

KURSSIT 2022

Tiedustelut: **Kuopio Tanssii ja Soi ry**

Puh. 044-982 3745, sales@kuopiodancefestival.fi

www.kuopiodancefestival.fi

Lapset 4-11v

1. Puistojamit

Savonia AMK:n opettajaopiskelijat **Tiina Karttunen** ja **Pinja Rajala** vapaa pääsy

15.-21.6. klo 10.00-10.30 Brahen puisto

Iloinen tanssituokio alle kouluikäisille, huoltaja mukana!

2. Baletti alkeet 7-10v (sis. esiintyminen torilla 19.6.)

Jaana Hämäläinen-Korhonen Hinta: 45,00€

16.-19.6. klo 14.45-15.30 Kuopion Taideopisto

Tutustutaan baletin perusteisiin ilon ja leikin kautta.

3. Baletti ESI-EK 10-11v (sis. esiintyminen torilla 19.6.)

Jaana Hämäläinen-Korhonen Hinta: 90,00€

16.-20.6. klo 14.45-16.00 Kuopion Taideopisto

Haluatko tulevaisuudessa hakea EK-koulutukseen? Kurssilla keskitytään vartalon kannatuksen ja kehon linjausten kehittämiseen baletin perusliikkeiden avulla.

4. Hiphop alkeet lapset 7-12v

PERUTTU

Nuoret 12-16v

5. Reggaeton lapsille 12-16v

Frank Bueno Hinta: 15,00€

13.-15.6. klo 11.45-12.45 SalsaStudio

Reggaetonissa sekoittuu jamaikalainen reggae ja dancehall sekä hiphop. Keskitytään oppimaan tanssin liikekieli ja kehon rytmi.

6. Baletti perustaso 11-13v (sis. esiintyminen torilla 19.6.)

PERUTTU

7. Hiphop nuoret 13v+

PERUTTU

8. BalletMOVE 13v+

PERUTTU

9. Lyrical Jazz 12-17v

Sini Mäenpää Hinta: 55,00€

17.-19.6. klo 11.45-13.00 KRV:n sali

Lyricalissa yhdistyvät monipuolisesti eri tanssilajien kuten nykytanssin, jazztanssin ja baletin elementit, ja musiikki toimii vahvana inspiraation lähteenä. Tunneilla korostuvat virtaavuus, vahva liikkeellinen tulkinta ja tanssillisuus.

10. Nykytanssi 13v+

PERUTTU

11. Baletti klassinen variaatio 13v+

Ophélie Rodighiero Hinta: 55,00€

15.-16.6. klo 12.30-14.30 Musiikkikeskus tanssitali

At this classical repertoire class students will work with a Giselle peasant pas de deux variation. Focus will be on the jumps, the control and the dexterity with the pointe-shoes.

12. Baletti neoklassinen variaatio 13v+

PERUTTU

13. Kehonhallinnan perusteet 11-16v tanssijoille (Pilates-peruskurssi)

Riikka Sabat Hinta: 50,00€

16.-17.6. klo 15.00-16.15 Element Studio

Hyvä keskivartalon ja lantion asennon hallinta luovat pohjan laadukkaalle liikkeelle ja hyvin kannatellulle tanssiasennolle. Opi mitä lantion ja rintakehän keskiasento on ja kuinka keskivartalon ydintuki rakennetaan.

14. Kehon aktivointi ja liikkuvuusharjoittelu 11-16v tanssijoille

Katariina Pahkala Hinta: 50,00€

18.-19.6. klo 15.00-16.15 Element Studio

Aktivoi ja venytä itsesi notkeaksi, vahvaksi ja nopeaksi! Hyvä liikkuvuus mahdollistaa tanssitekniikan kokonaisvaltaisen hallitsemisen. Opi, kuinka aktivoit kehosi tärkeimmät lihastuet ja lisää liikkuvuutta tehokkaasti, nopeasti ja turvallisesti.

Poikien tanssileiri

15. Pojat 10-12v

PERUTTU

16. Pojat 13-20v

Ilkka Lampi

15.-21.6.

