

## Litt utdypende om de ulike fagene

### Moderne dans/samtidsdans

Danseklassene består av ulike sving- og rulleøvelser, plie, bein-og fotøvelser, hopp og andre bevegelseskombinasjoner og sekvenser. Timene er styrkende, energiske og utviklende for din danseteknikk, slik at du øker ditt bevegelsesvokabular og dine bevegelseskvaliteter. Her lærer du forskjellige moderne- og samtidsdansteknikker.

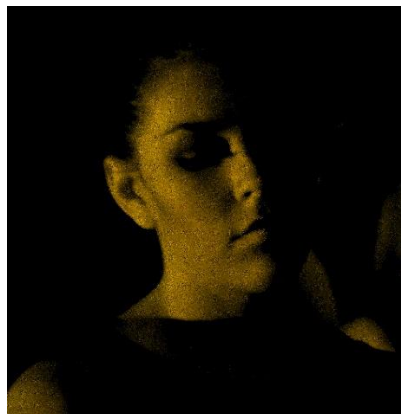


### Hiphop

I hiphop vil du lære forskjellige hiphopstiler som bla; house, street dance, old school hiphop og new style. Danseklassene har variert innhold, da vi i hovedsak henter inn lærere fra andre linjer eller gjestelærere til dette.

### Jazzdans

Jazzklassene har i hovedsak en lyrisk jazz-stil. Oppvarmingen fokuserer på grunnleggende jazzteknikk, rene linjer i kroppen, styrke av senter, isolasjoner, osv. Vi henter inspirasjon til kombinasjoner og koreografier fra ulike stiler; alt fra hip hop og moderne/lyrisk – til mer tradisjonell showjazz. Klassene har stor variasjon med masse kraft og fart!



## **Stepp**

Her handler det om å leke med rytme! Øret og kroppen er i tett samarbeid. Dette er en dansetil som er morsom og leken, men som krever koordinasjon og utfordrer finmotorikken.

## **Klassisk ballett**

Her vil du få en grundig innføring i ballet- en av grunnsteinene i scenisk dans. I ballettklassene gjør vi de tradisjonelle elementene, som øvelser på barre og i senter, hopp og kombinasjoner over gulvet. Vi vektlegger at du får en god forståelse av dansestilens egenart, som har røtter tilbake til 1600-tallet. Ballettklassene deles inn etter tidligere erfaring.

## **Pilates og praktisk anatomi**

Du lærer grunnleggende Pilates-teknikk. Fokuset er på å få sterk kjernemuskulatur, koordinere pusten med bevegelsene, bli bevisst og øke din egen styrke og bevegelighet. Praktisk anatomi får du flettet inn i Pilates-timene. Du lærer hovedsakelig om musklernes plassering og funksjon.

## **Improvisasjon og Koreografi**

I disse klassene dreier det seg om å lære måter å lage dans på. Her er det utforskning med bevegelse, lek og nye muligheter som står i fokus. Her gjelder det å ha et åpent sinn, og være klar for en utfordring. I tillegg vil du innstudere koreografier som andre har laget, og i tillegg selv utvikle din egen koreografi.

## **Dansehistorie.**

I disse timene ser vi så mye dans vi kan. Hovedfokus er å vise mye forskjellig fra de ulike dansesjangrene, slik at dere etter dette året har en bredere kunnskap om hva scenisk dans er, historisk sett.

