

# JAZZ & MIXED

*Informasjon, utforming av undervisning og mål*

Dette tilbudet er for dem som elsker bevegelse, koreografi og å stå på scenen. Elevene har noe innflytelse på hvilke stiler som undervises (f.eks. jazz / moderne / musikal / street), og hvilken musikk som brukes i timene. Vi jobber alltid mot en forestilling eller andre opptredener!

Fokuset i alle dansestilene vi jobber med, vil være å sette sitt eget særpreg på koreografiene som blir undervist i timene. Vi vil utforske dynamikk, ulike bevegelseskvaliteter og musikalitet i alle stilene.

## **Informasjon og regler:**

Gjerne gå gjennom dokumentet «Kultur i dansesalen» alene, eller sammen med en voksen på forhånd!

Vi ønsker å presisere disse tingene:

- *Vi er alle ansvarlige for å skape et godt miljø - positiv energi smitter!*
- Møt alltid presis til dansetimen. De første oppvarmingsøvelsene er svært viktige for å unngå skader. Kommer du for sent, er du derfor nødt til å spørre underviseren om lov til å få delta i resten av timen.
- Gi beskjed på SPOND om du ikke kommer til undervisning.

Du trenger:

- Egen vannflaske
- Klær man kan bevege seg i
- Vi danser enten barbeint, i sokker, eller med joggesko/sneakers (OBS! Ikke lov med utesko)

## Utforming av undervisningen

1. Vi begynner alltid med et navneopprop og en **innsjekk**. Vi bruker litt tid på at alle skal få si et ord om hvordan dagen deres er. Underviser spør «Hvilken farge / hvilket dyr / hvilken årstid (eller lignende) føler du deg som i dag?». Dette gir underviseren et bedre grunnlag for å tilpasse opplegget, og gir elevene en mulighet til å bli hørt! Deretter presenterer underviseren opplegget for timen, og vi snakker litt om dansestilen vi skal jobbe med.
2. **Oppvarming** er svært viktig, og skal skje hver time. Dette kan være ulike leker eller øvelser som får opp pulsen, får i gang de store muskelgruppene, og ikke minst dansegledden!
3. Deretter vil opplegget variere ut fra hvilken dansestil vi jobber med. Felles er uansett at vi kommer til å være innom ulike **tekniske prinsipper**, og at vi fokuserer på å lære en **koreografi**!
4. **Styrke, tøying, avspenning og refleksjon** er også viktige deler av en dansetime. Underviser vil se an hva elevene har behov for på slutten av timen.
5. Før elevene forlater rommet ønsker vi at alle, både små og store, sier hadet til læreren ved å enten gi en highfive, en «knoke», en klem eller gjøre et «dansemove» sammen! Vi har en plakat hengende på døra, slik at man lett kan velge hva man ønsker. Vi gjør dette for å sikre at underviseren har et personlig møte med alle elevene hver time!

### **Ulike stiler vi kan være innom:**

**Jazz** er en svært allsidig dansestil som kan variere fra rolige, lyriske kombinasjoner til sprudlende og energiske shownummer. Et kjennetegn er likevel at man ofte bruker musikk med mye energi og heftige rytmer, gjerne fra populærmusikk. Dette er en stil som kan inneholde blant annet piruetter, hopp, isolasjoner, attacker og høye spark. Det er mye fokus på teknikktraining og sceneutstråling.

**Musikaldans** er en scenisk danseform som ofte brukes i musikaler for å formidle følelser, karakterutvikling, og handling. Dansen er svært tett knyttet til historien som fortelles, og kan dermed ha mange ulike bevegelsesuttrykk. Musikaldans kan inneholde alt fra stepping til ren showdans!

I **samtidsdans** utforsker man nye og annerledes bevegelsesmønstre. En samtidsdansk klasse kan ofte inneholde en blanding av bevegelseskombinasjoner (koreografi og teknikkøvelser), og skapende dans / improvisasjon i satte rammer. Det danses ofte til alternativ musikk, ikke nødvendigvis populærmusikk. Samtidsdans varierer stort i uttrykk, rett og slett fordi denne stilen, som begrepet tyder på, følger samtiden. Likevel jobber man ofte med tekniske prinsipper som tyngdekraft, dynamikk, gulvarbeid, forflytning, kontaktimprovisasjon, løft, samspill og lytting.

# JAZZ & MIXED

**Street** er et svært stort paraplybegrep, og rommer alt innen hiphopdans-sjangeren. Felles for alle disse er at de ofte har oppstått på gata. Fellesskapsfølelsen og det sosiale i disse dansestilene er derfor svært viktig. Dette ser man svært tydelig i for eksempel battle-settinger. Det finnes utrolig mange ulike spesifikke dansestiler innen street - noen av dem er:

- *Breakdance*: fokus på rytme, spesifikke grunntrinn og akrobatiske moves.
- *Kommersiell hiphop*: fokus på populærmusikk (tenk bakgrunnsdans til artister osv.).
- *Old school*: inneholder tradisjonelle, grunnleggende hiphopmoves.
- *House*: fokus på fotarbeid og rytme/groove.
- *Dancehall*: energisk og glad festdans fra Jamaica. Flere hundre dansetrinn med egne navn.
- *Popping og locking*: fokus på dynamikk, kroppskontroll og presisjon.
- *Heels*: feminin dansestil som foregår på hæler. Blander elementer av jazzdans og hiphopdans.
- *Whacking*: fokus på koordinasjon, historiefortelling, eleganse og raske armbevegelser.
- *Afro fusion*: en blanding av ulike afrikanske folkedanser. Stort fokus på ulike rytmer.

## Hva får elevene ut av undervisningen?

// Denne dansetimen gir elevene en generell introduksjon til ulike stiler innen dans og bevegelse. Elevene får en erfaring med følgende:

- Kroppen i bevegelse: *fraskyv, vekt, balanse, pust, dynamikk, forlengelse, rull, fall, slipp, hopp, rytme, kraft, sving, musikalitet, tid, retning.*
- Romforståelse i dans: *nivå, plassering, retning, scenerom.*
- Egen kropp i sammenheng med andres: *løft, lytting, samspill, synkronitet og simultanitet.*
- Å fremføre dans i ulike scenerom og i ulike sceniske settinger.
- Styrketrening, kondisjonstrening, bevegelsestrening, koordinasjonstrening og avspenning.

// Elevene får utløp for energi og følelser i et trygt rom.

// Elevene får et fellesskap, og kan bygge nye relasjoner gjennom felles interesser.

// Elevene utvikler viktige egenskaper innen samarbeid og kommunikasjon med andre.

// Elevene får trent koordinasjon, kondisjon, styrke og bevegelse.

// Viktigste av alt: **elevene får oppleve tilhørighet, mestring og danseglede!**