

Kurssit

Kuopio Tanssii ja Soi 10.–16.6.2020

www.kuopiodancefestival.fi

LAPSET JA NUORET

Puistojamit 4–6v

Aika: 10.–16.6.2020 klo 10.00–10.30
Paikka: Brahen puisto / sateella Musiikkikeskus
Opettajat: Sanni-Marja Rissanen ja Tiina Karttunen, Savonia AMK:n opettajaopiskelijat

vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista

Puistojaimeissa liike vie mukanaan, eikä menosta varmasti puutu iloa ja energiaa. Eipä siis muuta kuin hyvä mieli mukaan ja jamajalat vipattamaan! Iloinen tanssituokio alle kouluikäisille, huoltaja mukana.

Baletti keskitaso 7–10v

Aika: 11.–15.6.2020 klo 17.00–18.00
Paikka: Kuopion Taideopisto
Opettaja: Jaana Hämäläinen-Korhonen
Hinta: 65,00€

Kurssilaiset esiintyvät toriohjelmassa 16.6.

Baletti ESI-EK 10–11v

Aika: 11.–15.6.2020 klo 18.15–19.30
Paikka: Kuopion Taideopisto
Opettaja: Jaana Hämäläinen-Korhonen
Hinta: 80,00€

Haluatko tulevaisuudessa hakea baletin erikoiskoulutukseen? Tällä kurssilla tutustutaan kurssien tilaan ja totutellaan uuden opettajan johdolla vartalon kannatuksen ja kehon linjausten kehittämiseen baletin perusliikkeiden avulla. Lisäksi perehdyimme varvasteekniikan perusteisiin. Kurssilaiset esiintyvät toriohjelmassa 16.6.

Baletti perustaso 12–14v

Aika: 11.–15.6.2020 klo 15.00–16.30
Paikka: Kuopion Taideopisto
Opettaja: Jaana Hämäläinen-Korhonen
Hinta: 95,00€

Keskitytään vartalon kannatuksen ja kehon linjausten kehittämiseen baletin perusliikkeiden avulla. Tehdään keskilattialla liikkuvia harjoituksia ja perehdytään varvasteekniikan perusteisiin. Kurssilaiset esiintyvät toriohjelmassa 16.6.

Baletti workshop: Mats Ek, edistyneet

Aika: 14.6.2020 klo 11.15–13.15
Paikka: Musiikkikeskus, tanssisali
Opettaja: Anu Sistonen
Hinta: 40,00€

Edistyneet, alaikäraja 14v

Maailmankuulu koreografi Mats Ek on merkittävä, oman tyyliinsä luonut koreografi. Hänen teoksiaan esitetään ympäri maailmaa. Anu Sistonen on sekä tanssinut itse, että harjoittanut hänen koreografioitaan ja tarjoaa nyt workshopissa mahdollisuuden tutustua lähemmin tähän upeaan tanssityyliin.

Baletti workshop: Jiri Kyliän, edistyneet

Aika: 15.6.2020 klo 11.15–13.15
Paikka: Musiikkikeskus, tanssisali
Opettaja: Anu Sistonen
Hinta: 40,00€

Edistyneet, alaikäraja 14v

Maailmankuulu koreografi Jiri Kyliän on merkittävä, oman tyyliinsä luonut koreografi. Hänen teoksiaan esitetään ympäri maailmaa. Anu Sistonen on sekä tanssinut itse, että harjoittanut hänen koreografioitaan ja tarjoaa nyt workshopissa mahdollisuuden tutustua lähemmin tähän upeaan tanssityyliin.

Baletti workshop: George Balanchine, edistyneet

Aika: 16.6.2020 klo 11.15–13.15
Paikka: Musiikkikeskus, tanssisali
Opettaja: Anu Sistonen
Hinta: 40,00€

Edistyneet, alaikäraja 14v

Maailmankuulu koreografi George Balanchine on merkittävä, oman tyyliinsä luonut koreografi. Hänen teoksiaan esitetään ympäri maailmaa. Anu Sistonen on sekä tanssinut itse, että harjoittanut hänen koreografioitaan ja tarjoaa nyt workshopissa mahdollisuuden tutustua lähemmin tähän upeaan tanssityyliin.

Jazz keskitaso 12–15v

Aika: 12.–15.6.2020 klo 11.00–12.30
Paikka: Kuopion Tanssistudio
Opettaja: Riikka Korpi
Hinta: 75,00€

Sopivan haasteellinen, hauska ja vauhdikas tunti antaa oppilaille mahdollisuuden laajentaa, ylläpitää ja kasvattaa osaamistaan jazztanssissa. Rytmikkaa, nopeutta, koordinaatiokykyä ja lajille ominaista tyyliä harjoitetaan sekä keskilattialla että salin poikki liikkuvilla sarjoilla. Tunnin lopussa muodostetaan opitusta liikemateriaalista pienimuotoisia tansseja. Tunti perustuu Mattox ja Luigi tekniikoihin.

Nykytanssi lattiatekniikka 14v+ keskitaso

Aika: 10.–12.6.2020 klo 17.45–19.15
Paikka: Musiikkikeskus, tanssisali
Opettaja: Vova Zak
Hinta: 60,00€

The purpose of this workshop is to introduce fundamental aspects of contemporary floor work technique, incorporating elements like balance, instability, falling, releasing and finding support.

The workshop is structured to explore a variety of rolls, slides, rotations, and dynamic movement phrases characterized by changes in level: from lying to sitting, sitting to standing and back to the floor, from the floor into the air, jumping to falling.

We will learn exercises of varying lengths and levels of difficulty, all the while challenging the limits of our physicality.

