



TANSSI

VALTAKUNNALLINEN

YLÄKOULULEIRITYS VUOKATISSA



VUOKATTI SPORT



HEI NUORI TANSSIJA!



Haluatko parantaa urheilu- ja koulutaitojasi yhdessä muiden tanssivien ja urheilevien nuorten kanssa? Haluatko kasvaa tavoitteelliseksi tanssijaksi ja urheilijaksi sekä oppia hallitsemaan urheilullista arkielämää paremmin?

Silloin sinun kannattaa hakea Vuokatti-Ruka urheiluakatemiaan tanssin yläkoululeirille Vuokattiin!

Yläkoululeireillä saat jo esimakua toiminnastamme ja pääset nauttimaan Vuokatin mahtavista olosuhteista ympäri vuoden. Yläkoululeirit ovat osa tanssin tavoitteellista koulutusta ja niiden tarkoituksena on edesauttaa tanssijoiden uraa omalla polullaan. Tavoitteena yhdistää opiskelu ja tanssi saumattomasti yhteen.

Yläkoululeirien lajivalmennus, majoitukset, ruokailut ja päivittäiset kouluopinnot jär-

jestetään Vuokatin urheiluopistolla, jossa oma läksynvalvoja huolehtii koulunkäynnistä leirien aikana. Vuokatin monipuoliset olosuhteet tarjoavat erilaisiin harjoituksiin täydellisen ympäristön vuoden jokaisena päivänä. Vuokatin urheiluopiston ympäristöstä löytyy kaikki tarvittava oheisharjoittelua varten kuntosaleista aina telinevoimistelusaliiin asti.





TANSSIJAN POLKU VUOKATISSA

Tanssi on urheilulaji, joka edellyttää liikkuvuutta, taitavuutta, tarkkuutta, kehonhallintaa, rytmitajua sekä tiimityötä. Nyt sinulla on loistava mahdollisuus kehittää näitä taitoja Vuokatin ammattimaisessa ja kannustavassa ympäristössä yläkoululeireiltä aina korkeakouluopintoihin saakka.

Yläkoululeiritys sisältää eri tanssin lajien (mm: nykytanssin, jazztanssin, baletin, katutanssin) tanssiteknisten tuntien lisäksi koreografiatunteja sekä kehonhallintaa ja liikkuvuutta lisäävää oheisharjoittelua. Leireillä harjoitellaan järkevää loukkaantumisia ehkäisevää treenaamista. Leiritysten aikana koreografiatunneilla valmistetaan tanssin pienoisteoksia.

YLÄKOULULEIRIEN AJANKOHDAT:

Leiri 1: 1.-6.10.2023

Leiri 2: 14.-19.1.2024

Leiri 3: 3.-8.6.2024 (ma-la)

Leirit kestävät sunnuntaista perjantaihin.

HARJOITTELU:

Leireillä harjoitellaan laadukkaasti vähintään kaksi kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla. Painopisteinä harjoittelussa ovat fyysiset ominaisuudet, lajitaidot, tanssietous ja Olympiakomitean Kasva urheilijaksi - kirjojen aiheet. Näihin kuuluvat mm. psyykkiset taidot ja urheilijan ravinto. Lisäksi keskitytään mm. elämäntaitojen opetteluun ja taitoharjoitteluun.

MITEN HAETAAN?

Leiritykseen haetaan sähköisellä hakulomakkeella.

Hakulomakkeeseen pääset tästä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/DD947D1E05E97954>

Haku päättyy 01.09.2023.

KUINKA TANSSIJAVALINNAT TEHDÄÄN?

Tanssijat valitaan leiritykseen hakemusten perusteella ja hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. – 9. luokan oppilaita eli vuosina 2008 – 2010 syntyneitä. Leiritykseen valituilta edellytämme sitoutumista leiritykseen ja osallistumista koko kauden kattavaan leiritykseen.

Tanssijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua ja valitut saavat tiedon sähköpostiin.

PALJONKO LEIRITYS MAKSAA?

Yläkoululeirityksen hinta on **75 €/vrk/hlö**, Sisältäen täysihoidon urheiluopistolla ja valmennuksen. Lisäksi yhdellä leirillä maksetaan materiaalimaksu **25 €**, johon kuuluu VRUA-tuotteita ja Kasva urheilijaksi – kirja. Pienet lisäkustannukset ovat mahdollisia.



“Yläkoululeireiltä saa uusia kavereita omasta lajipiiristä. Leireillä pääsee myös tutustumaan huippu-urheilijan arkeen ja ammattimaisempaan harjoitteluun.”

- Ampumahiihdon yläkoululeiriläinen, 8.luokka.

“Täydellinen paikka kehittyä ja kasvaa urheilijana. Yhteishenki on loistava ja leireillä on aina tosi mukavaa.”

- Yläkoululeirityksen läpikäynyt Sotkamon urheilulukiolainen

LISÄTIETOJA:



Minna Palokangas
Puh. 044 587 4765
[minna\(at\)kajaanidance.fi](mailto:minna(at)kajaanidance.fi)



Kia Immonen
puh: 044 972 0369