



Barndans

I våra barndans grupper får barnen utlopp för sin rörelseglädje och danslust. Under lekfulla former vill vi förbättra barnens koncentrationsförmåga, rytmkänsla och musikalitet. Med improvisationsövningar och eget skapande vill vi öka deras förmåga att uttrycka sig. Målet är även att stimulera barnens fantasi och kreativitet. Vi vill att de respekterar sig själva och andra, visar engagemang och lär sig samarbete.

Showdans

I showdans ligger själva framträdandet i fokus.

Det handlar om stil, presentation och sceniskt framförande. Musiken är ofta hämtad ur olika musikaler. Eftersom showdansen är en utveckling från jazzdansen så har man liknande teknikutövning och uppvärmning som i jazzen.

Klassisk Balett

I den klassiska baletten strävar man efter lätthet, smidighet och harmoniskt samspel i rörelserna.

Tekniken bygger på kroppens hållning, benens utåtvridning från höfterna och armarnas klassiska positioner. Balettträning förbättrar smidigheten, balansen och styrkan och är ett bra komplement till alla andra dansformer.

MODERN DANS

Den moderna dansen, fridans, uppkom som en kontrast till den klassiska baletten. Med variationer av grundrörelserna böja, sträcka, vrida, snurra, hoppa och förflyttning i rummet utvecklas balans och kroppens uttrycksförmåga.

I modern dans ingår ofta improvisation och komposition som en naturlig del. Den moderna dansen är inte bunden till någon speciell musikstil.

Floor-Barre®

Grundaren av Floor-Barre, Zena Rommett, har med sin undervisning revolutionerat dansträningen i mer än 50 år i USA och även i Europa. Tekniken utförs liggande och kallas även balett på golvet. Den är framtagen för att stärka muskler och ge utövaren "en bra placering". Genom att arbeta liggande slipper utövaren gravitationen vilket gör att en korrekt kroppsplacering blir en del av kroppsmminnet. Floor-Barre har visat sig förebygga skador och hjälpa skadade dansare att rehabilitera sig snabbare. Denna teknik används över hela världen, mestadels av dansare men även av sångare, skådespelare och atleter.

Jazzdans

Jazzdansen har sitt ursprung i den afrikanska dansen med influenser och impulser från hela världen. Jazzen ligger till grund för koreografier i bland annat musikvideos, shower och musikaler som t.ex. Fame, Cats och West side story. Den rymmer många olika stilar från vasst och tufft, till mjukt och flödande.

Du dansar till varierande musik som soul, pop, blues och jazz m.m. Jazztekniken bygger upp din smidighet, koordination och rytm. Du tränar även upp din styrka och kondition med denna varierade träning.

Streetmix

Streeten bygger på den tidiga hip-hop dansens grunder. Den har utvecklats från den afrikanska dansen med dess rytmer, rörelsemönster och låga tyngdpunkt.

Streetmix är ett samlingsnamn på många olika stilar som funk, locking, popping, boogaloo, new style, modern, hip hop och dancehall med flera. Flera av dessa stilar växte fram i New York under 70-talet. Denna dansform kan varieras i det oändliga och är i ständig utveckling.

AFRIKANSK DANS

Den afrikanska dansen ligger grund för många dansstilar, jazz och streetdance med flera. Denna dansform bygger upp såväl kropp som själ. Kondition och fysisk styrka tränas upp, i kombination med koordination och rytmkänsla.

Danspaketet

Danspaketet är för ungdomar som vill satsa litet mer på dansen. Paketet erbjuder fokuserad dansträning.

De undervisande lärarna har ett gemensamt mål för hela gruppen och för varje individ. Fördelarna är många där glädjen och gemenskapen i gruppen där alla har liknande ambitioner med sin dansträning.

Danspaketet finns i två olika åldersnivåer.

Goda förkunskaper krävs i minst två av stilarna klassisk balett, modern- och jazzdans.

DansMix

I dansmix, som är under 1 år, får eleverna prova på de fyra vanligaste stilarna jazz, street, balett och modern.

Undervisningen är mera styrd än barndansen med uppvärmning, teknik, diagonal och dans men ändå på ett lekfullt sätt.

Detta dansmixår underlättar sedan för eleverna att välja den inriktning som de vill ha för sin dans i fortsättningen.