



## **Syllabus Liten og stor 2-4 år**

### **Posisjoner:**

6.posisjon

2.posisjon parallell

### **Dansetrinn:**

Hoppe i 6.posisjon

Sitte på huk, hopp til stjerne

Gå i takt i musikken (marsjere)

Å lytte til musikken når man danser (hode, skulder, kne og tå/ slow and fast/ stoppdans)

### **Uttrykk som skal læres:**

Liten og stor/kort og lang

Fort og sakte

### **Kroppsbevissthet:**

Hode, skulder, kne og tå

Spagettiben

Vi tar på (kroppsdeler)

Former (feks pannekake, fugl som står på ett ben, liten mus)

### **Rombevissthet:**

Fort og sakte

Dance, freeze, melt

Liten ballong, stor ballong

Danse i rekke (kø)

Fra vegg til vegg

Dansefrys

Kjøre tog/jungeltur/buss

### **Uttrykk:**

Forskjellige måter å bevege seg på

Dyr fra vegg til vegg/diagonal

### **Fleksibilitet:**

Sommerfugl/båt/bok

Sitte i X

### **Styrke:**

Fly sammen med foreldre

Opp og ned fra bord (foreldre er bord)

Ror

Svømme/fly på magen

Froskehopp

Spruter vann med armer i forskjellig retninger

Rulle som tømmerstokk over gulvet

### **Samarbeid mellom liten og stor**

Lage båt

Fly på bena

Spilledåse med ballerina

Lage tog

Former (Bro, tre, katt under bord)

Fyrverkeri (Løfter barna opp)

Over gulvet

## **Syllabus: Danselek 3-4 år**

### **Posisjoner:**

6. posisjon 1. posisjon 2. posisjon parallelt

### **Dansetrinn:**

Galopptrinn sidelengs (chassé)

Storkemarsj Trippetrinn Ponnygallopp

Utrykk som skal læres:

Fleks / pointe

### **Kroppsbevissthet:**

Vi tar på (kroppsdeler, ledd)

Kort- lang leken

Bygge byggeklosser

Hodet skulder kne og tå (sang)

Tommel finger hvor er du (sang)

Hinketrinn- og galoppleker:

Statuer

Former

### **Rombevissthet:**

Liten rosin og stor appelsin (samarbeid)

Blåse en ballong (samarbeid)

Går på strekken

Svaner og bier

Togturen (også uttrykk)

Hoppe over krokodiller

### **Uttrykk:**

Forskjellige måter å bevege seg på

Togturen – Jonas i jungelen (også rombevissthet)

Heksegryta

Troll i eske

Dyr fra hjørnet

God dag, -adjø

**Fleksibilitet:**

Sommerfugl

Vasken

Skattejakt

Guttespagatt (stjerne) med edderkopper

Nusser på knærne svanen

**Styrke:**

Spent:

Hoppe som en frosk

Ryggøvelser:

Superhelt på magen

Mageøvelser: blomst Lille Petter edderkopp

## **Syllabus: Barneballett 4 år**

### **Posisjoner:**

- 6. posisjon
- 1. posisjon
- 2. posisjon

### **Dansetrinn:**

- Galopptrinn sidelengs og forlengs (Chassé)
- Storkemarsj
- Trippetrinn
- Hinketrinn
- Spark bak
- Hopp i 6. posisjon
- Hoppe fra et til et ben (Hoppe over noe)
- Plié i 6. posisjon og 1. posisjon
- Tendu devant i 6. posisjon
- Armposisjoner: bras bas, 1. , 2. og 3./5. posisjon

### **Utrykk som skal læres:**

- Fleks / pointe
- 1.posisjon
- Plié

### **Kroppsbevissthet:**

- Kort- lang leken
- Spagettiben
- Blomsterfrø (også rombevisshet)
- Magisk seng
- Kom hit alle barn
- Hopp i 6. posisjoner med å ta på ulike kroppsdel

Speil og ballerina

Tunnelen

Flytur (balanse)

Hinketrinn- og galoppleker:

Statuer

Former

Med antall

**Rombevissthet:**

Blomsterfrø

Svaner og bier

3 hjørner

Hoppe over krokodiller

Bildet leken (også uttrykk)

Dansestopp

**Uttrykk:**

Rask og sakte leken

Forskjellig måter å bevege seg på

Filledokke og robot

Togtur i dyreparken – Jonas i jungelen (også rombevissthet)

Bildet leken (også rombevissthet)

**Fleksibilitet:**

Sommerfulg

Båt

Vasken

Skattejakt

Nusser på knærne

Spagat

Svanen

**Styrke:**

Spent:

Hoppe som frosker

Mageøvelser:

Blomst

Apekatter og krokodiller

Lille Petter edderkopp

Ryggøvelser:

Svanen

Spurte vann

Dykketur

Superhelt

## **Syllabus: Barneballett 5-6 år**

### **Posisjoner:**

6. posisjon

1. posisjon

2. posisjon

### **Dansetrinn:**

Galopptrinn sidelengs og forlengs (Chassé)

Storkemarsj

Trippetrinn

Hinketrinn

Spark bak

Ponnygalopp

Hopp i 6. posisjon

Hoppe fra et til et ben

Plié i 6. posisjon og 1. posisjon

Tendu devant i 6. posisjon

Passé retiré i //

Armposisjoner: bras bas, 1. , 2. og 3. posisjon \*

Relevé og rise i 6 posisjon

### **Utrykk som skal læres:**

Fleks / pointe

1.posisjon

Plié

Tendu

Relevé og rise

### **Kroppsbevissthet:**

Kort- lang leken



Spagettiben

Blomsterfrø (også rombevisshet)

Magisk seng

Kom hit alle barn

Hopp i 6. posisjoner med å ta på ulike kroppsdelar

Speil og ballerina

Bildet leken (også rombevissthet)

Tunnelen

Flytur (balanse)

Første man (med uttrykk som skal læres)

Hinketrinn- og galoppleker:

Statuer (også uttrykk)

Former Med antall (samarbeid)

Danseposisjoner

### **Rombevissthet:**

Blomsterfrø

Svaner og bier

3 hjørner

Hoppe over krokodiller (store og små)

Bildeleken

Dansestopp

Finne tilbake til egne plasser (makaronileken)

### **Uttrykk:**

Rask og sakte leken

Forskjellig måter å bevege seg på

Filledokke og robot

Togtur i dyreparken – Jonas i jungelen

Svaner og bier

### **Fleksibilitet:**

Blomst

Båt

Frosk

Vasken

Skattejakt

Nusser på knærne

Spagat

Svanen

Føttene på hodet

**Styrke:**

Spenst:

Hoppe som frosker

Mageøvelser:

Blomst

Apekatter og krokodiller

Lille petter edderkopp

Grand battement (glass sko) på ryggen med opp til sittende

Ryggøvelser:

Svanen

Spurtevann

Dykketur

Superhelt