

Fagplan showdans 1

Høsten 2017

Oppbygging:

Omtrent halvparten av danseundervisningen består av tekniske øvelser. Dette er nødvendig for å kunne utvikle en danseteknisk progresjon, styrke muskulatur og øke bevegeligheten. Man oppøver her ferdigheter og bevegelser som kommer igjen i kombinasjoner. Koordinasjon, "hjernetrim" og kondisjon utfordres i kombinasjoner over gulvet og til slutt i en dansekombinasjon i senter

Regler:

- Eleven møter tidsnok til timen og er i timen hele tiden.
- Alle må ha hensiktsmessig trenings tøy og gjerne ha med seg en drikke flaske
- Mobil skal ligge avslått i sekken
- Alle skal høre når lærer snakker og respektere hvis en annen elev spør om noe

Overordnet mål:

1. Mestre basisferdigheter relatert til egen kropp, nivå, sjanger og dansefagets egenart
2. Oppleve glede ved å mestre, skape og utøve og gjennom det få tiltro til egne evner og uttrykksmuligheter.
3. Lære oss kombinasjonene til Små Troll

Oppvarming 1: I'll make a man out of you

Fokus: Første posisjon parallell og turn out, Plié, senter muskulatur. Følge musikken

Oppvarming 2: Do you want to build a snow man.

Fokus: Turn out muskelen, første posisjon, point og flex, plassering av rygg/magge(senter). Første og andre posisjon armer.

Føtter: In Summer

Fokus: Point, halvtå(Rise), senter, tendue.

Plié: All you need

Fokus: Første og andre posisjon turn out, knær over tær.

Overgulvet:

Fokus: Sprelle mann hopp, skipp, gå over gulvet, sautes over gulvet, bein og arm koordinasjon.

Kombinasjon: Hair up! Og move you're feet.

Trinn og kombinasjoner vi gjør i resten av klassen settes sammen til dans.

Fokus: egenart, utstråling og lære seg dansen.