



# DANSEHÅNDBOKA VÅR 2019



## INNHold:

1. Innledning
2. Klassebeskrivelser
3. Timeplan, Priser og Påmelding
4. Årsplan 2019
5. Kompetansemål del 1
6. Kompetansemål del 2
7. Klasseetikette
8. Hvorfor velge dans?
9. Praktisk informasjon.



Hei!

Mitt navn er Martin Sierra og jeg underviser alle danseklassene på Nannestad kulturskole. Her inne står all praktisk informasjon. Det er viktig at alle foreldre leser gjennom slik at man er informert om tilbudene, hvordan klassene er strukturert og hva som forventes av elever, foresatte og meg som danselærer. Alle spørsmål og tilbakemeldinger henvises til meg, og dere kan alltid nå meg på enten epost eller telefon.

[martinsierra89@gmail.com](mailto:martinsierra89@gmail.com)

93613034

Jeg har også startet en facebookgruppe for foreldre og foresatte. Meld dere inn der og få praktisk informasjon fortløpende.

” Nannestad dans 2019”

# KLASSEBESKRIVELSER

## LYRISK

Dette er en kombinasjon av ballett, jazz og moderne dans som fokuserer på ren teknikk og fine linjer. I denne stilformen lærer man flotte hopp, piruetter og spark, mens koreografien ofte uttrykker en historie med følelser og innlevelse. Man blir mykere og sprekere ettersom det er mye fokus på å styrke kroppen gjennom klassiske øvelser, som også vil gi en god holdning.

4-7.klasse, 60 min      14-18 år, 70 min

## HIP HOP/STREET

Her lærer man kraftfulle bevegelser til populærmusikk, og vi henter inspirasjon fra dagens musikkvideoer og tøffere hip hop rutiner med mye attitude. Her vil du få muligheten til å danse flere variasjoner av hip hop og street-dance. Hvis du ønsker å bli en mer allsidig danser med god musikkforståelse, er dette timen for deg.

4-5.klasse, 60 min      6-8.klasse 60 min      9-10.klasse, 60 min

## SHOWDANS

Dette er en time med mye energi der det handler om å opptre! Fokuset ligger på danserutiner med spennende formasjoner, til forskjellig type musikk. Alt fra afrikansk, Bollywood, 70-talls disco til musikaler og Broadway-inspirete danser. Her er det alltid noe nytt. Man får lære nye måter å bevege seg på, samtidig som man får et innblikk i andre kulturer og stilarter.

1-3.klasse, 60 min

## KLASSISK BALLETT

Klassisk ballett er en tradisjonsrik dansestil, som er universell. Går du på en ballett-time i andre byer og land, vil de benytte seg av helt samme bevegelser, begreper og teknikker. Det er den teknisk tyngste dansestilen der man jobber mye for å utvikle kroppen, spesielt føtter og bein. Den første delen av timen er ved ballettbarrene, og andre halvdel er i senter av rommet, der man overfører det man har lært ved barren, til sammensatte øvelser og koreografier.

8-12 år, 60 min

## BARNEDANS

Dette er en time for de minste, fra 4-5 år der vi bruker dans som en form for lek og uttrykk. Vi lærer enkle bevegelser og utforsker rytme- og romfølelse. Masse hopp og sprett i både danserutiner og leker, men også stunder med avspenning.

Varighet 45 min.

# TIMEPLAN VÅR 2019

TID	MANDAG	TID	ONSDAG	TID	TORSDAG
17.15-18.00	Barnedans 4-5 år	16.45-17.45	Klassisk Ballett: 4-7.klasse	17.30-18.30	Lyrisk 4-7.klasse
18.00-19.00	Showdans 1. klasse	17.45-18.45	Hip Hop 4-5.klasse		
19.00-20.10	Lyrisk 14-18 år	19.00-20.00	Hip Hop 6-8.klasse		
20.10-20.30	KOMPANI VGS	20.00-21.00	Hip Hop 9-10.klasse		

Alle klassene blir holdt i Blackbox i Nannestad Kommunehus, Teiealleen 31, 2030 Nannestad. Med en gang man kommer inn hovedinngangen, er det den første døra til venstre, ved siden av kantina.

## VÅR- OG HØSTSEMESTER

Vårsemesteret starter i uke 2 (fra og med 7.januar), og varer frem til uke 22, ut mai. (Muligens noen grupper vil opptre på Nannestadfestivalen 8.juni)

Høstsemesteret starter i slutten av August (uke 35, fra og med 26.august) og varer frem til midten av desember (uke 50) der vi avslutter semesteret med et danseshow 14.desember.

## PRISER

For ett semester er prisen **1250 kr** per klasse. Da danser man 1 klasse 1 gang i uka.

Hvis et barn melder seg på to klasser, får man 10% rabatt på begge klassene.