Hinta: 390,00€ (sis opetus, majoitus + ateriat, pääsylippu)

Kuopion klassillinen lukio

Yhteistyössä Vapaan tanssikoulun kanssa.

Kurssilaiset esiintyvät 21.6. klo 13.00 Musiikkikeskuksen Valohallissa

STOPP-kurssipaketit A-B-C

17. STOPP A kurssipaketti 10-12v

PERUTTU

18.-19. STOPP B+C kurssipaketti 13-17v

Virve Olsson (baletti) ja **Kaisa Torkkel** (nykytanssi ja esitysworkshop)

Hinta: 250,00€/220,00€ (STOPP:n jäsenkoulujen oppilaille)

Hermannin Salit

17.-21.6. sis. 2*90min ja 1*75min opetusta, lounas, pääsylippu

21.6. esitysharjoitus ja klo 13 esiintyminen Valohallissa

Yhteistyössä Kansallisbaletin oppilaitoksen kanssa.

Hakutilaisuudet 21.6.

Kansallisbaletin oppilaitoksen EK-ryhmiin hakijat

21. Baletti hakijakurssi A+B 12-13v

Heli Kuula Hinta: 160,00€ (sis. pääsylippu)
16.-20.6. klo 10.45-12.30 Kuopion Taideopisto

22. Baletti hakijakurssi C+D 14-15v

Heli Kuula Hinta: 160,00€ (sis. pääsylippu)
16.-20.6. klo 12.45-14.30 Kuopion Taideopisto

Valintakoeryhmä 12-13v 21.6. klo 10-11

Valintakoeryhmä 14-15v 21.6. klo 11.15-12.15

Valintakoeryhmistä A-D jatkoon valitut tulevat toiseen karsintaan
21.6. klo 12.30-13.30

Kansallisbaletin oppilaitoksen EK-ryhmät

Erikoiskoulutusryhmät Yhteistyössä Kansallisbaletin oppilaitoksen kanssa. Ryhmät on tarkoitettu koulutukseen jo valituille. Opettajat: **Virve Olsson / Anne-Marie Ahola-Hiitola / Ophélie Rodighiero / Sini Mäenpää / Henrik Burman**
15.-20.6., 20.6. esitysharjoitus ja esiintyminen Valohallissa
Hinta: 340,00€ (sis. pääsylippu)

24. EK1

25. EK2

26. EK3

Aikuiset

27. Aamutaiji

Tarmo Hakkarainen vapaa pääsy
15.-17.6., 20.-21.6. klo 9.30-10.30 Valohalli

28. BalletMove

Henrik Burman Hinta: 60,00€
15.-17.6. klo 11.00-12.00 Tanssistudio
BalletMOVE vahvistaa ryhtiä, tasapainoa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja vahvistaa keskivartaloa. Nautitaan tanssin vauhdista ja ilosta!

29. Afro soolo

Julio Miñoso Hinta: 25,00€
15.6. klo 13.00-14.30 Kuopion SalsaStudio
Afrossa opetellaan afrokuubalaiseen Santeria-uskontoon kuuluvia Orisha-tansseja. Tunnilla harjoitellaan perusaskelia, afrokuubalaisille tansseille tyypillistä vartalonkäyttöä ja tehdään lyhyitä sarjoja.

30. Salsa Con Rumba

Julio Miñoso Hinta: 15,00€
15.6. klo 14.30-15.30 Kuopion SalsaStudio
Kuubalainen salsa on vauhdikasta, mutta samalla pehmeää. Salsatunnit ovat täynnä hyvää fiilistä, mutta ne ovat myös todella tehokasta liikuntaa. Tunnilla salsaa maustetaan rumban elementeillä.

31. Parisalsa Con Rumba

Julio Miñoso Hinta: 15,00€
15.6. klo 15.30-16.30 Kuopion SalsaStudio
Opetellaan parisalsan kuvioita rumballa maustettuna: rytmiä, vartalonkäyttöä ja vientitekniikkaa. Tunnilla vaihdetaan pareja, joten kaikki saavat tanssia parin kanssa.

32. Ladies Style

Riitta Keurulainen Hinta: 15,00€
16.6. klo 13.00-14.00 Kuopion SalsaStudio
Voit tuntea upean fiiliksen tunneilla ja heittäytyä mukaan tanssiin. Korot plussaa, muttei pakolliset. Rakennetaan myös koreografiaa.

