



# RYTMI- JA TAITOSEMINAARI

Varalan Urheiluopisto

Kehonhallinnan ja rytmin kehittämällä pystytään edistämään taidon oppimista ja parantamaan lajisuorituksia lajista riippumatta. Seminaarissa rytmiä ja taitoa lähestytään kahdesta näkökulmasta. Sekä musiikillisten rytmilajien kuten tanssin, cheerleadingin, voimistelun ja taitoluistelun että isojen joukkuepalloilulajien kautta.

Seminaarissa puhujina muun muassa **Harri Antikainen**

- pitkänlinjan ammattilainen niin valmentajana, tanssijana kuin kouluttajana sekä **Sami Kalaja**
- taitoharjoittelun edelläkävijä, hänen johdollaan useampi laji ja valmentaja on muokannut omaa käsitystään taidon opettamisesta omassa lajissa

Pe-la

23. - 24.9.2022

[Ilmoittaudu tästä](#)

**VARALA**



Harri Antikainen



Sami Kalaja

## Perjantai

Lounas

- 13.00** Avausluento - Taitoharjoittelu ja biomekaniikka
- 13.45** Kehon asennon ja rytmiikan avulla taidon harjoittelu
- 14.30** Käytännön demot 1  
1. Kehonhallinta musiikkilajeissa  
2. Palloilulajien taidon opettaminen
- 16.00** Käytännön demot 2  
1. Kehonhallinta ja rytmi palloilulajeissa  
2. Uuden taidon oppiminen musiikillisissa lajeissa
- 17.00** Päivällinen
- 18.00** Tunneilmaisu
- 19.00** Paneelikeskustelu
- 20.00** Ryhmäkeskustelut

## Lauantai

Aamupala

- 9.00** Henkiset esteet ajoitusten blokkina (Hakametsä) / Rytmi sisäpalloilussa (Varala)
- 10.00** Luistelun taidon kehittäminen rytmiikan avulla (Hakametsä) / Rytmin oppiminen fysiikkaharjoittelussa (Varala)
- 11.30** Lounas
- 12.30** Taidon ja rytmiikan testaaminen, Science Meets Practice
- 13.45** Käytännön demot 3  
1. Taitoharjoittelun avulla liikenopeuden lisääminen kamppailu- ja taitolajeissa  
2. Fysiikkaharjoittelun, kuntoutusvalmennus ja taitoharjoittelun yhdistäminen
- 15.00** Käytännön demot 4  
1. Cheerleading taitoharjoittelu joukkueen kanssa  
2. Fysiikkaharjoittelu musiikillisissa lajeissa
- 16.00** Käytännön demot 5  
1. Toiminnallinen opetus - koreografian rakentaminen  
2. Palloilun joukkuerytmiikan rakentaminen
- 17.00** Seminaarin päätös
- 17.15** Mahdollisuus päivälliseen (valitse ilmoittautuessa)

### Hinta

1 pv - 100 €  
2 pv - 180 €  
Täysihoidolla 295 € (1hh lisä 40 €)  
Live-striimin kautta 98 €

### Lisätiedot

Juha "Upi" Antikainen  
juha.antikainen@varala.fi  
+358 40 535 0337