Hvis en forelder har mer enn ett barn som har meldt seg på danseklasser, får man 10% rabatt på alle barnas klasser (søskenrabatt).

Hvis man har et barn som har lyst til å starte på dans, ta kontakt med meg, og det er mulig å prøve en time før eventuell påmelding.

Skriv en mail hvis dere lurer på noe, jeg svarer alltid så fort jeg får mulighet til det.

## PÅMELDING

Man kan melde seg på gjennom kulturskolens hjemmeside. Link:

<https://nonannestad.speedadmin.dk/tilmelding#/>

**Først havner man på en venteliste, og blir deretter kontaktet av meg. For smidigere behandling av søknaden er det fint å sende meg en tekst med barnets navn og hvilken klasse de ønsker å starte på, så kan jeg bekrefte påmeldingen raskere.**

Hvis man vil melde seg av må man kontakte meg, ettersom barna automatisk blir flyttet over fra ett semester til et annet når man er inne i systemet.

# ÅRSPLAN 2019

## VÅRSEMESTER

MÅNED	UKE	HVA/HVOR	HVEM
Januar	1	STENGT	
	2	FØRSTE UKE: VELKOMMEN TILBAKE! Oppstart mandag 7.januar	ALLE
	3		
	4		
	5		
Februar	6		
	7		
	8	VINTERFERIE: FRI 18-24. februar	
	9		
Mars	10		
	11		
	12		
	13	Stormarkering 50.års jubileum Lørdag 30.mars i Storsalen	Utvalgte grupper får beskjed på forhånd
April	14		
	15		
	16	PÅSKEFERIE	ALLE
	17	Oppstart etter ferien, onsdag 24.april	
Mai	18		
	19		
	20	Sceneprøve Søndag 19.mai	ALLE bortsett fra barnedans
	21	<u>SOMMERSHOW Lørdag 25.mai og Søndag 26.mai. Mer info kommer i god tid</u>	ALLE
	22	Siste uke med danseklasser	
Juni	23		
	24	Nannestadfestivalen Lørdag 15.juni	Utvalgte grupper

Kulturskolen er stengt i vinter- og påskeferien. Det blir ikke dans de røde dagene mandag 22. april, onsdag 1. mai og torsdag 30. mai.

# KOMPETANSEMÅL

- Alle klassene har en oppvarming- og uttøyningsdel. Dette for å forberede kroppen på økten, og se progresjon i blant annet fleksibilitet.
- Alle klassene vil ha fokus på å styrke kroppen og gi en helhetlig trening. Dette for å redusere risiko for skader og gjøre kroppen mer motstandsdyktig. Musklene responderer best til repetisjon for å vokse, og derfor vil vi gjøre mange av de samme øvelsene for de forskjellige muskelgruppene.
- Alle klassene vil ha en form for rutine, enten det er å herme etter læreren for de yngre elevene, eller huske koreografi for de eldre. Alle skal øve på å bevege seg i takt med musikken og kunne utføre forskjellige bevegelser som krever forskjellige uttrykk

## LYRISK

I lyrisk blander man både jazz, ballett og moderne. Det er en myk og ekspressiv stil der man jobber på gulvet, stående og i luften med hopp. Vi kommer til å lære mer om anatomi ved å forklare de forskjellige prinsippene og øvelsene og hvordan kroppen jobber (for de eldre). De vil bli introdusert til jazz og vi vil utforske spark og piruettkombinasjoner, samt danserutiner med jazzpreg. Vi vil benytte oss av "floor work" fra moderne, også contract/release prinsipper. Og vi bruker ballett til å forbedre hopp, samt jobbe med føttene for å få god artikkelasjon og fine, strake føtter og tær.

## HIP HOP/STREET

Dette er timen som er mest koreografibasert. Halvparten av timen går til generell oppvarming, uttøying og styrke, mens andre del blir brukt til å lære en danserutine. Teknikken i hip hop/street er mer rytme- og stilorientert, og elevene vil lære forskjellige trinn fra hip hop miljøet. Fra standard hip hop, men også bevegelser fra popping/locking, voguing, waacking og tutting. Danserutinene er mer skreddersydd for elevene i timen, og de vil derfor ha mulighet til å lære forskjellige koreografiprinsipper og hvordan man bruker formasjoner, timing, symmetri og estetisk sans for å lage danser.



## SHOWDANS

Her ligger fokuset på å prøve forskjellige stiler. Variasjon når det gjelder musikk og bevegelser er viktig. Det kan bli et stort spenn i dansestilene fra semester til semester. Det kan være afrikansk eller indisk, eller en dans knyttet opp til et bestemt tema. Men begynnelsen av dansetimen følger standard malen med oppvarming, uttøying, styrke og diagonal, der de øver på spark og splitthopp.



