

NIVÅINDELING KURS 2025

BALLETT OG TÅSPISS

Ballett er den mest kjente dansestilen og kjennetegnes ofte med bruk av tutu og tåspiss. Ballett er en veldig gunstig treningsform for alle dansestiler. Den grunnleggende teknikken du oppnår i ballett er overførbart inn i andre stiler som jazz, contemporary jazz og moderne dans. Vi anbefaler alle å trene ballett både for styrke, koordinasjon og teknikk.

BALLETT 1

Tilsvarende «Ballett nye 10-12»

BALLETT 2

Tilsvarende «Ballett medium 10-12»

BALLETT 3

Tilsvarende «Ballett medium 13+»

BALLETT 4

Tilsvarende «Ballett øvet 13+»

BALLETT 5

Tilsvarende «Ballett øvet 13/15+»

BALLETT 6

Tilsvarende «Ballett avansert»

TÅSPISS 1

Tilsvarende «Tåspiss nye»

TÅSPISS 2

Tilsvarende «Tåspiss medium»

TÅSPISS 3

Tilsvarende «Tåspiss øvet»

TÅSPISS 4

Tilsvarende «Tåspiss avansert»

JAZZ

Jazz har sin opprinnelse i USA og blir kjennetegnet av rytme, energi og intrikate trinnkombinasjoner og høye spark. Det er en stilart hvor det øves i "typiske" elementer som isolasjon og dynamikk til popmusikk.

JAZZ 1

Tilsvarende «jazz 10-12 nye»

JAZZ 2

Tilsvarende «Jazz 10-12 medium»

JAZZ 3

Tilsvarende «Jazz 10-12 øvet»

CONTEMPORARY JAZZ

Contemporary jazz eller Samtidsjazz er en populær dansestil innenfor jazz-sjangeren. Stilen kjennetegnes av grunnleggende jazzteknikk satt sammen med gulvarbeid fra moderne.

Kurset krever forkunnskaper fra Jazz 1 og 2.

CONTEMPORARY JAZZ 2

Tilsvaret "Contemporary jazz 10-12 øvet"

CONTEMPORARY JAZZ 3

Tilsvaret "Contemporary jazz medium 13+"

CONTEMPORARY JAZZ 4

Tilsvaret "Contemporary jazz øvet 13+"

CONTEMPORARY JAZZ 5

Tilsvaret "Contemporary jazz videregående"

CONTEMPORARY JAZZ 6

Tilsvaret Contemporary jazz avansert"

MODERNE

Det finnes flere ulike retninger innen moderne dans. Karakteristisk for denne dansestilen er blant annet avspenning og bruk av tyngdekraft, samt kontakt med gulvet. Moderne dans er en spennende og kraftfull danseform, som utfordrer kroppens bevegelsesmuligheter og gir muligheter for improvisasjon.

MODERNE 1

Tilsvaret «Moderne nye»

MODERNE 2

Tilsvaret «Moderne medium»

MODERNE 3

Tilsvaret «Moderne øvet»

SAMTIDSDANS

Samtidsdansen sees på som en videreutvikling av den moderne dansen. Med mange forskjellige retninger og stor variasjon, er det en levende dansestil som hele tiden er i utvikling. Samtidsdans har et sterkt fokus på danseren, improvisasjon og utvikling av eget uttrykk.

Kurset krever forkunnskaper fra moderne 1,2 og 3.

SAMTIDSDANS 3

Tilsvaret «Samtidsdans medium/øvet 13+»

SAMTIDSDANS 4

Tilsvaret «Samtidsdans videregående 15+»

IMPRO (IMPROVISASJON)

Dette er et kurs som gir eleven mulighet til å produsere eget materiale og jobbe med det gjennom semesteret. Dette er et veldig spennende og utviklende kurs der eleven ikke skal prestere innenfor tekniske mål, men heller finne sin egen stil og eget uttrykk. Kurset krever forkunnskaper fra moderne 1,2 og 3

HIP HOP

Hip Hop er en stil som har sin opprinnelse i gatemiljøet i USA, og har de siste 20 årene vokst veldig som dansestil. Hip Hop som fag har utviklet seg med mange stiler/retninger gjennom de siste 20 årene. Sjangeren er ofte basert på koreografi og henter elementer fra Old-style, New-style, lyrisk Hip Hop, krumping, house, popping, locking med mer.

Nivå 1 inneholder følgende:

- Grunntrinn
- Variasjoner av grunntrinn
- Ulike teknikker og grooves som gjør trinn om til dans

Nivå 2 inneholder følgende:

- Viderutvikling av grunntrinn og grooves fra nivå 1
- Flere teknikker
- Isolasjoner
- Mer avanserte koordinasjoner i form av koreografi og freestyle øvelser

Nivå 3 inneholder følgende:

- Fordypning med bakgrunn i kunnskap fra nivå 1 og 2
- Fokus på tekniske detaljer i de forskjellige teknikkene
- Sceneframtreden og utstråling

HIP HOP 1

Tilsvare «Hip Hop nye»

HIP HOP 2

Tilsvare «Hip Hop medium»

HIP HOP 3

Tilsvare «Hip Hop øvet»

COMMERCIAL

Commercial er en avart fra Hip Hop-faget men legger mer vekt på kommersielle trinn og trinnkombinasjoner. Commercial er ofte forbundet med bakgrunns-dansere til artister m.m.

Kurset krever forkunnskaper fra Hip Hop 1 og 2

COMMERCIAL 1

Tilsvare «Commercial nye»

COMMERCIAL 2

Tilsvare «Commercial medium»

COMMERCIAL 3

Tilsvare «Commercial øvet»

BODYCONDITION

Dette er et kurs som skal gi eleven grunnleggende styrke- og bevegelighetstrening.

Vi lærer om kroppen, muskler og funksjonen de har i dans, om hvordan vi kan styrke og tøyse disse musklene for bedre å holde en balanse i kroppen mellom styrke, mobilitet og fleksibilitet. Dette er viktig for å forebygge skader.

Bodycondition er også en fantastisk klasse for elever som er eller har vært skadet, hvor vi kan fokusere på å bygge opp svakheter og tilpasse øvelser spesielt for den enkelte elev.