

NORSK BALLETT
I N S T I T U T T



Syllabus for klassisk ballett
Nivå for nivå



En innføring i undervisningen i klassisk ballett
ved Norsk Ballettinstitutt

Norsk Ballettinstitutt ønsker deg velkommen som elev/foreldre!

I denne brosjyren skrivet finner du hva du kan forvente at vi lærer barna deres i klassisk ballett fra år til år. Som dere vil legge merke til ved videre lesing er ballettspråket fransk. Så ikke bare skal barna lærer seg hvordan de skal utføre bevegelsene, men også lære de franske navnene.

For å kunne opprettholde en høy kvalitet og få gode resultater, er det viktig at 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 ballerina-drømmen fra barnsben av. Skolens eier, Kjerstin Kartrud, begynte for eksempel ikke å danse før hun var 11 år gammel, men hadde allikevel en lang karriere i Den Norske Nasjonalballetten.

Fra og med nivå III er det så mye som skal læres at vi anbefaler å danse ballett i hvertfall to ganger i uken for å klare å komme gjennom hele pensum. Særlig gjelder dette for de som har en "ballerina-drøm", og senere har lyst til å prøve seg på audition på Operaens ballettskole. Ta gjerne kontakt med Kjerstin direkte om dette er aktuelt (kjerstin@norskballettinstitutt.no).

Fra nivå VI kreves det at eleven trener samme nivå to ganger i uken for å klare å holde følge med nivået på klassen.

Innlæringen omfatter kroppsbevissthet, rombevissthet, rytme, bevegelighet, styrke og samarbeid.

Norsk Ballettinstitutt

NIVÅ I

Posisjoner som skal læres

For føtter og ben: 6. posisjon, 1. pos., 2. pos og 3. pos.

For armer: Bras bas, 1. pos. og 5. pos.

Uttrykk som skal læres

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

Grand plié: Betyr "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: Er strekk av foten ved å bevege benet vekk fra kroppen i en retning, - enten frem, til siden eller bak.

Jeté: "Å kaste". En videreføring av tendu, men løftes litt av gulvet og har en sterkere dynamikk.

Rise: Løfte seg opp på halvtå (tåballene)

Retiré: Å føre tærne på den ene foten opp til kneet på det andre benet, og holde den der.

Grand battement: Betyr "stor svinging". Er å "kaste" benet så høyt som mulig, og så å føre det langsomt ned igjen mens begge bena forblir strake. Øvelsen utføres liggende på gulvet.

Turn out: Ballettens velkjente utovervridning av bena for å få estetiske linjer.

Bevegelser som skal læres og kunne utføres korrekt i senter

Tendu frem fra 6. pos

Jeté frem fra 6. pos

Tendu til siden fra 1. pos og 6. pos

Retiré parallell

Rise i 6. pos

Demi plié i 6. pos., 1., pos og 2., pos

Grand plié i 6. pos.

Prounces

Hopp i 6. pos.

Grand battement liggende på gulvet, foran

Trinn som skal læres og utføres på diagonal (over gulvet)

Disse enkle dansetrinnene følger elevene opp gjennom årene, og forventes bedre utført for hvert år. I tillegg legges det inn forskjellige vanskelighetsgrader/momententer.

Hinketrinn/skips

Gallopp forlengs og sidelengs (samme som chassé, men med strakt ben)

Ponnygallopp

Trippetrinn

Storkeskritt (passé-skritt)

Alt dette krever

Bevisstgjøring av point (strekk) og flex (bøye)

Styrke av hamstrings (baksida lår)

Styrke av mage

Styrke av føtter

Øke bevegeligheten

Bruk av hodet som en del av kroppen

Styrke av turn out'en

NIVÅ II

Nye posisjoner som skal læres

For armene: Allongé, 2. posisjon

Nye uttrykk som skal læres

Cambré: Betyr å bøye overkroppen i ønsket retning, enten til siden, fremover eller bakover.

Spring point: Som er et lite hoppetrinn hvor først det ene benet er pointet (strekt) foran og så bytter man ben med et lite hopp.

Rond de jambe: Føre benet i en halvsirkel

Sauté: Hopp

Nye bevegelser som skal læres og kunne utføres korrekt i senter

Demi plié i alle lærte posisjoner med bruk av holdte armer

Grand plié i 1. pos. og 2. pos

Tendu og jeté parallell i alle retninger

Tendu og jeté frem og bak fra 1. pos

Cambré til sidene

Rond de jambe i kvartsirkel fra 1. posisjon frem og til siden, og motsatt

Vektoverføringer sidelengs

Grand battement liggende på gulvet til siden

Rise 1. pos

Sauté i 1. pos og 2. pos

Spring point

Nye trinn som skal læres og utføres på diagonal

Storkeskritt på tå

Polka-trinn

Trippetrinn med bruk av hodet og armer

Sidelengs gallopp med halv snu (frem og tilbake)

Ponnygallopp med hopp i 6. pos (m klapp eller/og snu)

Polka med hold av armer og senere hel-tå

Alt dette krever

Videre styrke av føtter

Videre styrke av hamstring

Videre styrke av rygg

Videre styrke av mage

Videre styrke av turn out'en

Fortsatt arbeid på bevegelighet

NIVÅ III

Nye uttrykk som skal læres

Sur le cou-de-pied: "Ved vristen". Gitte posisjoner hvor den ene foten er korrekt plassert rundt ankelen på ståbenet.