33. Bachata soolo

Riikka Keurulainen Hinta: 25,00€
16.6. klo 14.00-15.30 Kuopion SalsaStudio
Tanssitaan sensuellin ja rytmikkään musiikin tahtiin opetellen askeleita perusaskeleesta vaikeampiin kuvioihin. Tunti vahvistaa jo tanssineenkin perustekniikkaa. Voit osallistua tunneille koroissa tai tossuissa.

34. Latin Mix

Riikka Keurulainen Hinta: 15,00€
16.6. klo 15.30-16.30 Kuopion SalsaStudio
Tunnilla saat nauttia lattarirytmistä, pitää hauskaa ja samalla kuntoilla. Tutustutaan erilaisiin latinotansseihin lyhyiden askelsarjojen muodossa. Tunti sopii myös aloittelijoille. Ota tunnille sisälennkarit tai tanssitossut.

35. Latin Mix

Frank Bueno Hinta: 25,00€
17.6. klo 13.00-14.30 Kuopion SalsaStudio
Nauti lattarirytmistä, pidä hauskaa ja kuntoile. Tutustutaan erilaisiin latinotansseihin lyhyiden askelsarjojen muodossa. Tunti sopii myös aloittelijoille. Ota tunnille sisälennkarit tai tanssitossut.

36. Reggaeton aikuisille

Frank Bueno Hinta: 15,00€
17.6. klo 15.30-16.30 Kuopion SalsaStudio
Reggaeton on kuubalainen katutanssi. Musiikkityylissä sekoittuvat latinalainen musiikki, jamaikalainen reggae ja dancehall sekä amerikkalainen hip hop. Ota tunnille sisälennkarit tai tanssitossut.

37. Cha Cha Cha

Frank Bueno Hinta: 15,00€
17.6. klo 16.30-17.30 Kuopion SalsaStudio
Cha cha cha on kuubalaista alkuperää olevaa rytmikästä ja energistä latinotanssia. Tämä tunti tuo takuuvarmasti hymyn huulillesi ja ilon koko kehoosi. Tunnille voit osallistua paljain jaloin, tanssitossuin, sisälennkkarein tai korkokengin, kuinka vaan haluat!

38. Bellywood

Mikaela Jokinen Hinta: 45,00€
17.-19.6. klo 13.30-14.30 KRV:n sali
Bellywood = Bellydance + Bollywood. Itämaisen tanssin tyypilliset lanneliikkeet yhdistyvät menevään intialaiseen Bollywood-kappaleeseen. Olet sitten vasta-alkaja tai kokenut, tule mukaan kokeilemaan molempien lajien fuusiota hausassa koreografiassa!

39. Bollywood alkeet

Mikaela Jokinen Hinta: 45,00€
17.-19.6. klo 16.30-17.30 KRV:n sali
Hauska ja mukaansatempaava laji, joka sekoittelee klassisen intialaisen tanssin, intialaisten kansantanssien sekä showtanssien liikkeitä energisesti yhteen.

40. Locking

PERUTTU

41. Carl Knif Company: Hengitys – Katse – Tila

Jonna Aaltonen Hinta: 40,00€
20.6. klo 17.00-19.00 Kuopion Tanssistudio
Improvisaatiotekniikka perustuu oman kehon ja mielen aistimiseen ja yhteen saattamiseen. Metodi ammentaa vaikutteita meditaatiosta, joogasta ja pilateksesta ja sen tavoitteena on kokonaisvaltainen henkilökohtainen liikeilmaisu.

42. Nykytanssi keskitaso

Kaisa Torkkel Hinta: 40,00€
15.-16.6. klo 11.15-12.45 Lumit liikuntasali
Herättelemme itseämme liikkeeseen. Tutkimme mm. painovoiman vaikutusta, kehon linjauksia, suuntauksia ja ketjutuksia sekä suhdetta tilaan ja aikaan. Hahmotamme, vapautamme ja aktivoimme mieltä ja kehoa kokonaisvaltaiseen tanssiin ja ilmaisuun.

