

NORSK BALLETT
I N S T I T U T T



JAZZDANS



Jazzsyllabus

*En kort oversikt over undervisningen i
jazzdans ved Norsk Ballettinstitutt*

www.dansen.no



Norsk Ballettinstitutt ønsker deg velkommen som elev/foresatt!

I dette heftet finner du en kort oversikt over hva du kan forvente at vi lærer barna deres i jazzdans fra år til år. Som dere vil legge merke til ved videre lesing er det en del danseuttrykk barna skal lære seg, i tillegg til å lære hvordan de utfører bevegelsene.

For å kunne opprettholde høy kvalitet og få gode resultater er det viktig at både elever og foreldre følger skolens og pedagogens anvisninger om hvilket nivå barnet skal gå på. Vi følger spesielle trinn på samme måte som på vanlige skoler, hvor man sjelden flytter elever fra 1. til 3. klasse eller lignende...

Barna er stort sett i 6/7-årsalderen når de starter på nivå I. Unntak forekommer jo, da ikke alle har dansedrømmen fra barnsben av. Daglig leder Kjerstin Kartrud begynte for eksempel ikke å danse før hun var 11 år, men hadde en lang karriere i Den Norske Nasjonalballetten allikevel. 😊

Fra og med nivå VI er det så mye som skal læres at vi anbefaler å danse jazz eller klassisk ballett i hvert fall to ganger i uken for å klare å komme seg gjennom hele pensum.

Innlæringen omfatter kroppsbevissthet, rombevissthet, rytme, bevegelse, styrke, kreativitet og samarbeid.

Norsk Ballettinstitutt



NIVÅ I

Posisjoner som skal læres:

For føtter og ben: 6. posisjon og 1. pos (parallell og turn ut), og 2. pos. parallell

Armer: 2. posisjon og enkle Matt Mattox-armer

Uttrykk og bevegelser

Demi plié = "halv bøy". Er å bøye knærne uten å løfte hælene vekk fra gulvet)

Grand plié = "stor bøy". Bøye knærne så mye at man nesten får rumpa ned på hælene (uten å sette seg), som nå er løftet av gulvet

Tendu: En strekk av foten ved å bevege benet vekk fra kroppen i en retning (frem, siden eller bak)

Point / flex (strekke eller bøye føtter eller hender)

Isolasjoner: Å isolere forskjellige kroppsdeler å bevege kun disse

Flatback: flat rygg

Chassé (gallopp): hoppetrinn bortover hvor den ene foten "jager" den andre. Sidelengs og fremover.

Rise: Å løfte seg opp på halvtå (tåballene)

Tendu frem fra 6. pos. og til siden fra 1. pos.

Demi plié i 6. pos. og 1. pos

Grand plié i 6. pos

Hinketrinn

Spark i rumpa

Grapevine sidesteg med kryss)

Gå i takt til musikken

Gå turn

Side-chassé med ball change

Kryss-steg

Alt dette krever:

Bevisstgjøring av point (strek) og flex (bøye)

Bevisstgjøring av parallelle ben og turn out (utover-rotasjon)

Styrke av hamstrings (baksida lår)

Styrke av mage

Styrke av føtter

Øke bevegeligheten

Bruk av hodet som en del av kroppen

Bevisstgjøring rundt strake armer eller bøyde armer

NIVÅ II

Alt fra nivå I videreføres, og i tillegg skal det læres:

Posisjoner: 2. Posisjon turn out

Uttrykk og bevegelser:

Grand plié i 1. pos

Cambré til sidene. (Cambré betyr å bøye overkroppen i ønsket retning)

Kick ball change

Pas de bourré

Mattox-armer/armkoordinasjon

Retirré parallell (med balanse på flat ståben) (Retiré er å føre tærne på det ene benet opp til kneet på den andre benet, og holde det der.)

Flatback til 90 grader

Sauté (hopp) i 6. pos.

Chassé med armer

NIVÅ III

Alt fra nivå I + II videreføres, og i tillegg skal det læres:

Uttrykk og bevegelser:

Grand plié i 2. pos.

Tendu en croix fra 1. pos. turn out og parallell

Spirals (å vri overkroppen rundt din egen akse uten å flytte hoftene)

Grand battement; parallellt forover, turnout til siden, liggende

Prances, enkle og doble

Pivot-turns

Enkle chaines (turns)

Triplets (innlæring av valsetakt med tilpasset gange)

Echappé – hopp (bevegelse hvor bena flyttes mellom posisjoner)

NIVÅ IV

Alt fra nivå I + II III videreføres, og i tillegg skal det læres:

Uttrykk og bevegelser:

Demi plié i 2. pos. parallell

Jeté en croix fra 1. pos. og 6. pos.

Piruetter – enkle og forberedelser, fra 2. pos. parallell

En dehors: Utover

En dedans: Innover

Grant jeté (splitthopp)

Grand battement i alle retninger i turn out, liggende

NIVÅ V

Alt fra nivå I + II + III + IV videreføres, og i tillegg skal det læres:

Posisjoner: 3. posisjon og 5. posisjon.

Uttrykk og bevegelser:

High release

Grand battement i alle retninger i turn out, stående

Forberedelser til piqué piruetter (øvelser over gulvet med enkle piquées uten snu)

Six-step

Pas de bourré med retningsskift

Piruettkombinasjoner

Avanserte armkoordinasjonsøvelser

Lett gulvarbeid

Sammensatte øvelser over gulvet

Begynner å arbeide retirré turn out

Hopp fra ett ben til ett ben, hopp fra ett ben til to ben og hopp fra to ben til et ben

Lyriske kvaliteter

Begynnende stilforståelse

NIVÅ VI

Alt fra nivå I + II + III + IV + V videreføres, og i tillegg skal det læres:

Posisjoner: 4. posisjon turn out og parallell

Uttrykk og bevegelser:

Demi plié og grand plié i alle lærte posisjoner

Doble piruetter med preparasjon i både 2. posisjon parallell og 4. posisjon parallell

Enkle piqué-piruetter

Six-step-variasjoner

Pas de bourré-variasjoner

Grand jeté med både developpé og battement

Grand jeté alaseconde

Stilforståelse

NIVÅ VII

+ aaaaalt resten..... 😊

Mer om jazzdans og alle våre dansesjangre på www.dansen.no