

Kansainvälisen senioritanssin yhteinen kieli

Kansainvälinen senioritanssi on *ikäihmisten itselleen kehittämä liikuntamuoto*, jota voivat harrastaa kaikenikäiset ihmiset. Tanssit ovat rentoja seuratusseja, joista kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Se on mielenkiintoinen ja mutkaton tapa sosiaaliin kanssakäymiseen. Harrastajia löytyy jo noin kahdestakymmenestä Euroopan maasta.

Omien *viikoittaisten ryhmätapaamisten* lisäksi monet ohjaajat järjestävät tanssijoilleen *vierailuja* naapurikuntiin, oman maakunnan yhteisiin tai valtakunnallisiin tapahtumiin. Myös ulkomaiset osallistujat ovat tervetulleita. On riemullista tавata omissa ryhmissä opeteltujen tanssien merkeissä ennalta vieraita ihmisiä. Tanssiparihan vaihtuu tiuhaan ja vastaan saattaa tulla vanha tuttuakin!

Matalan kynnyksen senioritanssin *esittelytapahtumat* ovat oivallinen keino saada uusia tanssijoita harrastuksen pariin. Suomessa on järjestetty vuodesta 2013 alkaen Valtakunnallinen senioritanssiviikko, jota vietetään vuosittain kansainvälisen tanssin päivän aikaan huhtikuun lopulla. Silloin ohjaajat vievät ryhmänsä esiintymään ja tanssittamaan yleisöä toreille, ostoskeskuksiin tai puistoihin – sinne, missä paikkakunnan ihmiset ovat

liikkeellä luonnostaan. Jotkut ryhmät järjestävät myös *avointen ovien tilaisuuksia*, jonne voi tulla seuraamaan harjoituksia ja kuulemaan senioritanssin harrastusmahdollisuuksista.

Senioritanssi on kieli-, maa- ja sukupolvirajat ylittävä, *jokaiselle sopiva liikuntalaji*. Se on iloista, turvallista ja kepeää menoa, jossa vanhempikin pysyy mukana eikä aiempaa tanssitaustaa tarvita. Osallistua voi joustavissa arkivaatteissa. Hyvät jalat helpottavat tanssimista ja lisäävät turvallisuutta. Mukaan voi hyvin tulla yksin eikä sukupuolisdonnaisuutta ole.

Senioritanssi on mainio seurustelun ja yhdessäolon muoto, mutta myös erinomaista *terveysliikuntaa*. Se lisää liikkumisen keveyttä, parantaa tasapainoa, lujittaa luustoa, edistää sydänterveyttä, virkistää muistia ja antaa oppimisen iloa.

Senioritansseja tanssitaan usein pariipiirissä, joissa tanssipari vaihtuu yhden tanssin aikana useinkin. Tansseissa toistuvat helposti omaksuttavat askelsarjat. *Monipuolinen ja mukaansatempaava musiikki auttaa löytämään tanssin ilon.*

Paikkakunnallamme
toimivat koulutetut ohjaajat kertovat mielellään lisää kansainvälisestä senioritanssista ja sen harrastusmahdollisuuksista.

..... puh.....email.....

..... puh.....email.....

..... puh.....email.....

Senioritanssi tuo iloa elämään!

SUOMEN KANSAINVÄLISEN



SENIORITANSSIN LIITTO RY