43. Nykyjazz edistyneet

PERUTTU

44. Itämainen tanssi keskitaso

Mikaela Jokinen Hinta: 55,00€
17.-19.6. klo 15.00-16.00 KRV:n sali
Lähi-idästä peräisin oleva naisellinen itämainen tanssi on kaunista ja sensuaalista. Pehmeät liikkeet sekä aksentoidut vartalon iskut sekä värinät harjoittavat vartalon eri lihaksia.

65. Alessandro Sciarroni polka chinata -workshop

Gianmaria Borzillo & Giovanfrancesco Giannini Hinta 25,00€
20.6. klo 13.00-15.00 Kuopion kaupungintalo, juhlasali
Fun workshop about historical polka chinata transmission. Teachers will speak about the SAVE THE LAST DANCE FOR ME -project and work on the traditional steps with the participants.

Ammattilaiset

45. Baletti aamutunti

Ophélie Rodighiero Hinta: 90,00€/kurssi tai 15€/kerta
15.-20.6. klo 9.30-11.00 Musiikkikeskus tanssisali
Class will be a warm-up to feel ready for the rest of the day, placement, coordination, musicality, using the space and the most important enjoying the movement.
With accompanist **Rauni Komulainen**.

46. Nykytanssi aamutunti

Kaisa Torkkel Hinta: 105€/kurssi tai 15€/kerta
15.-21.6. klo 9.30-11.00 Lumit liikuntasali
Herättelemme itseämme liikkeeseen. Tutkimme mm. painovoiman vaikutusta, kehon linjauksia, suuntauksia ja ketjutuksia sekä suhdetta tilaan ja aikaan. Hahmotamme, vapautamme ja aktivoimme mieltä ja kehoa kokonaisvaltaiseen tanssiin ja ilmaisuun. Säestäjänä **Marko Salmela**.

47. Reija Wäreen workshop tanssinopettajille

PERUTTU

48. Hiphop -workshop tanssinopettajille

PERUTTU

49. Masterclass with Emanuel Gat

PERUTTU

50. One More Thing – performance workshop

Jeremy Alberge Hinta: 30,00€
19.6. klo 10.00-11.30 KRV:n sali
This workshop includes Jeremy's movement class linked to "One More Thing" material. The first part will be preparing the dancer to a physical and emotional trust, while seeking for softness within challenging motions, in order to start exploring Adi Boutrous repertoire from the right mindset and physical openness.

51. Carl Knif Company: Hengitys – Katse – Tila

Terhi Vaimala Hinta: 40,00€
20.6. klo 11.30-13.30 Tanssistudio
Improvisaatiotekniikka perustuu oman kehon ja mielen aistimiseen ja yhteen saattamiseen. Metodi ammentaa vaikutteita meditaatiosta, joogasta ja pilateksesta ja sen tavoitteena on kokonaisvaltainen henkilökohtainen liikeilmaisu.

52. Kinetic Orchestra treenirinki

Sanni Giordani & Anni Koskinen Hinta 40,00€
20.-21.6. klo 11.15-12.15 Musiikkikeskus tanssisali
Keskitytään harjoittamaan monipuolista liikkumista ja koordinaatiota tanssien ja pelaten innostavassa ilmapiirissä. Tuntien sisältöihin uiskentelevat eri tekniikat ja tanssityylit, joiden parissa työskennellään Kinetic Orchestrassa.

53. Kinetic Orchestra -workshop

Sanni Giordani & Anni Koskinen Hinta 65,00€
20.-21.6. klo 15.00-17.00 Musiikkikeskus tanssisali
Tutustaan ryhmän teoksista tuttuihin materiaaleihin. Työstetään sekä soolo- että parimateriaalia ja sukellaan ryhmälle ominaisten räjähtävien, kuin myös pehmeiden ja soljuvien laatuun maailmaan. Tanssitaan otteita Kinetic Orchestrassa teoksista Mistakes, Mostly Mass ja I'm Liquid.

