä teemoissa.

Satusamban on tarkoitus luoda vahva pohja ja madaltaa osallistymiskynnystä kilpatanssin alkeisryhmään. Alkeisryhmään siirtymistä suositellaan n. 6-7 vuotiaana.

Alkeisryhmä:

Kilpatanssin alkeisryhmässä tanssillinen päätavoite on opetella kauden kuluessa kuusi tanssia. Vakioista nuo tanssit ovat: hidas valssi, tango, quickstep ja lattareista: samba, cha cha ja jive. Askeleiden lisäksi ryhmässä opetellaan perusasioita tanssiasennosta, musiikin kuuntelusta & rytmeistä ja kilpailukäytännöistä.

Vaikka tärkein tavoite on oppia tietyt askelkuviot kuhunkin tanssiin, tunneilla ei unohdeta luovaa improvisointia ja vapaata liikettä.

Tuemme kehittyvää tanssitaitoa myös oheisharjoitteilla. Harjoitamme esimerkiksi tasapainoa, liikkuvuutta, vartalonhallintaa ja lihaskuntoa.

Alkeisryhmässä ohjeistetaan myös urheilullisiin elämäntapoihin. Keskustelemme liikunnan, ravinnon ja unen tärkeydestä.

Alkeisryhmän kausi päättyy katselmukseen, jossa tanssijat saavat kirjalliseen palautteen niin kuluneesta kaudesta kuin tanssitusta katselmuksestakin. Katselmuspalaute perustuu tuomareiden yhteisiin kommentteihin ja yleinen palaute on valmentajan näkemys kuluneesta kaudesta.

Aktiivisuutta alkeisryhmäläiset pääsevät seuraamaan pitkin kautta tarrapasseihin kertyneiden tarrojen avulla.

Jatkoryhmä

Jatkoryhmässä syvennetään alkeisryhmän taitoja. Alkeisryhmän oppien päälle lähdetään rakentamaan vahvempaa tietämystä esimerkiksi tanssitekniikasta. Jatkoryhmässä myös koreografioita monipuolistetaan jonkin verran. Jatkoryhmässä kannustetaan aiempaa enemmän itsenäiseen tanssiin ja parin kanssa omatoimiseen kommunikointiin. Valmennuksessa korostetaan nimenomaan tanssitekniikka. Kuvioita lisätään maltillisesti ryhmäläisten kehitystason mukaisesti. Myös kisakausi otetaan aikataulullisesti huomioon uusia kuvioita lisätessä koreografioihin.

Oheisharjoitteiden määrä kasvaa samalla kun urheilullisten elämäntapojen korostamista lisätään. Oheisharjoitteiden avulla opettelemme tasapainoa, liikkuvuutta, tilan- ja vartalonhallintaa, parityöskentelyä ja lihaskuntoa. Kotona tehtävien harjoitteiden määrää lisätään, mutta harjoitteet ovat vielä omaehtoisia. Kauden aikana ryhmäläiset saavat seurantalomakkeen kotiin, jonka avulla he seuraavat liikkumistaan kahden viikon ajan.

Tunneilla käymme läpi liikunnan, ravinnon ja unen tärkeyttä. Lisäksi nostamme keskusteluaiheiksi vanhempien toivomia teemoja. Käsiteltävinä aiheina on ollut esimerkiksi kiusaaminen, sosiaalinen media ja tietokoneet/puhelimet.

Jatkoryhmäläisten kanssa keskustelemme myös kilpailemisesta. Tanssijoiden motivaation mukaan kannustamme ja tuemme heitä kisalattialle. Lisäksi tarjoamme mahdollisuuksien mukaan halukkaille esiintymisiä, joiden avulla saamme esiintymisvarmuutta ja positiivisia kokemuksia.

Jatkoryhmäläiset luovat kauden alussa itselleen suullisesti tavoitteita (kirjataan ylös yhteisesti) tulevalle kaudelle. Ryhmäläiset voivat seurata kehitystään kauden aikana esimerkiksi kilpailumenestyksen ja valmentajien suullisen palautteen perusteella. Lisäksi ryhmäläiset saavat kauden päätteeksi kirjalliset palautteet kuluneesta kaudesta ja tavoitteiden täyttymisestä.