Relevé: en rask oppgang til halvtå, som regel fra demi plié.

Spiral: Å vri overkroppen rundt din egen akse uten å flytte hoftene

Triplets: innlæring av valsetakt med tilpasset gange.

Passé: Lik som retiré, men benet føres passerende gjennom på vei frem eller bak

Echappé: Bevegelse hvor bena flyttes mellom posisjoner

Nye bevegelser som skal læres og kunne utføres korrekt med begge hender på barren

Grand plié i alle lærte posisjoner

Tendu i turn out, alle retninger

Jeté i turn out, alle retninger

Halve rond de hors og de dans

Barr-arbeid: tendu og jeté m. armer

Rise + relevé

Sur le cou-de-pied (wrap)

Passé og retiré i turn out

Cambré frem

Spirals

Sittende cambré bak

Grand battement foran

Grand battment siden og bak på gulvet

Tripp med spot

Chaînés, halvsnu

Echappé til 2. pos (både hopp og relevé)

Nye trinn som skal læres og utføres på diagonal

Trippetrinn med bruk av hodet og armer

Hopp i passé (parallell)

Sidelengs gallopp med halv snu (hele veien rundt)

Hinketrinn med skritt hopp

Triplets

Classical walks

Kombinerte øvelser av tidligere lærte trinn på diagonal

NIVÅ IV

Nye posisjoner som skal læres

Føtter: 4. + 5. posisjon

Nye uttrykk som skal læres

Dégagé: "Frigjøre". Starter som en tendu, men benet forblir i strukket posisjon fremfor å lukke igjen.

En croix: betyr " i kryss". Arbeidsbenet gjør bevegelsen sine foran, siden, bak og siden igjen.

Fondu: betyr "å smelte". En bevegelse som er myk og inneholder forskjellige posisjoner av benet, samt løft.

Frappé: "Å slå". En rask bevegelse med benet for å oppøve hurtighet i ankelen til små hopp.

Relevé lent: Langsomt løft av ben fra dégage (styrke)

Arabesque: for det meste løft av ben bak (gjøres mot barren), men angir også retning og posisjoner av armer som blir nummerert fra 1-4.

Balancé: valsetrinn

Temps levé: hopp fra ett ben til ett ben (samme)

Soubresaut: hoppe i 5. pos, fra to ben til to ben, uten å bytte ben

Echappé: hopp fra 1./5. pos til 2./4. pos og tilbake

Changement: hopp i 5. pos med bytte av bena

Glissade: mellomtrinn som henger hopp og andre trinn sammen

Chassé: "Å jage". Hoppesteg der den ene foten jager den andre fremover (samme som galopp, men gjennom plié)

En dehors: utover

En dedans: innover

Nye bevegelser som skal læres og kunne utføres korrekt med én hånd på barren

Tendu etc fra 3./5. pos

Jeté en croix

Dégagé m. Plié – med fokus på ståbenet (turn out)

Rond de jambe

Fondu par terre (på gulvet)

Frappé m. strak fot

Relevé + rise på et ben

Arabesque armer: 1+2+3

Grand battement i alle retninger

Pas de bourrée mot barren

Triplets m. Spiral og turn

Sidelengs balancé

Forberedende piruett

Hopp i alle posisjoner

Soubresaut

Echappé

Changement

Glissade

Temps levé

Petit jeté

Chassé

Grand jeté (splitthopp)

NIVÅ V

Nye uttrykk som skal læres

Piqué: "Å stikke". Vektforskyvning til halvtå m. strakt kne.

En l'air: "i luften", allerede innlærte trinn utført i 45 grader eller høyere

Developpé: "å folde ut". Løft av benet så høyt man klarer gjennom passé.

Soutenu: en snurr fra en siden til en annen, eller rundt på to ben

Adagio: langsomme bevegelser med ben og armer og gjerne høye løft av bena

Piruett: snurr på ett ben

Assemblé: "Å samle". Hopp fra ett til to ben

Sissone: hopp fra to til ett ben

Pas de chat: hopp fra det ene til det andre benet gjennom passé

Nye bevegelser som skal læres og kunne utføres korrekt

Implementere halvtå i barr-arbeide

Tendu etc fra 5. pos – m vektforlagring

Jeté m piqué

Rond de jambe en l'air

Frappé m. flex og point

Grand battement

Developpé

Soutenu

Adagio

Piruett

Hopp fra ett til to ben

Hopp fra to til ett ben

Sisonne

Pas de chat

Hopp i 5. pos

NIVÅ VI og oppover

Resten.... ☺



NORSK BALLETT
I N S T I T U T T