## KLASSISK BALLETT

I ballett vil man lære de grunnleggende øvelsene som plié, battement tendu, rond de jambe, grand battement, develloppé, frappé, petit allégro, adage og piruetter. Barna vil derfor lære ballettterminologi, som består av franske ord og uttrykk. Dette er en begynnerklasse og man vil derfor gå sakte gjennom alle øvelser og begreper nøye. Holdning, plassering av føtter og armer er en sentral del av ballett, og denne klassen skiller seg ut med tanke på oppvarming og uttøying, ettersom alt dette skjer ved barren. Det er en grasiøs og elegant stil som krever fokus.

## BARNEDANS

Dette er en innføringsklasse til dans. Ettersom barna kun er 4-5 år vil fokuset være på å bevege kroppen og ha det gøy. Det å bygge opp et sunt forhold til sin egen kropp og føle seg trygg når man beveger seg er svært viktig. Vi bruker mye lek for at timen skal være lystbetont og morsom. Samtidig sniker vi inn enkle danseprinsipper i klassen. Det å stå på tå, tøyne kroppen, posisjonere hender og bein i valgte stillinger forbereder barna på å klare å gjennomføre en danserutine. De fleste dansene de danser vil være som hermeleker der de må kopiere læreren. Vi implementerer også avspenning, slik at barna forstår at det finnes flere former å bevege seg på, og at man kan ha det gøy og uttrykke seg med lavere energi også.

## KOMPANI VGS

Denne halvtimen er en forlengelse av Lyrisk 14-18 år, kun forbeholdt vgs elevene. Her kan koreografier i forskjellige stiler læres bort, alt etter hvilke forestillinger elevene skal opptre på.

# KLASSEETIKETTE



- **Møt opp til timen 10 minutter før.** VIKTIG hvis det blir romendring.
- Sko og yttertøy legges igjen utenfor dansestudio
- De minste må huske å gå på toalettet før timen begynner.
- Verdisaker kan ligge inntil veggen inne i studio. (Mobil må være på flymodus eller slått av).
- Vannflasker bringes med inn til studio. Mat er ikke tillatt.
- Klokker, smykker og andre løse gjenstander burde ikke brukes når man danser.
- På kulturskolen har vi nulltoleranse for mobbing. Man behandler alle med respekt, og passer på at ingen blir ekskludert.
- Som danser bygger man opp kroppen med forskjellige øvelser, og det er derfor viktig å forstå at styrke-, balanse-, fleksibilitet- og utholdenhetsøvelser er nødvendig for å vokse. Det er like viktig å ha en god holdning til disse øvelsene som skal gjennomføres, som til koreografi og rutiner til sanger. Blir noe tungt eller vanskelig skal man ikke klage og ikke gi opp. Da kan vi motivere hverandre i stedet.
- Man kan alltid spørre Martin om spørsmål i timen, og det er derfor best å rekke opp hånda, slik at alle kan få med seg spørsmålet og svaret.
- Det er ikke lov å ta på speilene i Blackbox og i storsalen. Heller ikke ta i gardinene.
- Forlat lokalet rent og ryddig. Stoler skyves inn mot bordene, søl rundt vanndispenseren tørkes opp. Det er ikke lov å ta plastkopper fra kantina.
- Finner du gjenglemte gjenstander, leveres de til Martin

## Bilde og video:

Det kan hende vi filmer danserutinene i slutten av timen. Dette gjør vi for at barna kan se progresjon, også for å kunne ha en analytisk tilnærming til dans. Opptak fra show kan bli brukt i videoer for å promotere kulturskolen. **Gi beskjed hvis du ikke ønsker at klipp av barnet ditt blir brukt.**

For de aller eldste elevene, som f.eks Lyrisk 14-18 år lager vi en lukket facebookgruppe der videoene ligger, slik at elevene kan se på dem, og repetere på egenhånd. Da kommer de forberedt til timen, og vi slipper å benytte tid på å gå gjennom det vi allerede har lært.