Nykytanssi keskitaso 14–17v

Aika: 12.–15.6.2020 klo 10.15–11.30
Paikka: Hermannin Salit, 2.krs
Opettaja: Heidi Naakka
Hinta: 70,00€

Perehdytään nykytanssin tekniikkaan keskilattialla ja salin poikki tehtävien harjoitteiden ja liikesommitelemien kautta. Pyrkimyksenä on saavuttaa tanssin tila, lisätä ja syventää niin tanssiteknistä osaamista kuin käsitystä omasta tanssijuudesta. Tunneilla etsitään myös omaa persoonallista tapaa liikkua ja tanssia, jokaisen henkilökohtaisista lähtökohdista käsin. Kaikki harjoitteet ovat aina myös esiintyjyyden tutkimista. Heittäytymisen myötä pyrkimyksenä on onnistua yllättämään itsensä ja tietenkin nauttia tanssimisesta!

Hiphop keskitaso 13–16v

Aika: 10.–11.6.2020 klo 13.00–14.30
Paikka: Lumit liikuntasali
Opettaja: Sanaz Hassani
Hinta: 35,00€

Commercial dance, jatko 12v+

Aika: 10.–11.6.2020 klo 14.45–16.15
Paikka: Lumit liikuntasali
Opettaja: Sanaz Hassani
Hinta: 40,00€

Showtanssi 12–15v

Aika: 11.–13.6.2020 klo 13.00–14.15
Paikka: KRV:n sali (Kuopion Reippaan Voimistelijat)
Opettaja: Marjukka Koivuniemi
Hinta: 45,00€

Tanssitaan useissa erilaisissa tyyleissä ja tunnelmissa! Tehdään tehokkaan alkulämmittelyjen jälkeen tekniikkaa sekä keskilattialla että salin poikki ja lopputunti käytetään tanssisarjan harjoittelemiseen. Tunneilla pääset harjoittelemaan liikkumista monipuolisesti eri tasoissa, eri tyyleillä ja kehittämään itseäsi ilmaisijana.

BalletMove 12–16v

Aika: 10.–12.6.2020 klo 10.00–11.00
Paikka: Element Studio
Opettaja: Henrik Burman
Hinta: 40,00€

BalletMOVEssa treenataan baletin perusharjoitteita keskilattialla ilman tankoa, fitness-hengessä. Tunnilla nostetaan sykettä sekä lisätään liikkuvuutta ja tasapainoa ja haastetaan oman kehon hallintaa. Inspiraationa BalletMove-tunnille ovat baletti, Pilates, toiminnallinen liikeharjoittelu ja cardio-treeni.

Reggaeton 12–16v

Aika: 15.–16.6.2020 klo 13.00–14.15
Paikka: KRV:n sali (Kuopion Reippaan Voimistelijat)
Opettaja: Frank Bueno
Hinta: 40,00€

Tunnilla keskitytään oppimaan tanssin liikekieliä. Tunti sopii sekä tytöille että pojille. Reggaeton on tanssimusiikkia, jossa sekoittuu jamaikalainen reggae ja dancehall sekä Amerikan hip hop.

katso myös kehonhuoltokurssit (s. 4)

POIKIEN TANSSILEIRIT

yhteistyössä Vapaa tanssikoulu

Tanssileireillä opit uutta ja koet elämyksiä!

Leirimaksuun sisältyy tanssitunnit, luokkahuonemajoitus ja ruokailut sekä pääsylippu Gaalaan 13.6. klo 18.00.

Poikien tanssileiri 10-12v

Aika: 10.-16.6.2020
Paikka: Kuopion klassillinen lukio
Opettajat: Ilkka Lampi (nykytanssi ja baletti), Oskari Turpeinen (nykytanssi) & Isto Turpeinen (esitystyöpajat)
Hinta: 390,00 €

Poikien tanssileiri 13-16v

Aika: 10.-16.6.2020
Paikka: Kuopion klassillinen lukio
Opettajat: Ilkka Lampi (nykytanssi ja baletti), Oskari Turpeinen (nykytanssi) & Isto Turpeinen (esitystyöpajat)
Hinta: 390,00 €

STOPP-KURSSIPAKETIT

yhteistyössä STOPP ry

Jäsenhinta Suomen tanssioppilaitosten liitto STOPP ry:n jäsenkoulujen oppilaille, tanssikoulu kysytään ilmoittautumisen yhteydessä. Majoitus- ja ruokailupaketit eivät sisälly STOPP kurssien hintaan, ne ovat tilattavissa ilmoittautumisen yhteydessä. Lisätiedot: kuopiodancefestival.fi

STOPP kurssipaketti 10-13v

Aika: 12.-16.6.2020
Paikka: Hermannin Salit 2.krs
Opettajat: Riikka Korpi (jazz) & lekku Reinikainen (nykytanssi ja esitystyoorkshop)
Hinta: 180,00 € (jäsen) / 200,00 € (ei jäsen)

Kurssihintaan sisältyy:

12.-15.6. kolme oppituntia/päivä, lounas
16.6. esitysharjoitus, lounas, esiintyminen

STOPP kurssipaketti NYKY/JAZZ 14-17v

Aika: 12.-16.6.2020
Paikka: Taidelukio Lumit, liikuntasali
Opettajat: Riikka Korpi (jazz) & Katri Soini (nykytanssi ja esitystyoorkshop)
Hinta: 210,00 € (jäsen) / 240,00 € (ei jäsen)

Kurssihintaan sisältyy:

12.-15.6. kolme oppituntia/päivä, lounas
13.6. pääsylippu GN|MC:n esitykseen
16.6. esitysharjoitus, lounas, esiintyminen

STOPP kurssipaketti NYKY/BAL 14-17v

Aika: 12.-16.6.2020
Paikka: Hermannin Salit 2./3.krs, Kuopion Tanssistudio
Opettajat: Virve Olsson (baletti) & Heidi Naakka (nykytanssi ja esitystyoorkshop)
Hinta: 210,00 € (jäsen) / 240,00 € (ei jäsen)

Kurssihintaan sisältyy:

12.-15.6. kolme oppituntia/päivä, lounas
13.6. pääsylippu GN|MC:n esitykseen
16.6. esitysharjoitus, lounas, esiintyminen

BALETTIOPPILAITOKSEN

EK-RYHMÄN HAKU

yhteistyössä Balettioppilaitoksen kanssa

Keskitymme vartalon kannatuksen, kehon linjausten ja toiminnallisen aukikierron tietoiseen kehittämiseen baletin perusliikkeiden avulla. Keskilattialla tehtävien liikkuvien harjoitusten kautta pyrimme kehittämään kokonaisvaltaista baletillista koordinaatiokykyä. Lisäksi perehdyimme varustekniikan perusteisiin. Majoitus- ja ruokailupaketit eivät sisälly baletti hakijakurssien hintaan, ne ovat tilattavissa ilmoittautumisen yhteydessä. Lisätiedot: kuopiodancefestival.fi

Baletti hakijakurssi A 12-13v

Aika: 11.-15.6.2020 klo 8.45-10.30
Paikka: Kuopion Taideopisto
Opettaja: Heli Kuula
Hinta: 150,00€ (sis. pääsylipun Gaalaan 14.6.)

