



1(3)

SAMBIC® Tanssiliikuntaa brasilialaisin rytmein

TUNTIKUVAUKSET

Sambic® - Tanssiliikuntaa brasilialaisin rytmein!

Sambic on tanssiliikuntaa, jossa on parhaat palat vauhdikkaista brasilialaisista tansseista (brasilialaista samba ja koillisbrasilialaisia tansseja). Tutustut monipuolisilla tunneillamme mm. samba-reggaen, axé-tanssien ja afrobrasilialaisten tanssien maailmaan helppojen askelten ja askelyhdistelmien kautta. Ihana musiikki luo tunneille oikean rytmityksen ja tunnelman. Tutkimusten mukaan musiikki lisää myös kehon vastustuskykyä ja lievittää stressiä. Sambic on todella kokonaisvaltainen kehon ja mielen piristysruiske!

Tanssiliikunnasta kiinnostuneille harrastajille tarjoamme tunnin, jonka aikana harjoitamme kehoa monipuolisesti, rentoutamme ylävartaloa, vahvistamme keskivartaloa, lisäämme kehon liikkuvuutta ja parannamme ryhtiä. Lantion kiertoilikkeillä pidämme kurvit kunnossa!

😊 Tunnin ohjaajana toimii koulutettu Sambic -ohjaaja. Kaikilla ohjaajillamme on oma persoonallinen tyyliinsä ohjata jolloin tuntimmekin ovat mukavasti erilaisia.

Rekisteröidyn yli 30-vuotiaan suomalaisen Sambic® -liikuntatuotteen on kehittänyt Taina Kanerva (Sambic Tanssikoulu).

Sambic® perus-keskitaso

Tunneilla opettelemme brasilialaisten tanssien liikkeiden ja askelyhdistelmien lisäksi tanssikoreografioita. Harjoitteleminen myös perusaskeleen (samba no pé) hallintaa, eri tanssien tyyliisuuntia sekä kokeilemme tanssisarjoja musiikin tempo vaihdellen. Tunti sopii oppilaille jotka ovat harrastaneet tanssiliikuntaa tai osallistuneet Sambicin perustunnille. Perustasoon verrattuna tämä tunti on tanssillisempi kuntotunti. Toki kokeilemaan tuntia!

Sambic® jatkotaso

Sambic tanssiliikunta vie sinut brasilialaisten tanssien ja rytmien maailmaan!

(brasilialainen samba/axé-tanssi/samba-reggae/afrobrasilialaiset tanssit)

Jatkotunnilla reippaat alkulämmittelyt koillisbrasilialaisilla tansseilla. Tekniikkaosuudessa

keskitymme brasilialaisen samban tekniikkaan, tanssin liikeratoihin ja askelten yhdistämiseen. Jalkatekniikkaa ja samba no pé -askelta harjoitellaan rytmejä ja musiikkityylejä vaihdellen. Tekniikkaosuudessa vaihdellaan tunneittain eri teemaa esim. lantio/kädet/ylävirtalo jne. Tunnin harjoitteista muokataan tanssisarja joka tehdään tunnin lopussa esiintymistaitoa unohtamatta.

Tunti sopii harrastajille joilla on jo harrastuspohjaa Sambicista, samba- tai lattaritansseista. Voit tulla kertamaksulla kokeilemaan tuntia!

Tule´s Samba®

Pistetään positiiviset energiat pyörimään!

Sambic -tuntia kevyemmällä tunnilla nautimme koillisbrasiliaisten tanssien ja samban opetusosuuksista jotka sisältävät yksinkertaisia ja nivelistävällisiä askelyhdistelmiä ja liikkuvuusharjoituksia. Harmonisella tunnilla vahvistamme kehoa ja samalla keräämme energiaa kauniisti tanssien.

Helppoa, hauskaa ja iloista tanssiliikuntaa!

Tunnin liikkeet vaikuttavat mm. ryhtiin, selän toimintaan ja lantion hallintaan.

Tule´s Samba sopii myös senioreille sekä tuki- ja liikuntaelinongelmallisille.

