

KLASSISK BALLETT

Informasjon, utforming av undervisning og mål

Dette er et tilbud for både nybegynnere og viderekomne innen klassisk ballett. Uavhengig av nivå får elevene innføring i grunnleggende balletteknikk, og de får prøve seg på koreografi.

En ballettklasse består av ulike øvelser ved barren, i senter og over gulvet, og har fokus på blant annet styrke, balanse og flyt.

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
- Ballettutstyr
 - Myke ballettsko (anbefalt farge: rosa/beige/svart)
 - Strømpebukse / tights (anbefalt farge: rosa/beige/svart)
 - Body / t-skjorte (anbefalt farge: svart/rosa)
 - Valgfritt: skjørt / shorts
 - Valgfritt: klær til å holde varmen (f.eks. genser/vest/leggvarmere)
- Langt hår bør være oppsatt, gi beskjed om du trenger hjelp!
- Ta kontakt med Mattea om du ønsker tips til hvor dette kan skaffes:)

Utforming av undervisningen

Klassisk ballett har tydelige, tradisjonelle rammer, og en ballettime inneholder spesifikke øvelser man gjør hver gang. Det danses oftest til klassisk musikk (piano).

1. Timen starter ved barren, hvor vi varmer opp og utfører ulike grunnleggende tekniske danseøvelser. Dette innebærer blant annet *oppvarming, plié, tendú, jeté, frappé, ronde de jambe, fondú, developé, grand battement, adage, stretching*.
2. Deretter beveger vi oss ut i senter. Her fokuserer vi mange på av de samme øvelsene som ved barren, bare at vi nå ikke har noe ytre balansestøtte. I tillegg legger vi på øvelser som *små hopp (petit allegro), armøvelser (port de bras)* og *piruetter*.
3. Den siste delen av teknikktreningen foregår over gulvet. Her fokuserer vi på *store hopp (grand allegros), vals, piruetter* og ulike *walks*.
4. Etter teknikktreningen jobber vi som regel med en *koreografi*.
5. Før elevene forlater rommet ønsker vi at elevene 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!

For å bli god i ballett er man også nødt til å inkludere det å se ballett. Dette gir elevene ofte mye danseglede og inspirasjon. Derfor vil vi (i tillegg til vanlig undervisning) arrangere én filmkveld i semesteret, hvor vi dykker ned i en av de tradisjonelle ballettforestillingene!

Her er en liste over gode balletter dere kan se hjemme:)

- Askepott: <https://youtu.be/E4McL4-2hds?si=LKYMv0cT3rh4EsQk>
- Tornerose: <https://youtu.be/-RlqMdMsfe8?si=7lCkcBn4U-EdJZuA>
- Giselle: https://youtu.be/IN6xYqscl-Y?si=l_tC5Z9MR7CzaaS
- Coppelia: <https://youtu.be/OtKWj1KaPD8?si=i6Gpp5Cr2qUNACzz>
- Nøtteknekkeren: <https://youtu.be/bQlOH5s95DA?si=f44KllqS4TEyKSnC> eller på NRK (opptak fra Operaen)
- Svanesjøen: <https://youtu.be/9rJoB7y6Ncs?si=yK3M7h-Q15t2ELJI> eller <https://youtu.be/ToGPxWdQliM?si=uW4mB9eHyvnsOFSw>

Hva får elevene ut av undervisningen?

// Elevene får en kroppslig og teoretisk forståelse av en av de mest tradisjonelle dansestilene vi har - klassisk ballett.

// Elevene får utvikle både danseferdigheter, og musikalske ferdigheter. Samspillet mellom bevegelse og musikk er svært viktig i ballett.

// Ballett er en svært allsidig treningsform hvor styrke, utholdenhet, balanse, koordinasjon, bevegelighet og eleganse går hånd i hånd. Målet i ballett er at tunge løft og krevende posisjoner skal se svært lett ut, så elevene blir godt trent!

// Elevene får et fellesskap og kan danne nye relasjoner basert på felles interesser.

// Elevene utvikler viktige ferdigheter som er til nytte i alle situasjoner; blant annet disiplin, lytting og konsentrasjon.

// Elevene får leve seg inn i en drømmeverden bestående av mye følelser og dyp historiefortelling.

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