



## **DCA:n Huippuvalmennustoiminta hakee tanssijoita**

**Ilmoittaudu mukaan tästä linkistä**

**[Eepos: Tanssikoulu DCA](#)**

**Infotilaisuus kaikille halukkaille.**

**Lisätietoja ja huippuvalmennusinfo 20.5. klo 17:00 Niittyportti 4.**

### **Kenelle huippuvalmennuspolku on tarkoitettu?**

Huippuvalmennuspolku on suunniteltu tanssijoille, jotka tähtäävät tanssiopinnoissaan kansalliselle ja kansainväliselle kärkitasolle Performing Arts -lajeissa. Opetuskokonaisuus tarjoaa monipuoliset puitteet kehitykselle myös tulevaisuuden mahdollisia tanssin ammattiopintoja varten. Huippuvalmennuspolku on rakennettu kaikille ikätasoisille: lapset, juniorit, aikuiset. Sinun ei tarvitse olla valmis ”huippu”, huippuvalmennusohjelman avulla pääset kehittymään huipuksi.

### **Tavoitteet**

Huippuvalmennuspolun tanssijat harjoittelevat muita EK-ryhmiä intensiivisemmin. Tavoitteena on kehittää kokonaisvaltaisesti harjoitusohjelmaa: nostaa teknisten ja fyysisten osa-alueiden vaatimustasoa kv-tasoa vastaavaksi. Opetuskokonaisuutta valvoo ja ohjaa valmennuskoordinaattori. Opetuskokonaisuuteen kuuluu psyykkisen valmennuksen tuki opetuksen rinnalla, kehityksen jatkuva monitoroiminen ja tehostettu tuki teosharjoittelussa (soolot ja duot). Huippuvalmennussuunnitelmaa toteutetaan ryhmille ja solisteille.

### **Koreografiaharjoittelu**

Koreografiat tuotetaan oman koreografian kanssa. Yhteisharjoittelulla pyritään saamaan lisää valmiuksia lausumien, esiintyjyyteen ja teoksen huipputasolle virittämiseen, kisatilanteessa onnistumiseen. Osa teosharjoittelusta (pienryhmät, soolot, duot) on yhdistettävissä viikonlopputreenipäiviin.

### **Harjoitusmäärä**

Huippuvalmennusryhmän tanssijoilta odotetaan vähintään 8-10h tanssiopintoja viikkotasolla. Yhteinen oma tunti maanantaisin, kiertävät intensiivipäivät sunnuntaisin 1-2 x / kk. Kisakaudella ajoitus huomioiden. Yhteisiä harjoituksia kuukausitasolla 6-8h. Harjoitussisällöt rakennetaan mahdollisimman monipuolisiksi ja sekä ryhmän että yksilön kehityskohteita vastaaviksi.

## **Anytime**

Huippuvalmennusohjelman tanssijoilla on käytössään Anytime-kortti joka kattaa vapaan määrän avoimia tunteja joilla on tilaa. Valmennuskoordinaattorin kanssa suunnitellaan tanssijalle henkilökohtaistettu lukujärjestys tanssikoulu DCA:n laajasta tuntivalikoimasta, tanssijan kehityskohteet, resurssit ja tavoitteet huomioiden.

## **Intensiivijaksot**

Huippuvalmennusryhmillä on omat intensiivi-treenipäivät. Näillä tunneilla panostetaan ryhmäytymiseen, fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehitykseen sekä kisateosten yhteishiontaan. Kansainväliset huippuopettajavierailut mahdollisia.

## **Treenileiripäivät**

kesäkuu 3 pvää, elokuu 2 pvää. Treenileiripäivien yhteydessä mahdollista yhdistetty teostyöstö.

Kesän aikana lisäksi Sofian fysiikkavalmennus-kurssi kuuluu pakettiin.

Mahdolliset muut lisäintensiivijaksot esim kv-opettajien vierailujen yhteydessä lisämaksullisia.

## **Kuinka haen mukaan**

Mukaan haetaan [TÄSTÄ LINKISTÄ](#) tai lähetä vapaamuotoinen hakemus sähköpostitse: [kilpailut@tanssikouludca.fi](mailto:kilpailut@tanssikouludca.fi).

## **Hinta**

Huippuvalmennus kustantaa:

400€ syyslukukausi

400€ kevätlukukausi.

Maksun voi jakaa kuukausittaiseksi 8 erään 100€.

Maksu sisältää EK:ssa tanssiville anytimen

## **Tiivistelmä sisällöstä:**

Huippuvalmennusryhmän yhteiset treenijat:

Tanssitunnit: ma viikoittain + su noin joka toinen viikko, riippuen kauden aikatauluista/kilpailukauden ajankohdasta

Rajaton anytime (ek tuntien lisäksi)

3.-5.6. intensiivipäivät

Fysiikkatreeni / omatreenit PT Sofian kanssa kesäaikana

6.-7.8. intensiivipäivät

Lisäksi kuuluu oppilaan henkilökohtainen ohjaus/valmennussuhde

Lisämaksusta:

Mahdollisuus ostaa yksityistunteja Josephinan ja muiden opettajien kanssa

Oman ryhmän workshoppeja / lisäintensiivipäiviä oppilaiden tarpeiden mukaan