Aktiivisuutta lapset pääsevät seuraavat tarrapasseihin kertyneiden tarrojen avulla. Syyskaudella 2018 otamme käyttöön tarravihon yhteyteen taitopassin, jonka avulla lapset voivat konkreettisesti seurata kehittymistään yksittäisissä teemoissa.

Kilparyhmä

Kilparyhmä on tarkoitettu jo pidempään tanssia harrastaneille. Kilparyhmäläisillä perustekniikka on jo hallussa. Ryhmätunneilla syvennyttään tanssin eri teemoihin vieläkin tiukemmin ja nostamme esiin uusia aiheita. Kertaamme myös runsaasti vanhoja oppeja ja teemoja. Kilparyhmäläisten koreografioita kehitetään monipuolisemmaksi kaikissa tansseissa, kilpailukausi huomioon ottaen.

Kilparyhmäläisillä oheisharjoitteiden määrä kasvaa jatkoryhmään nähden. Käytämme tunneilla enemmän aikaa oheisharjoitteisiin esimerkiksi lihaskunnon, yleiskunnon, tasapainon ja parityöskentelyn parissa. Kotona tehtävien harjoitteiden määrää lisätään ja niiden tekemiseen kannustetaan vielä enemmän. Vapaaehtoisia lisätreenivinkkejä annetaan lapsille säännöllisesti. Kauden aikana ryhmäläiset saavat seurantalomakkeen kotiin, jonka avulla he seuraavat liikkumistaan kolmen viikon ajan.

Tunneilla keskustelun merkitys korostuu entisestään, kun teini-ikä kolkuttelee jo ensimmäisten ovilla. Valmentaja tekee töitä avoimen keskusteluilmapiiirin säilyttämiseksi ja keskusteluita käydään tarpeeksi usein. Keskusteluissamme käsitellään tuttuja teemoja kuten liikunnan, ravinnon ja unen tärkeyttä. Lisäksi nostamme teemoiksi vanhempien toivomia aiheita. Käsiteltävinä aiheina on ollut esimerkiksi kiusaaminen, sosiaalinen media ja tietokoneet/puhelimet. Kilparyhmäläisten kanssa keskustelemme myös päihteistä ja teini-iän muutoksista.

Kilparyhmäläisiä kannustetaan kisalattialle, mutta ryhmässä saa nimestä huolimatta harrastaa myös ne tanssijat, jotka eivät kilpaile. Tarjoamme mahdollisuuksien mukaan halukkaille esiintymisiä, joiden avulla saamme esiintymisvarmuutta ja positiivisia kokemuksia.

Kilparyhmäläiset luovat kauden alussa itselleen valmentajan avustuksella kirjallisia tavoitteita. Tavoitteet kirjataan niin yksilötasolla kuin parikohtaisesti. Näistä listoista valmentaja tekee vielä lisäksi yleiset tavoitteet koko ryhmälle. Kauden mittaan kehityksestä pysyy kärryillä kilpailumenestyksen ja valmentajien suullisen palautteen perusteella. Lisäksi kauden päätteeksi käydään uudelleen läpi asetetut tavoitteet ja tehdään tilannekatsaus nykyhetken tavoitteiden täyttymisestä.

Aktiivisuutta lapset pääsevät seuraavat tarrapasseihin kertyneiden tarrojen avulla. Syyskaudella 2018 otamme käyttöön tarravihon yhteyteen taitopassin, jonka avulla lapset voivat konkreettisesti seurata kehittymistään yksittäisissä teemoissa.

Muut harjoitukset

Näiden viikottaisten ryhmien lisäksi tarjoamme lapsille vapaaehtoisia lisätreenejä. Viikottainen lisätreeni "lasten practise" on kaikille ryhmäläisille (pl. satusamba) avoin ja edullinen lisäharjoituskerta. Kaikilla lastenryhmäläisillä on mahdollisuus ottaa seuran kaikilta seuraohjaajilta yksityistunteja. Tästä mahdollisuudesta muistutellaan muutaman kerran kauden aikana. Vähintään kerran kaudessa järjestämme lapsille myös oman päiväleirin.