

## **Tanssin treenipäivä 14.10. INFO**

**Tervetuloa mukaan Suomen huipputanssijoiden yhteiseen treenipäivään 14.10.2023 Espooseen!**

### **Mitä?**

Useammasta treenistä koostuvan treenipäivän idea on olla Suomen huipputason cheertanssijoille yhteinen maksuton tanssitapahtuma, jossa tanssijat pääsevät harjoittelemaan eri seurajoukkueista ja kaupungeista tulevien tanssijoiden kanssa maajoukkuevalmentajien (Mila Tanttua ja Jonna Ruikka) ja rinkileirivalmentajan (Laura Tervakangas) johdolla. Apuna ovat junioreiden tanssimaajoukkueen valmentajat.

Treenipäivä rakentuu eri harjoitusosuuksista, joissa tehdään yhteistä lämmittelyä, sarjoja ja yhdistelmiä keskilattialla sekä lattian poikki, osaharjoitteita ja tekniikkaa sekä rakennetaan pomtanssipätkä. Päivän lopussa hakijat sekä muut päivään osallistuvat pääsevät pienryhmissä esittämään päivän aikana opetellun tanssipätkän!

Samalla päivän tarkoitus on lisätä yhteistyötä aikuisten liittojohtoisen tanssimaajoukkueen ja seuravetoisen junioreiden tanssimaajoukkueen kanssa, kun molemmat joukkueet valitaan yhteisen valintapäivän pohjalta ensimmäistä kertaa koskaan. Haluamme tarjota myös muille mahdollisuuden osallistua treenipäivään ja päästä tutustumaan maajoukkue toimintaan sekä harjoittelemaan huippujen kanssa, ja tästä syystä treenipäivään osallistuminen on mahdollista vaikka ei hakisi vielä tänä vuonna maajoukkueisiin.

Päivän valmennuksesta vastaavat tanssimaajoukkueen valmentajat Mila Tanttua ja Jonna Ruikka sekä tanssimaajoukkueingin päävalmentaja Laura Tervakangas. Lisäksi valmennusapuna ovat junioreiden tanssimaajoukkueen valmentajat.

Treenipäivä on maksuton, mutta jokainen osallistuja vastaa omista matkakuluistaan sekä lounaasta/eväistä.

Toivomme paikalle isoa joukkoa cheertanssijoita ympäri Suomen! 😊

### **Kenelle?**

Treenipäivä on tarkoitettu vuonna 2009 ja aikaisemmin syntyneille (junioreiden ja aikuisten ikäluokat) SM-tason cheertanssijoille, jotka hakevat tänä vuonna aikuisten liittojohtoiseen tanssimaajoukkueeseen, junioreiden tanssimaajoukkueprojektiin tai ovat lähitulevaisuudessa kiinnostuneita maajoukkueessa urheilemisesta.

Voit siis osallistua treenipäivään, vaikka et vielä tänä vuonna hakisi maajoukkueisiin, mutta olet kiinnostunut näkemään ja kokemaan, millaista harjoittelu maajoukkueetasolla on! Mitään varsinaisia taitovaatimuksia päivään ei ole, mutta oletamme, että päivään osallistuvilla on SM-tason mukaiset lajitaidot. Päivän sisältö on rakennettu päiväleirin kaltaiseksi (ns. lyhennetty versio Valmis maajoukkueeseen –rinkileiristä) ja se on suunniteltu palvelemaan niin aikuisten liittojohtoisen tanssimaajoukkueen urheilijavalintaa kuin junioreiden tanssimaajoukkueen valintaa. Osassa treenipäivän sisällöistä on mahdollisuus tehdä hieman helpotettuja versioita tai vaihtoehtoisesti vaikeampia variaatioita eli tule rohkeasti mukaan!

Seuravalmentajat ovat tervetulleita seuraamaan treenipäivää.

### **Milloin & missä?**

Lauantaina 14.10.2023 klo 11-19:30 Espoossa Lintuvaaran koululla (osoite Hämeenkylläntie 24 02660 Espoo, sisäänkäynti H-ovesta parkkipaikan takakulmasta)

Päivän alustava aikataulu:

11-11:30 Ilmoittautuminen & tanssimattojen asennus  
11:30-11:40 Avaus  
11:40-13:30 Treeni 1  
13:30-14:45 Lounastauko (omat eväät)  
14:45-16:45 Treeni 2  
16:45-17:15 Evästauko  
17:15-18:30 Treeni 3  
18:30-19 Kehonhuolto & loppuverkka  
19-19:30 Päivän lopetus

### **Ilmoittautuminen ja lisätiedot**

Ilmoittautuminen tanssin treenipäivään tapahtuu 25.9-2.10. välisenä aikana liiton nettisivuilta löytyvän ilmoittautumislomakkeen kautta.

Mikäli haet aikuisten liittojohtoiseen tanssimaajoukkueeseen (TMJ), sinun tulee täyttää erillinen tanssimaajoukkueen hakulomake. Jokainen TMJ:hin hakeva urheilija osallistuu automaattisesti 14.10. treenipäivään osana valintanäyttöjä.

Junioreiden tanssimaajoukkueeseen hakevien hakuninfo julkaistaan Funky Teamin nettisivuilla, ja junioritanssimaajoukkueen projektia voit seurata myös joukkueen instagramista @teamfinlandjuniorpom.

Lisätietoja päivän käytännön järjestelyistä ja tarkemmasta aikataulusta lähetetään treenipäivään ilmoittautuneille sekä maajoukkueiden hakijoille lähempänä tilaisuutta, kun maajoukkueiden hakijamäärät ovat selvillä ja päivään osallistuvien tanssijoiden kokonaismäärä on tiedossa.