

Fagplan Show dans 2

Høst 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: Shake it of!

Fokus: Senter muskulatur, flat back med hender på rumpen, første posisjon parallell andre posisjon parallell, contract.

Plié: How dose a moment last forever

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

Føtter: Under the sea.

Fokus: Rise, tendue (ikke derrier.) halvtå, point, passe i parallell.

Over gulvet:

Fokus: Skipp, prepp til Chasse turn, Chasse turn, pas de bourre. Egne art

Kombinasjon:

Fokus: Trinn vi har jobbet med blir satt i sammen til kombinasjoner, utstråling og egen art.