Baletti hakijakurssi B 12-13v

Aika: 11.-15.6.2020 klo 10.45-12.30
Paikka: Kuopion Taideopisto
Opettaja: Heli Kuula
Hinta: 150,00€ (sis. pääsylipun Gaalaan 14.6.)

Baletti hakijakurssi C 14-15v

Aika: 11.-15.6.2020 klo 12.45-14.30
Paikka: Kuopion Taideopisto
Opettaja: Heli Kuula
Hinta: 150,00€ (sis. pääsylipun Gaalaan 14.6.)

Baletti hakijakurssi D 14-15v

Aika: 11.-15.6.2020 klo 17.15-19.00
Paikka: Taidelukio Lumit, tanssisali
Opettaja: Minna Stenvall
Hinta: 150,00€ (sis. pääsylipun GN|MC:n esitykseen 12.6.)

BALETTIOPPILAITOKSEN EK-RYHMÄT

yhteistyössä Balettioppilaitoksen kanssa

Kuopio Tanssii ja Soi järjestää yhteistyössä Suomen Kansallisopperan ja -baletin Balettioppilaitoksen kanssa baletin erikoiskoulutusjakson festivaalin aikana Kuopiossa 10.-15.6.2020. EK-kurssit on tarkoitettu koulutukseen jo valituille. Majoitus- ja ruokailupaketit eivät sisälly EK-kurssien hintaan, ne ovat tilattavissa ilmoittautumisen yhteydessä. Lisätiedot: kuopiodancefestival.fi

EK1

Aika: 10.-15.6.2020
Paikka: Taidelukio Lumit tanssisali, Kuopion Tanssistudio & KRV:n sali (Kuopion Reippaan Voimistelijat)
Opettajat: Nina Pastel (jazz), Sini Mäenpää (nykytanssi), Minna Stenvall (baletti & kehonhuolto)
Hinta: 330,00 € (sis. pääsylipun Gaalaan 12.6.)

EK2

Aika: 10.-15.6.2020
Paikka: Kuopion Tanssistudio, Element Studio, KRV:n sali (Kuopion Reippaan Voimistelijat) & Hermannin Salit 3.krs
Opettajat: Virve Olsson (baletti), Sini Mäenpää (nykytanssi), Nina Pastel (jazz) & Henrik Burman (kehonhuolto)
Hinta: 330,00 € (sis. pääsylipun Gaalaan 12.6.)

EK3

Aika: 10.-15.6.2020
Paikka: Taidelukio Lumit tanssisali, Element Studio & Kuopion Tanssistudio
Opettajat: Ulrika Hallberg (baletti), Sini Mäenpää (nykytanssi), Nina Pastel (jazz) & Henrik Burman (kehonhuolto)
Hinta: 330,00 € (sis. pääsylipun Gaalaan 12.6.)

AIKUISET / ALKEET

Aamu taiji

Aika: 10.-12.6. & 15.-16.6.2020 klo 9.00-10.00
Paikka: Musiikkikeskuksen Valohalli
Opettaja: Tarmo Hakkarainen

vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista

Herätetään kehoa monipuolisesti aukaisten ja venyttämällä ja hiljentymällä harjoitteisiin, jotka tulevat chi kungista, taijista, joogasta ja meditaatiosta.

BalletMove

Aika: 10.-12.6.2020 klo 8.45-9.45
Paikka: Element Studio
Opettaja: Henrik Burman
Hinta: 60,00 €

BalletMOVEssa treenataan baletin perusharjoitusta keskilattialla ilman tankoa, fitness-hengessä. Tunnilla nostetaan sykettä sekä lisätään liikkuvuutta ja tasapainoa sekä haastetaan oman kehon hallintaa. Inspiraationa BalletMove-tunnille ovat baletti, Pilates, toiminnallinen liikeharjoittelu ja cardio-treeni.

Cuban salsa alkeet

Aika: 14.-16.6.2020 klo 16.30-17.30
Paikka: KRV:n sali (Kuopion Reippaan Voimistelijat)
Opettaja: Frank Bueno
Hinta: 50,00 €

Tutustutaan salsan alkeisiin ja peruskombinaatioihin. Käydään läpi helppoja askelsarjoja ja kehonkieltä salsalle ominaisten liikkeiden kautta. Salsan perusteet ovat helposti opeteltavissa ja tanssimisen ilo löytyy jo ensimmäisellä tunnilla. Tule nauttimaan salsasta ja kuubalaisesta tunnelmasta!

Latin Maraton

Aika: 14.6.2020 klo 11.15-14.15
Paikka: KRV:n sali (Kuopion Reippaan Voimistelijat)
Opettaja: Frank Bueno
Hinta: 35,00 €

Tiiviskurssi eri latinorytmien tanssimisen tunnelmaan. Kurssilla liikutaan soolona ja opitaan ilon kautta tunnetuimpien latinalaistanssien (esim. salsa, reggeaton, rumba, merengue, mambo, bachata ja cha cha) kuumat rytmit. Kurssilla harjoitellaan tekniikkaa ja helppoja koreografioita. Tunti sopii kaikille!

