

## NIVÅBESKRIVELSE DANS - SCHOUS/TÅSEN

Alle kurs for barn og ungdom er delt inn etter alder. De klassene som ikke er merket med alder, er tilrettelagt for ungdom og voksne.

Kursene passer for helt nye elever og for de som har gått før. Innholdet på timen vil bli tilpasset hver enkelt gruppe. Pedagogen vil for hvert semester gi nye kombinasjoner og innfallsvinkler på faget. På denne måten vil alle lære de grunnleggende elementene for hvert fag, men også møte nye utfordringer selv om man går flere semestre på samme nivå. Gjennom danse (-teknisk) trening tilegner elevene seg ulike bevegelseskvaliteter, tekniske ferdigheter og kroppsforståelse. De får også oppleve dansen som kunstuttrykk ved å delta på forestillinger. Positive læringsopplevelser, dansegleder og sosialisering er en viktig del av undervisningen.

Alle elevene får individuell oppfølging.

**Nybegynner:** Dette er kurset for deg som ikke har danset før, men som har lyst til å lære. Her lærer du grunnleggende dansetekniske elementer og prinsipper innenfor valgt danseform. Vi jobber eksempelvis med øvelser som inkluderer senter, plassering, koordinasjon, fleksibilitet og styrke sammen med rytmeforståelse, musikkforståelse, ulike bevegelseskvaliteter i lengre trinkkombinasjoner. Alle skal kunne være med på denne klassen.

**Nybegynner/Litt øvede:** Både for nybegynnere og for deg som har tatt et kurs før. Eller for deg som har trent annen teknikk/dansestil. Se beskrivelse på nybegynnere og litt øvede.

**Litt øvet:** Dette kurset krever noe kunnskap om de dansetekniske elementer og grunnprinsipper i valgt danseform. Det kreves bedre forståelse for plassering og senter. Klassen er noe mer kompleks enn nybegynner. Flere elementer introduseres og vi jobber med lengre og noe mer nyanserte trinkkombinasjoner. Du bør ha tatt to eller flere nybegynner-kurs i forkant av et litt øvet kurs.

**Øvet:** For å få utbytte av en øvet klasse kreves det at du har en god danseteknisk base samt god kunnskap og forståelse for ulike elementer innenfor danseformen. Klassen inneholder avanserte øvelser og trinkkombinasjoner og utfordrer i større grad at teknikk og teori er integrert i kroppen. Musikalitet, nyanser, dynamikk og kontraster i bevegelsespråket spiller en sentral rolle. Det er en fordel å gå to ganger i uken, gjerne med samme pedagog.

**Øvet/videregående:** Her kreves det meget gode tekniske ferdigheter, god evne til å integrere det fysiske og den dansetekniske teorien. Det stilles store krav til musikalitet, dynamikk og kunstnerisk identitet. Det forventes en dypere forståelse av dansetekniske prinsipper som senter, "allignment", motstrek og "turn out" samt evne til å se og utføre bevegelseskvalitative nyanser som eksempelvis forlengelse, momentum, kontraster og skift av dynamikk.

**Avansert:** Denne klassen er for elever med lang erfaring som ønsker å jobbe med dansen som kunstnerisk uttrykk. Det forventes at eleven skal forstå viktigheten av å jobbe rent, enkelt og riktig og med det strekke seg etter teknisk utvikling og progresjon. Kompleksitet, intensitet og tekniske elementer har høy vanskelighetsgrad og blir presentert i flere variasjoner. Eleven vil få utfordringer i alle deler av klassen. Se også beskrivelse av øvet/videregående nivå.

Kan anbefales for dansestudenter og profesjonelle dansekunstnere.

**Åpent nivå:** Timen passer til alle nivåer, da man jobber individuelt.

**Alle:** Alle elevene får individuell veiledning og oppfølging. Vi gir gjerne faglig veiledning og anbefaler kurs til hver enkelt. Ta kontakt på mail eller telefon.