

## Ballet/ Jazzballet undervisning i efteråret

Velkommen alle sammen til understøttende dans i TSK.

Formålet er at bruge elementer fra dansetræning til at styrke is performance, og det kan gøres på mange måder, men her kommer lidt info om det forløb vi har planlagt for efteråret.

Dans er ikke en sport, det er en scenekunst der kræver stor atletisk indsats, og en udtryksform der opbygges i samarbejde med musikken til en fysisk udtryksform.

De første gange vil opvarmningen være forskellige latin danse ala zumba, jeg skal lige se niveauerne og rytmeforståelsen, så vi bygger op de første to gange og har det skægt imens 😊

### **Påklædning:**

I kan sagtens have jeres is-træningstøj på men hvis det er meget isoleret kan det blive varmt.

Vi danser i strømper eller springsko hvis nogen har sådanne, vi skal arbejde med fødderne, så det er ikke med løbesko eller anden sko.

Gymnastiksko er ikke optimale da de har skridsål.

En springsko er sådan én her:



Vi arbejder ude på gulvet og ikke ved barre, mm vi er så få så vi kan være ved 3 meter barre.

Teknikken er vaganova og horton inspireret og klassisk 80'er jazz, da det understøtter core, balance og fodstyrke.

Da vi har 40 minutter, som er ca halvdelen af en almindelig ballettime, vil der være kortet af i del elementer, så vi starter med plié, tendu og ronde de jambe, fondue, og vi tager grand battement over gulvet. Så bygger vi en adagio op, det bliver den koreografi vi arbejder på, og slutter af med primært små spring, evt større spring og valsekombinationer afhængig af hvilket niveau vi kan nå.

Det er vigtigt man modtager instruktioner og møder med godt humør☺

#### **Indsatsområder:**

- Linier
- Arme
- Ryg
- Core
- kondition
- Balance
- Musikalitet
- Udtryk
- Temposkift

Disse ting skal understøtte den rent kunstneriske præstation på is og sætte fokus på bevægelseskvaliteten og glæden ved at udtrykke sig mellem de mange pointgivende elementer☺

Jeg glæder mig til at se jeg

Signe Wegmann Düring