Showtanssi alkeet

Aika: 10.-13.6.2020 klo 11.15-12.30
Paikka: KRV:n sali (Kuopion Reippaan Voimistelijat)
Opettaja: Marjukka Koivuniemi
Hinta: 70,00 €

Heittäydytään monenlaisiin tunnelmiin erilaisten musiikkien ja teemojen kautta! Tehdään tehokkaiden alkulämmittelyjen jälkeen tekniikkaa sekä keskilattialla että salin poikki ja lopputunti käytetään tanssisarjan harjoitteluun.

Latinoshow alkeet

Aika: 10.-13.6.2020 klo 16.30-17.30
Paikka: KRV:n sali (Kuopion Reippaan Voimistelijat)
Opettaja: Marjukka Koivuniemi
Hinta: 55,00 €

Mukaansatempaavaa latinalaistanssia, ihania rytmejä ja monipuolista vartalonliikettä! Opetellaan erityisesti kilpatanssitekniikkaan pohjaavia latinalaistanssilajeja sekä myös muita lattariytmejä, kuten salsaa. Tunnella panostetaan vartalonkäytön ja -rytmiikan harjoitteluun salin poikki tehtävissä liikkuvissa tekniikkaharjoituksissa ja keskilattialla.

Hip hop alkeet

Aika: 10.-11.6.2020 klo 16.30-17.30
Paikka: Taidelukio Lumit liikuntasali
Opettaja: Sanaz Hassani
Hinta: 35,00 €

Nia Maraton

Aika: 13.6.2020 klo 12.30-17.30 (sis. tauot)
Paikka: Nina Massa (Coronaria Kunto Kuopio)
Opettajat: Hanna Uusiprosi, Minna Aalto & Eija Raitala
Hinta: 50,00 €

Nia Maratonilla pääset kokemaan Nia Techniquen kolme eri tuntuu-tyyppiä: Classic Nia, 5 stages ja Move IT. Oman liikkumisen intensiivisyyttä voi säädellä jokaisella tunnilla, joten päivä sopii kaiken kuntoisille. Tervetuloa tutut ja ensikertalaiset! Lisätiedot: kuopiodancefestival.fi

Hyvän olon viikonloppu

Aika: 12.-13.6.2020
Paikka: Element Studio
Hinta: 285,00 €

Kahteen päivään mahtuu rentoutumista tanssin ja kehonhuollon parissa, unohtamatta upeita tanssiesityksiä. Et tarvitse aiempaa kokemusta tanssista tai liikunnasta, ihanat ohjaajamme pitävät sinusta huolen. Jätä arjen huolet hetkeksi syrjään ja nauti! Lisätiedot: kuopiodancefestival.fi

katso myös kehonhuoltokurssit (s. 4)

PYÖRÄTUOLITANSSSI

yhteistyössä Dance Flow Kuopio ry:n sekä Suomen pyörätuolitanssiiliitto PYTLI ry:n kanssa

Pyörätuolitanssi, jatko

Aika: 12.-14.6.2020
Paikka: Dance Flow Kuopio
Opettajat: Tea Kantola & Markku Keränen
Hinta: 80,00 €

Selkeytämme vartalon linjauksia, tutustumme kehon monipuoliseen käyttöön osana lajisuoritusta, parannamme swing-liikettä sekä opettelemme suunnanvaihdoksiin liittyviä teknisiä taitoja. Tavoitteena on monipuolistaa tanssi-ilmaisua lajitekniikan parantumisen ja vartalon tehokkaamman käytön avulla. Majoituspaketit eivät sisälly kurssin hintaan, ne ovat tilattavissa erikseen ilmoittautumisen yhteydessä. Lisätiedot: kuopiodancefestival.fi

AIKUISET / HARRASTAJAT

Baletti workshop: Mats Ek, edistyneet

Aika: 14.6.2020 klo 11.15-13.15
Paikka: Musiikkikeskus, tanssiali
Opettaja: Anu Sistonen
Hinta: 40,00€

Edistyneet, alaikäraja 14v

Maailmankuulu koreografi Mats Ek on merkittävä, oman tyylinsä luonut koreografi. Hänen teoksiaan esitetään ympäri maailmaa. Anu Sistonen on sekä tanssinut itse, että harjoittanut hänen koreografioitaan ja tarjoaa nyt workshopissa mahdollisuuden tutustua lähemmin tähän upeaan tanssityyliin.

Baletti workshop: Jiří Kylián, edistyneet

Aika: 15.6.2020 klo 11.15-13.15
Paikka: Musiikkikeskus, tanssiali
Opettaja: Anu Sistonen
Hinta: 40,00€

Edistyneet, alaikäraja 14v

Maailmankuulu koreografi Jiří Kylián on merkittävä, oman tyylinsä luonut koreografi. Hänen teoksiaan esitetään ympäri maailmaa. Anu Sistonen on sekä tanssinut itse, että harjoittanut hänen koreografioitaan ja tarjoaa nyt workshopissa mahdollisuuden tutustua lähemmin tähän upeaan tanssityyliin.

Baletti workshop: George Balanchine, edistyneet

Aika: 16.6.2020 klo 11.15-13.15
Paikka: Musiikkikeskus, tanssiali
Opettaja: Anu Sistonen
Hinta: 40,00€

Edistyneet, alaikäraja 14v

Maailmankuulu koreografi George Balanchine on merkittävä, oman tyylinsä luonut koreografi. Hänen teoksiaan esitetään ympäri maailmaa. Anu Sistonen on sekä tanssinut itse, että harjoittanut hänen koreografioitaan ja tarjoaa nyt workshopissa mahdollisuuden tutustua lähemmin tähän upeaan tanssityyliin.

Commercial dance, jatkokato

Aika: 10.-11.6.2020 klo 14.45-16.15
Paikka: Lumit liiikuntasali
Opettaja: Sanaz Hassani
Hinta: 40,00€

Aikuisbaletti jatkokato

Aika: 10.-13.6.2020 klo 13.00-14.30
Paikka: Kuopion Tanssistudio
Opettaja: Anu Sistonen
Hinta: 90,00 €

Opetuksessa keskitytään perustekniikan lisäksi vartalon plaseerukseen, jalkojen aukikiertoon ja tukijalan vahvistamiseen. Keskilattian harjoituksissa korostetaan liikkeiden sujuvaa yhdistämistä toisiinsa ja haastetaan sekä aivoja, että kehoa mielenkiintoisilla hypypysarjoilla. Lisäksi musikaalisuus ja liikkeiden hengittävyys ovat tunnin tärkeitä teemoja.