Tule´s Samba® on vuonna 1996 kehitetty tanssiliikuntatuote (Sambic Oy ja Suomen Reumaliitto ry)

Ohjaajana koulutettu Tule´s Samba® -ohjaaja.

Sambic tanssikoulun esiintyvät ryhmät (Alegria-ryhmä, Grupo Elegante, Fantasia-ryhmä)

Sambic tanssikoulun esiintyviin ryhmiin voi hakeutua ottamalla yhteyttä info@sambic.fi Kutsumme ryhmiin pidempään Sambic tanssikoulun toiminnassa mukana olleita harrastajia tai ulkopuolisia, tanssia aktiivisesti harrastavia henkilöitä. Edellytämme ryhmiin hyväksytyiltä tanssijoilta sitoutumista ryhmien harjoitusvuoroihin, toiseen viikkotuntiin sekä omatoimiseen oheisharjoiteluun. Panostamme ryhmädynamiikkaan ja toivomme tanssijoilta omatoimista ja aktiivista osallistumista ryhmän yhteisten tavoitteiden toteuttamiseen. Edellytämme tanssijoilta mm. team-työskentelyä, vuorovaikutustaitoja, osallistumista esiintymisohjelmiston harjoituksiin ja esiintymisasujen tekoprosessiin. Esiintyjillä on riittävät resurssit osallistua esiintymistilaisuuksiin sekä itsensä kehittämiseen ja hänellä on tietysti intohimo lajiin!

Tuoli-Sambic® – Brasilialaisia tansseja istuen

Tuoli-Sambic sisältää yksinkertaisia ja nivelistävällisiä brasilialaisten tanssien liikkeitä sekä liikkuvuusharjoituksia tuolissa tehden. Helppoa ja hauskaa tanssiliikuntaa! Tunnilla

harjoitellaan kehonhallintaa, koordinaatiota ja kohennetaan rangan liikkuvuutta brasilialaisten tanssien liikkeitä mukaillen. Musiikki on mukaansa tempaavaa ja liikkeet monipuolisia ja helppoja toteuttaa. Pistetään positiiviset energiat pyörimään! Ohjaajana liikuntatuotteen kehittäjä Taina Kanerva (Sambic tanssikoulu www.sambic.com)

Taina taukoliikuntatuokio brasilialaisin rytmein

Haluatko iloisen ja rytmikkään taukoliikuntatuokion webinaarion piristeeksi?

Taina Kanervan taukojummat voidaan räätälöidä webinaarion aiheen ja luonteen mukaisesti. Tunti voidaan toteuttaa myös lähituntina.

Lähtökohtana on innostaa verkon kautta ihmiset nauttimaan liikunnallisesta välipalasta.

Tuokioon voidaan lisätä omaa rytmitystä, tuolissa tehtävää taukojumppaa, aivotoiminnan virkistämistä ja jopa webinaarion sisältöön tai osallistujiin liittyviä elementtejä.

Taustamusiikilla luomme liikuntatuokion ympärille oikeanlaisen rytmimaailman.

Samkid

Samkid tunnit ovat 4-10 vuotiaille lapsille ja nuorille hauskaa brasilialaista meininkiä!

Sambic liikuntaperheen "kuopus" sisältää helppoja ja muodikkaita tansseja suoraan Brasiliasta vartalon liikkuvuutta lisäten! Rytmiä, askelia, alkuperäistä ja uutta tanssia. Iloa ja liikunnan riemua. Ohjaajana koulutettu Samkid -ohjaaja.

Seniorijumppa

Iloinen ja kaikille sopiva perustunti joka sisältää alkulämmittelyn helpoilla askelyhdistelmillä sekä kunto-osuuden yläasenossa. Hauskan ja mukaansatempaavan musiikin rytmittämänä käymme eri liikeratoja ja lihasryhmiä läpi. Parannamme kehon liikkuvuutta ja lisäämme kehon koordinaatiota joka puolestaan aktivoi aivoja ja parantaa muistikykyä. Kohotamme tunnilla sopivasti sykettä ja päätämme tunnin palauttaviin venytyksiin. Ohjaajana Taina Kanerva (Sambic tanssikoulu)

(Tekstit: Taina Kanerva)