54. Taito työpaja

Riikka Sabat Hinta 50,00€
16.6. klo 11.00-13.00 Element Studio
Taidon oppimiselle ei ole rajoja, kun mieleemme tiedostamaton puoli ja taidon oppimisen ja opettamisen eri lähestymistavat otetaan monipuolisesti käyttöön. Tule mukaan tähän työpajaan kehittämään omia opettamisen taitojasi tai ideoimaan oman harjoittelusi monipuolistamista. Kurssi sopii erityisen hyvin tanssinopettajille, liikunnan ohjaajille ja valmentajille.

Kehonhuolto

55. Spiraalibilaatio - nostetta selkärangan

Riikka Sabat Hinta 60,00€
15.-17.6. klo 9.30-10.30 Element Studio
Kasaan painuneen selkärangan paras hoito on oikeanlaisella lihastuella synnytetty noste kehoon. Tsekkiläisen lääkärin kehittämässä SPS-metodissa käytetään menetelmään suunniteltuja vastuskuminauhoja. Spiraalibilaation avulla vahvistetaan syvien vatsalihasten toimintaa ja pyritään rentouttamaan selän pitkittäisten ojentajalihasten ylijännittyneisyyttä.

56. Opi ja kerta Pilatesta

PERUTTU

57. Pilatesta synnyttäneille

PERUTTU

58. Power Pilates pienvälineillä

Tuija Martikainen Hinta 40,00€
20.-21.6. klo 14.00-15.00 Element Studio
Potkua pilates -harjoitteluusi! Element Studion Pilates -harjoittelu perustuu lajin kehittäjän Joseph Pilateksen luomaan harjoitusmenetelmään, jonka klassista liikerepertuaaria sovelamme nykyaikaisen anatomian tuntemuksen mukaisesti.

59. TRE (Trauma and Tension Releasing Exercises)

Teemu Vesterinen Hinta 45,00€
15.6. klo 11.00-13.00 Element Studio
TRE -stressinpurkuliikkeet on yksinkertainen ja helposti omaksuttava kehon liikkeistä koostuva itsehoitomenetelmä, jonka vaikutukset ilmenevät nopeasti. Menetelmä käynnistää lihasten vapinana tai tärinänä alkavan luonnollisen ja nopeasti vaikuttavan palautumismekanismiin.

60. Pää- ja kasvokoulu

Riikka Sabat Hinta 40,00€
17.6. klo 11.00-13.00 Element Studio
Koe mitä tapahtuu, kun pää ja sen mukana koko selkäranka linjataan hyvään asentoon ja kasvojen, pään ja hartiarenkkaan lihaksistoa rentoutetaan, venytetään, aktivoidaan ja vahvistetaan. Myös hengitystä avataan ja vapautetaan. Tunne, miten virkistyt ja olosi muuttuu hyväksi!

61. Barre

Katariina Pahkala Hinta 60,00€
17.-19.6. klo 16.30-17.30 Element Studio
Barrea harjoitellaan hyvän musiikin tahdittamana ja taustalla voi soida kaikkea popista lattareihin, jazziin tai reaggaeihen. Barre on loistava laji sinulle, joka kaipaat tavallisen lihaskuntoharjoittelun sijasta joiain erilaista, mutta taatusti tehokasta liikuntaa!

62. Akrojooga

PERUTTU

63. Vapauta ja vahvistu – liikkuvuusharjoittelun intensiivikurssi

Riikka Sabat Hinta 60,00€
20.-21.6. klo 12.00-13.30 Element Studio

Kehon virheasennot ja lihasepätasapaino voivat aiheuttaa kiputiloja ja hankaloittaa liikkumista. Oikein toteutettu liikkuvuus- ja voimaharjoittelu korjaa tällaisia ongelmia. Tule mukaan oppimaan, kuinka toteutat kehonhuoltoasi tarkasti ja tuloksetkaasti.

Pyörätuolitanssi

64. Pyörätuolitanssi

Mikko Ahti, Markku ”Keppi” Keränen
Hinta 90,00€
17.-19.6. Hatsalan klassillinen koulu
Leirillä käydään läpi kehon ja liikkeiden ilmentämistä musiikin avulla. Tarkoituksena on saada musiikki ja liike ilmentämään tanssia tehokkaammin kunkin tanssin olemuksen mukaan.