Nykytanssi keskitaso

Aika: 10.-11.6.2020 klo 11.15-12.45
Paikka: Taidelukio Lumit liikuntasali
Opettaja: Katri Soini
Hinta: 45,00 €

Tunneilla jäsennetään ja tanssitaan liikettä ihmisen rakenteesta käsin, kehon valmista järjestystä ymmärtäen. Työskentelyssä kirkastetaan ja syvennetään liikkeen artikulaatiota, suuntaa ja tilallisuutta. Kehon tunnistamiseen ja tiedostamiseen perustuvan kokemuksen kautta mahdollistetaan sekä itsensä lähtevän että annetun liikkeen todentumista.

Nykytanssi lattiatekniikka

Aika: 10.-12.6.2020 klo 9.15-10.45
Paikka: Hermannin Salit 3.krs
Opettaja: Vova Zak
Hinta: 70,00 €

Edistyneet, alaikäraja 16v

The purpose of this workshop is to introduce fundamental aspects of contemporary floor work technique, incorporating elements like balance, instability, falling, releasing and finding support.

The workshop is structured to explore a variety of rolls, slides, rotations, and dynamic movement phrases characterized by changes in level: from lying to sitting, sitting to standing and back to the floor, from the floor into the air, jumping to falling.

We will learn exercises of varying lengths and levels of difficulty, all the while challenging the limits of our physicality.

High heels latin, jatkokato

Aika: 10.-13.6.2020 klo 14.45-16.15
Paikka: KRV:n sali (Kuopion Reippaan Voimistelijat)
Opettaja: Marjukka Koivuniemi
Hinta: 80,00€

Tutustutaan korkeilla koroilla tanssimiseen. Aluksi tehdään tanssillinen alkulämmittely ja perustekniikkaharjoituksia tasapainon kehittämiseksi korkeilla koroilla ja oikean kävelyteknikan oppimiseksi. Sen jälkeen heittäydytään tanssimiseen eri tanssilajien tekniikoita hyödyntävissä sarjoissa.

Cuban salsa jatko

Aika: 14.-16.6.2020 klo 14.45-16.15
Paikka: KRV:n sali (Kuopion Reippaan Voimistelijat)
Opettaja: Frank Bueno
Hinta: 60,00€

Keskitytään salsan tanssillisiin eri vivahteisiin. Opit käyttämään vartaloasi ja askelkuvioita salsan rytmimuutoksien ja eri tunnelmien mukaisesti. Salsa on monimuotoinen tanssi, jonka tanssikuvioita maustetaan Kuubassa muilla latinorytmeillä (esim. reggaeton, rumba, son, chacha). Tarkoituksena on oppia hyödyntämään monimuotoisen salsamusiikin eri vivahteet myös tanssimisessa.

katso myös kehonhuoltokurssit (s. 4)

AMMATTILAISET / AMMATTIOPISELIJAT

Baletti aamutunti

Aika: 10.-16.6.2020 klo 9.30-11.00
Paikka: Musiikkikeskus, tanssiali
Opettaja: Anu Sistonen
Hinta: 100,00 €/koko kurssi tai 15€ kerta*
*Yksittäisille tunneille ei paikkavarauksia, tunnit maksetaan kurssipaikalla

Aamutunti lämmittää kehon perusteellisesti ja asteittain. Tunnin rauhallinen aloitustempo mahdollistaa hyvän vartalon plaseeruksen, ja kun vähitellen tunnin tempo nopeutuu, keho on valmis haastaviinkin sarjoihin. Klassinen balettitunti aamulla valmistaa tanssijaa päivän harjoituksiin, esityksiin tai muihin tunteihin tehokkaalla tavalla. Tekniikkaa harjoitetaan hengittäväillä ja koko kehon koordinaatiota kehittäväillä sarjoilla. Tunnin loppupuolella hypypysarjat kehittävät ponnistuksen dynamiikkaa ja voimaa.

Nykytanssi aamutunti

Aika: 10.-16.6.2020 klo 9.30-11.00
Paikka: Taidelukio Lumit liikuntasali
Opettaja: Katri Soini, säestäjä Marko Salmela
Hinta: 100,00 €/koko kurssi tai 15€ kerta*
*Yksittäisille tunneille ei paikkavarauksia, tunnit maksetaan kurssipaikalla

Tunneilla jäsennetään ja tanssitaan liikettä ihmisen rakenteesta käsin, kehon valmista järjestystä ymmärtäen. Työskentelyssä kirkastetaan ja syvennetään liikkeen artikulaatiota, suuntaa ja tilallisuutta. Kehon tunnistamiseen ja tiedostamiseen perustuvan kokemuksen kautta mahdollistetaan sekä itsensä lähtevän että annetun liikkeen todentumista.

GNJMC workshop: Partnering & creation tools

Aika: 13.6.2020 klo 11.15-13.15
Paikka: Musiikkikeskus, tanssiali
Opettajat: Guy Nader & Maria Campos
Hinta: 50,00 €

This workshop is based on partnering and contact work and on the vocabulary of the work used in GNJMC creation's processes and researches. We propose tasks and points of departure to start opening up a world of imagination where body is treated from very different points of view. We search for mechanics, observe movement in order to multiply paths and approaches to the understanding of movement and body. We are interested in looking into the possibilities that the body offers and how we make it to arise those possibilities.

Cristiana Morganti workshop: The Secret Garden

Aika: 13.-14.6.2020 klo 17.30-19.00
Paikka: Kuopion Tanssistudio
Opettaja: Cristiana Morganti
Hinta: 70,00 €

The workshop consists of a short dynamic warm up followed by a danced elaboration of personal, everyday-like movements and gestures sprung from

individual or group improvisations. The purpose is to encourage the participants to investigate the infinite possibilities of expression of body and voice, emphasizing precision and richness of diverse movement qualities and the expressive potential of the "true movement" rather than the "aesthetic" one. A motivated movement can say more than a thousand words.