## HVORFOR VELGE DANS?



- Dans er for alle. Uansett alder, kjønn, bakgrunn og identitet.
- Ved å danse får man økt forståelse for egen kropp, som skaper trygghet og mestring ved det å bevege seg.
- Dans er en av de få aktivitetene som både er en sport og en kunst. Man utvikler seg kreativt, rytmisk og ekspressivt, samtidig som man pusher seg selv til å yte mer, lærer å perfektionere gjennom repetisjon og prestere foran et publikum.
- Det å bli sett. Kanskje det mest spennende er å stå på en scene og vise det man har blitt god på. I all klassene får man feedback og oppmuntring, slik at man alltid har vekst som danser og har noe å fokusere på, uavhengig av andre.
- Ikke bare kroppen som trener. Memorere rutiner, tenke over hva kroppen må gjøre for å utføre en øvelse og ha en indre dialog om hvordan man kan forandre sitt bevegelsesmønster på forskjellige måter. Det er alltid noe å bryne seg på.
- Matematikk og biomekanikk. Mange øvelser blir perfektionert ved å forstå biomekanikk i praksis og hvordan kroppen utfører en øvelse med fart, tid, vekt og avstand. Kroppen består av utrolig mange komponenter og muskler, og ved å danse blir man ekspert på nettopp sin egen kropp.
- Alle har et eget uttrykk. Dans er en arena der barn og ungdom får muligheten til å utfolde seg og vise hvem de er. Selv om alle danser samme rutine, skal alle få lov til å danse med den utstrålingen og personligheten de har. Her skal vi få utfolde oss fritt.
- Så klart gutter kan danse! Det er alltid de sterke gutta som løfter ballerinaene. I hip hop er det ofte flere gutter enn jenter til og med. Dans gir gutter en arena der de kan uttrykke seg og være kreative, samtidig trene og bli sterke. En fin kombinasjon de fleste sporter mangler.
- Det å ha erfaring med dans blir et bra grunnlag for alle andre sporter man velger siden. Dans jobber med balanse, styrke, koordinasjon, fleksibilitet og eksplosivitet.
- Vi setter opp store danseshow to ganger i året. En før jul og en før sommerferien. Dette kan bli årets høydepunkter, der de får vist seg fram for familie og venner. Og hvis det er noe vi vet, så er det at alle barn ønsker å bli sett!





## PRAKTISK INFORMASJON

### DANSEKLÆR OG UTSTYR

[www.dodadans.no](http://www.dodadans.no)      [www.dancewear.no](http://www.dancewear.no)

[www.ladanse.no](http://www.ladanse.no)      [www.blafugl.no](http://www.blafugl.no)

(om dere skulle ha noen spørsmål, gjerne hør med meg først :)



### BARNEDANS

Første time ditt barn prøver barnedans er det fint om en forelder blir med inn i rommet og observerer timen inntil de ser at barnet har kommet i gang og har funnet seg til rette. Dette gjør vi for at barnet skal føle seg trygg, slik at fokuset blir på dans og lek. Hvis første time gikk greit kan man ved neste time sitte i kantina og vente. Det er nødvendig at foreldrene venter utenfor rommet i tilfelle noe skjer, slik at ikke hele timen blir avbrutt hvis et barn for eksempel skulle falle og slå seg. Fint om barna har på seg joggesko, innesko, barbeint eller turnsokker. Gulvet kan bli litt glatt når man løper rundt i sokkelesten.

### UTENFOR SALENE

Hvis søsken venter i kantina er det fint om de ikke roper eller løper. Det er ikke lov å bruke kaffemaskinen i kantina. Heller ikke lov å bruke plastkopper eller annet utstyr fra kantina. Foreldre må huske på å skyve stolene inntil bordene før de drar.

### FORESTILLINGER

Det blir vanligvis en sceneprøve helgen før showet, og en generalprøve morgenen på selve showdagen. Informasjon blir alltid gitt av meg god tid i forveien. Alle pengene vi tjener gjennom inngangsbilletter til show eller café går rett tilbake til barna. Jeg prøver å ordne forskjellige turer og aktiviteter, bedre kostymer for forestillinger, utstyr til timene etc.

### FRAVÆR

Hvis barnet ditt er syk eller ikke har mulighet til å komme, er det fint hvis dere sender meg en tekst eller mail. Det er viktig at elevene ikke går glipp av for mange timer, ettersom det da vil være vanskelig å henge med i øvelsene før showet. De to siste ukene før danseshowet er **obligatoriske**. Man kan sitte og se på hvis man ikke er i form til å danse. Mye avhenger av de siste øvingene før show. Spesielt sceneprøve og generalprøve er utrolig viktig å få med seg.

### PUNKTLIGHET

Dansere er kjent for å være punktlig. Det å møte opp til timen i god tid er noe alle barn og voksne kan mestre. Jeg prøver å lære barna gode rutiner og forberede dem på voksenlivet. Overgangen til høyere utdanning og jobb blir mykere om de har gode vaner og respekterer gitte tider. Hjelp meg å hjelpe deres barn å ha som gylden regel å være 10 min tidlig ute. Disse 10 minuttene går til skift, besøke toalettet eller sosialisere med de andre.

### GODE SAMTALER

Foreldre er ofte de første som fanger opp om noe har skjedd. Ikke glem å spørre barna deres hvordan timen var, hva de likte best og om de lærte noe nytt. På denne måten blir det lettere å følge de opp. Dere kan også kontakte meg for tilrettelegging, eller gi beskjed hvis det er noe jeg burde vite om barnet deres. Jeg vil også kontakte dere hvis jeg ser at barnet også har anlegg for å prøve en annen dansetil eller hvis det er noe jeg oppdager under timene som jeg føler jeg burde nevne.