Nykytanssi lattiatekniikka

Aika: 10.-12.6.2020 klo 13.30-15.30
Paikka: Musiikkikeskus, tanssiali
Opettaja: Vova Zak
Hinta: 90,00 €

The purpose of this workshop is to introduce fundamental aspects of contemporary floor work technique, incorporating elements like balance, instability, falling, releasing and finding support.

The workshop is structured to explore a variety of rolls, slides, rotations, and dynamic movement phrases characterized by changes in level: from lying to sitting, sitting to standing and back to the floor, from the floor into the air, jumping to falling.

We will learn exercises of varying lengths and levels of difficulty, all the while challenging the limits of our physicality.

Kinetic Orchestran treenirinki

Aika: 10.-11.6.2020 klo 11.15-13.15
Paikka: Musiikkikeskus, tanssiali
Opettajat: Jarkko Mandelin & Anni Koskinen
Hinta: 55,00 €

Treenirinki on karkeasti jaettavissa kolmeen osaan. Ensimmäinen osa tunnista on peleihin ja harjoitteisiin keskittyvä lämmittävä osa. Toinen osa on yksittäisiin taitoihin ja lattiatekniikkaan keskittyvä ja viimeinen paritekniikkaan keskittyvä osa. Yleisenä pyrkimyksenä treeniringillä on ollut muokata tanssiharjoittelua vastaamaan liikkeeseen perustuvan nykytanssin vaatimuksia ammattitasolla. Toinen ja tärkeämpi osa on ollut luoda paikka, jossa samanhenkiset liike-entusiastit voivat harjoitella vaikeita ja akrobaattisia asiota sekä testata niitä osana tanssi-ilmaisu. Treenirinki on tarkoitettu edistyneille liikkujille ja se valmistaa Kinetic Orchestran repertuaarityöpajaan.

Kinetic Orchestran repertuaari

Aika: 10.-11.6.2020 klo 15.45-17.30
Paikka: Musiikkikeskus, tanssiali
Opettajat: Jarkko Mandelin & Anni Koskinen
Hinta: 55,00 €

Repertuaarityöpajassa harjoitellaan partnerointiin keskittyviä otteita Orkesterin viime vuosien liikkeellisiä teoksia. Koska Kinetic Orchestran liikemateriaali on monimutkaisia ja fyysisesti vaativaa liittyy myös repertuaarityöpajaan paljon liikkeiden ja liikkeellisten ideoiden opettamista.

Movement Archery Workshop

Aika: 14.-16.6.2020 klo 13.30-16.30
Paikka: Musiikkikeskus, tanssiali
Opettaja: Tom Weksler
Hinta: 150,00 €

Each day of workshop will consist of 3 parts:

- Part 1 – Warm-up
- Part 2 – Floorwork
- Part 3 – Archery

The aim of this workshop is to allow space for personal research and introduce concepts and ideas which I find inspiring and enriching for my artistic works. The three topics of research are focused on self development, self expression and communication with others. Improvisation and personal composition of the participants will be also used as reflective and meditative frame of mixing the different ideas or to celebrate the merging of them together with the other participants. We will explore the concept of warm up through physical forms, meditation and breathing. We will go through acrobatic and floor-work techniques to understand what are the physical and mental principles which are beneficial and inspiring for our goals. What is the technique which serves our Freedom? We will introduce the difference between communicating with Reality and communicating with our own imaginations through partnering practice. All in all, we will keep a constant acknowledgement that all is subject to change and that we don't know is much more than what we do know.

katso myös kehonhuoltokurssit (s. 4)

KEHONHUOLTO

TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) stressinpurkumenetelmän aloituskurssi

Aika: 11.6.2020 klo 16.00-19.00
Paikka: Element studio
Opettaja: Heidi Naakka
Hinta: 75,00 €

TRE (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) on toiminnallinen ja tehokas harjoitusmenetelmä, joka käynnistää kehon luontaisen palautumisen stressin ja traumausten synnyttämistä jännitteistä. TRE-menetelmä on kaikille helposti opittavissa ja sen vaikutukset ovat välittömät. Lisätiedot: kuopiodancefestival.fi

Kehonhallinnan perusteet (Pilates peruskurssi)

Aika: 10.-12.6.2020 klo 12.15-13.30
Paikka: Element Studio
Opettaja: Tuija Martikainen
Hinta: 75,00€

Kurssilla opit mitä ovat lantion ja rintakehän keskiasento sekä keskivartalon ydintuki. Lisäksi saat oivalluksia siitä, miten vakautat tai tietoisesti liikutat eri kehonosia niin, että selkäranka ja olkapää pysyvät tuettuina liikkumisen aikana. Kurssilta saat todistuksen Pilatesin perusteiden opettelusta, minkä jälkeen voit halutessasi jatkaa harjoittelua lajin viikkotunneilla kotikaupungissasi. Katso myös Pilates-harjoittelun muut kurssit, joilla voit jatkaa harjoittelua festivaaliviikon aikana!

Pilates - pienvälineillä tehoa treeniin

Aika: 10.-12.6. & 15.-16.6.2020 klo 14.30-15.30
Paikka: Element Studio
Opettaja: Tuija Martikainen
Hinta: 100,00€ koko kurssi / 25,00€ kerta*
*Yksittäisille tunneille ei paikkavaroituksia, tunnit maksetaan kurssipaikalla

Pienvälineet tuovat Pilatesharjoitteluun sekä tehoa että apua liikkeiden laadukkaaseen suorittamiseen. Osallistu koko kurssiin tai kasaa itsellesi sopiva kokonaisuus yksittäisistä harjoituseroista!

ke 10.6.	Pilates ja käsipainot
to 11.6.	Pilates ja Pilatesrenkas
pe 12.6.	Pilates ja Foam Roller
ma 15.6.	Pilates ja vastuskuuminauha & pilatespallot
ti 16.6.	Pilates ja jumppapallo (iso)

Pilates hengityksen tehostajana -workshop

Aika: 13.6.2020 klo 14.00-15.30
Paikka: Element Studio
Opettaja: Pipsa Rautsi
Hinta: 30,00€

Laadukas hengitys on terveyden ja hyvinvoinnin perusta. Hengityksen tehtävänä on kuljettaa happea elimistölle ja pitää meidät elossa. Hengitän, siis olen. Moni kuitenkin hengittää tietämättään väärin. Se kuormittaa elimistöä ja altistaa sairauksille. Väärä hengitys on erityisen vahingollista siksi, että siihen tottuu helposti. Tämä Pilates-workshop parantaa rintakehäsi liikkuvuutta ja auttaa sinua korjaamaan hengitystäsi. Kun hengität paremmin, myös rentoutut ja rauhoitut syvemmin.

Liikkuvuusharjoittelulla kivuttomuutta

Aika: 10.-11.6.2020 klo 13.45-15.15
Paikka: Element Studio
Opettaja: Riikka Sabat
Hinta: 60,00€

Kehon virheasennot ja lihasepätasapaino voivat aiheuttaa kiputiloja ja hankaloittaa liikkumista. Oikein toteutettu liikkuvuus- ja voimaharjoittelu korjaa tällaisia ongelmia. Kurssilla opit perusteet erilaisista sekä dynaamisista että pitkäkestoisista liikkuvuusharjoittelun tekniikoista ja löydät varmasti itsellesi sopivat harjoitteet kehonhuollon toteuttamiseksi.

Pää- ja kasvokoulu

Aika: 12.6.2020 klo 17.30-19.30
Paikka: Element Studio
Opettaja: Riikka Sabat
Hinta: 40,00€

Koe mitä tapahtuu, kun pää ja sen mukana koko selkäranka linjataan hyvään asentoon ja kasvojen, pään ja hartiarenkain lihaksistoa rentoutetaan, venytetään, aktivoidaan ja vahvistetaan. Myös hengitystä avataan ja vapautetaan. Tunne, miten virkistyt ja olosi muuttuu hyväksi! Pää- ja kasvokoulun harjoitteista voit saada apua kiireen tunteeseen, stressin purkuun sekä purentahäiriöistä tai vaikkapa istumatyöstä aiheutuviin kiputiloihin.

Johdatus joogaan

Aika: 15.-16.6.2020 klo 15.00-16.30
Paikka: Element Studio
Opettaja: Puula Sohlman
Hinta: 60,00€

Tämä kurssi tarjoaa sinulle sukelluksen joogan maailmaan. Kahden peräkkäisen harjoituksen aikana käymme läpi joogan taustalla olevaa filosofiaa, asanoiden eli jooga-asentojen anatomiaa ja linjausta sekä hengityksen ja tietoisien läsnäolon merkitystä joogaharjoituksessa. Kurssin jälkeen sinun on helpompaa syventää omaa harjoitusta sekä osallistua ohjatulle joogatunnille.

SPS1 - Spiraalibilaatiolla nostetta selkärankaan

Aika: 10.-12.6.2020 klo 9.30-10.30
Paikka: Element Studio
Opettaja: Riikka Sabat
Hinta: 60,00€

Kasaan painuneen selkärangan paras hoito on oikeanlaisella lihastuella synnyttetty noste kehoon. Tsekkiläisen lääkäriin kehittämässä SPS-metodissa käytetään menetelmään suunniteltuja vastuskuuminauhoja. Spiraalibilaation avulla vahvistetaan syvien vatsalihasten toimintaa ja pyritään rentoutamaan selän pitkittäisten ojentajalihasien ylijännittyneisyyttä. Näin vähennetään painetta välilyvyissä, parannetaan niiden aineenvaihduntaa sekä luodaan tilaa selkänikamien väliin. SPS-metodilla lisää siis terveyttä selkäsi! Kurssi sopii hyvin treenattavaksi yhdessä SPS2 -kehoa huoltava kävely -kurssin kanssa.

SPS2 - Spiraalibilaatio ja kehoa huoltava kävely

Aika: 10.-12.6.2020 klo 11.00-12.00
Paikka: Element Studio
Opettaja: Riikka Sabat
Hinta: 60,00€

Ihminen on luotu kävelemään, mutta oletko tullut miettineeksi, toimiiko kehosi kävelyliikkeessä kuten sen pitäisi? Yksipuoliset työskentelyasennot ja vaikkapa istuminen jähkystävät meitä asentoihin, jotka sitten estävät selkärangan ja lantion optimaaliset liikkeet kävelyssä. Tällä kurssilla SPS-metodin avulla ja kävelyn tekniikkaa pilkkoen opit, mitä kehoa huoltava kävelyliike on ja kuinka voit toteuttaa sitä vaikkapa sauvakävellessä! Kurssi sopii hyvin treenattavaksi yhdessä SPS1 - nostetta selkärankaan -kurssin kanssa.

SPS3 - Spiraalibilaatio aktiiviliikkujalle

Aika: 15.-16.6.2020 klo 10.30-12.00
Paikka: Element Studio
Opettaja: Riikka Sabat
Hinta: 60,00€

Eri liikuntalajit asettavat kehon toiminnalle haasteita, joista emme aina selviä ilman rasituskipuja tai vammoja. Joskus taas kehon lihasepätasapaino ja virheasennot jarruttavat kehittymistä itselle tärkeässä harrastuksessa. Olitpa sitten golfari, polkujuoksija tai tanssija, tämä kurssi ohjaa sinua parempaan kehon käyttöön ja laadukkaampaan lajisuoritukseen omassa lajissasi. SPS-metodista saat loistavan työkalun alkulämmittelyihin ja muuhun oheisharjoitteluun.

AIR1 - Nouse ilmaan!

Aika: 13.6.2020 klo 10.45-12.45
Paikka: Element Studio
Opettaja: Pipsa Rautsi
Hinta: 40,00€

AIR-harjoittelu on rentoutta, kehonhallintaa ja voimaa sekä liikkuvuutta kehittävää kehonhuoltoa, jossa käytetään apuna kattoon kiinnitettyä pitkää kangaslenkkiä, silkkiä. Silkin avulla voidaan tukea vartaloa ja tehdä siten useita vaativiakin liikkeitä turvallisilla linjauksilla niveliä suojaen. Silkki joko keventää tai haastaa liikkeiden suoritusta, minkä ansiosta harjoitteista löytyy oma versionsa jokaiselle. Erityisesti selän liikkuvuus lisääntyy AIR-tunneilla tehokkaasti. Tämän intensiivisen kaksituntisen aikana opit turvalliset harjoitustekniikat ja silkin käytön. Harjoitus päättyy pitkään rentoutus- ja hengitysharjoitukseen silkin sisällä. Rutiinia ja itsevarmuutta AIR-harjoitteluun saat, kun osallistut myös AIR2 -veny ja vahvistu -kurssille.

AIR2 - Veny ja vahvistu!

Aika: 15.-16.6.2020 klo 12.30-14.00
Paikka: Element Studio
Opettaja: Riikka Sabat
Hinta: 60,00€

AIR-harjoittelu on rentoutta, kehonhallintaa ja voimaa sekä liikkuvuutta kehittävää kehonhuoltoa,

jossa käytetään apuna kattoon kiinnitettyä pitkää kangaslenkkiä, silkkiä. Silkin avulla voidaan tukea vartaloa ja tehdä siten useita vaativiakin liikkeitä turvallisilla linjauksilla niveliä suojaen. Silkki joko keventää tai haastaa liikkeiden suoritusta, minkä ansiosta harjoitteista löytyy oma versionsa jokaiselle. Erityisesti selän liikkuvuus lisääntyy AIR-tunneilla tehokkaasti. Hengitys ja sen rytmittäminen ovat osa harjoitteita, minkä ansiosta tunnet fyysisen harjoituksen kokonaisvaltaisesti rauhoittavana. Tämän kurssin avulla opit turvalliset harjoitustekniikat tai tarkennat liikehallintaasi, minkä ansiosta voit rohkeasti jatkaa erilaisilla AIR- / ilmatunneilla treenaamista.

NUORET:

Kehonhallinnan perusteet II-16-vuotiaille tanssijoille (Pilates peruskurssi)

Aika: 11.-13.6.2020 klo 15.45-17.00
Paikka: Element Studio
Opettaja: Pipsa Rautsi
Hinta: 75,00€

Hyvä keskivartalon ja lantion asennon hallinta luovat pohjan laadukkaalle liikkeelle ja hyvin kannatellulle tanssiasennolle. Tällä kurssilla opit mitä lantion ja rintakehän keskiasento on ja kuinka keskivartalon ydintuki rakennetaan. Taitojen harjoittelua voit halutessasi jatkaa Pilatesin viikkotunneilla, jota varten saat kurssilta todistuksen lajin perusteiden opettelusta.

Kehon aktivointi ja liikkuvuusharjoittelu II-16-vuotiaille tanssijoille

Aika: 14.6.2020 klo 15.30-17.30
Paikka: Element Studio
Opettaja: Riikka Sabat
Hinta: 40,00€

Aktivoi ja venytä itsesi notkeaksi, vahvaksi ja nopeaksi! Hyvä liikkuvuus mahdollistaa tanssitekniikan kokonaisvaltaisen hallitsemisen. Notkeus vaikuttaa positiivisesti myös voimantuottoon, rentouteen, nopeuteen ja kestävytyteen. Lisäksi se ehkäisee lihavammoja. Yliiikkuvuus puolestaan altistaa kivoille ja vammoille varsinkin, jos lihastuki ei ole kunnossa. Kurssilla opit, kuinka aktivoit kehosi tärkeimmät lihastuet ja lisää liikkuvuutta tehokkaasti, nopeasti ja turvallisesti. Harjoituksen jälkeen sinulla on monipuolinen liikepankki käytössäsi lämmittelyitä ja oheisharjoittelua varten.

AMMATTILAISET:

Terveyttä lonkkaan ja alaraajaan - Workshop ammattilaisille

Aika: 14.6.2020 klo 12.00-15.00
Paikka: Element Studio
Opettaja: Riikka Sabat
Hinta: 80,00€

Lonkka, polvi ja jalkateräkiput ovat yleisiä ja hankalia vaivoja, joiden paranemiseksi usein tulisi tehdä laadukasta ja tavoitteellista voimaharjoittelua. Tämän workshopin avulla ymmärrät paremmin alaraajan rakennetta ja toimintaa sekä opit konkreettisia harjoitteita kipujen ennaltaehkäisyyn ja korjaamiseen. Työpaja on toiminnallinen ja treenaamme paljon itse. Siksi se antaa sinulle työkaluja myös oman kehon toimintakyvyn parantamiseen.

Kurssi on suunnattu tanssijoille, tanssinopettajille sekä muille urheiluväestön parissa toimiville. Työpajan opettaja Riikka Sabat on tanssijoiden ja urheilijoiden kanssa töitä tekevä fysioterapeutti ja pilatesohjaaja.

Tervetuloa tanssikursseille Kuopio Tanssii ja Soi -festivaalille!

KURSSIPAIKAT

- **Dance Flow Kuopio**, Väliköntie 4
- **Element Studio**, Maaherrankatu 21
- **Hermannin Salit**, Hermannin aukio 3
- **KRV:n sali (Kuopion Reippaan Voimistelijat)**, Kauppakatu 40-42
- **Kuopion Klassillinen lukio**, Opistotie 1
- **Kuopion Musiikkikeskus**, Kuopionlahdenkatu 23
- **Kuopion Taideopisto**, Viihdekeskus Iso Cee, Ajurinkatu 16
- **Kuopion tanssistudio**, Sektorin liikekeskus, Puijonkatu 23
- **Taidelukio Lumit**, Minna Canthin katu 46