



NORSK BALLETTINSTITUTT

Et. 1996

## Norskballolettinstituttets kleskoder

*Håret skal være oppsatt på alle våre danseklasser*

### Liten og stor

På våre Liten og stor-kurs anbefaler vi at barna har på seg klær de kan bevege seg fritt i – gjerne treningstøy, tights, t-skjorte eller lignende. Det er også fint om de bruker antiskli-sokker eller dansesko, slik at de står stødig og trygt på gulvet.

Har dere dansekjole, ballettdrakt eller annet danseutstyr hjemme som barnet liker, er det selvfølgelig helt i orden å bruke dette på timene!

### Danselek og Barneballett

For deltakere på Danselek og Barneballett ønsker vi at barna kommer i egnet dansetøy som er behagelig og gjør det lett å bevege seg.

#### For jenter anbefaler vi:

- Lys ballettdrakt
- Lys strømpebukse
- Ballettsko
- Håret satt opp i strikk eller topp
- Et lite skjørt er også helt fint å bruke

#### For gutter anbefaler vi:

- Hvit t-skjorte
- Svart tights eller treningsbukse
- Hvite eller svarte ballettsko

## **Klassisk ballett**

For elever på klassisk ballett følger vi en tydelig og strukturert kleskode, inspirert av internasjonal praksis og ballettskoler som Nasjonalballettskolen.

### **For jenter gjelder:**

- Lyse ballettstrømpebukser
- Lyse ballettsko
- Ballettdrakt i riktig farge i henhold til nivå
- Håret skal være satt opp i strikk eller topp

### **For gutter gjelder:**

- Hvit t-skjorte
- Svart tights
- Hvite eller svarte ballettsko

### **Fargekoder for ballettdrakt etter nivå:**

Nivå 1 Rosa

Nivå 2 Hvit

Nivå 3 Copen blå

Nivå 4 Lavendel

Nivå 5 Cerise

Nivå 6 Mørk lilla

Nivå 7 Mørk blå

Nivå 8+ Valgfri farge

Dette systemet hjelper både elever og lærere med å holde oversikt over nivåene og skaper et helhetlig og profesjonelt uttrykk i timene.

## **Jazzdans**

I jazzdans anbefaler vi tettsittende treningstøy som gjør det enkelt å bevege seg, samtidig som instruktøren kan se at teknikken utføres riktig.

### **Vi anbefaler:**

- Jazzbukser, tights eller annen tettsittende bukse
- Topp, singlet eller tettsittende t-skjorte
- Jazzsko (myke skinnsko), som gir god kontakt med gulvet og gjør det lettere å jobbe korrekt med føttene

Vi fraråder bruk av løse bukser, da det kan gjøre det vanskeligere for pedagogen å vurdere elevens arbeid med ben og fotstilling.

## **Moderne**

I moderne dans anbefaler vi tettsittende treningstøy som gir god bevegelighet og gjør det mulig for instruktøren å se elevens bevegelsesmønster og teknikk.

### **Vi anbefaler:**

- Tights eller treningsbukse og tettsittende topp
- Vi danser barbent, med sokker eller tåsocker – avhengig av øvelser og gulvtype
- Snakk gjerne med pedagogen om hva som passer best for timene deres

Moderne dans har fokus på kroppskontroll og bevegelsesflyt – riktig utstyr gjør treningen trygg og presis.

## **Hiphop**

I Hip hop vi komfortabelt treningstøy som gir god bevegelsesfrihet. Klærne kan gjerne være litt løse og «baggy» – det passer både dansestilen og bevegelsene.

### **Vi anbefaler:**

- Løse treningsklær eller joggeklær (ikke for lange bukser, av hensyn til sikkerhet)
- Innendørs sneakers eller dansesko/joggesko med god såle

**Viktig:** Skoene skal kun brukes inne. Utesko tar med seg sand og småstein som skader dansemattene.

## **Akrobatikk**

I akrobatikk for barn er det viktig med klær som gir full bevegelsesfrihet, ikke glir opp eller ned, og som er trygge ved rulling, turning og støtteøvelser.

### **Vi anbefaler:**

- Tettsittende treningstøy (f.eks. tights, treningsbukse, turndrakt, singlet eller t-skjorte)
- Barbent – dette gir best grep og stabilitet på mattene
- Håret bør være oppsatt, slik at det ikke kommer i veien under øvelsene
- Unngå løse klær, hettegensere, skjørt og topper som sklir opp

## **Klassisk ballett – voksenkurs**

På våre klassisk voksenkurs anbefaler vi tettsittende treningstøy som gir god bevegelsesfrihet og lar instruktøren veilede på teknikk og holdning. Mange velger å bruke ballettdrakt og strømpebukse eller tights, men annet egnet treningstøy går også fint.

Ballettsko er obligatorisk på alle våre ballettimer – både for barn og voksne.

## **Jazzdans – voksenkurs**

I jazzdans for voksne anbefaler vi vanlig, tettsittende treningstøy som gir god bevegelsesfrihet og gjør det lettere å jobbe med teknikken.

Jazzbukser eller tights foretrekkes framfor løse bukser, da det gjør det enklere for pedagogen å følge med på bevegelsene og sikre riktig utførelse.

Vi anbefaler også bruk av jazzsko (myke skinnsko), som gir god kontakt med gulvet og støtte til fotarbeidet.

## **Salg av dansetøy**

Norsk Ballettinstitutt tilbyr et utvalg av ballettøy, jazzbukser og jazzsko til konkurransedyktige priser. Handelen er enkel og praktisk – dansetøyet blir levert direkte på timen, slik at eleven får det med seg uten ekstra styr.

Ta gjerne en titt på vårt sortiment på hjemmesiden:

<https://dansen.no/dansetoy/>

For bestilling eller spørsmål, kontakt oss på:

dansetoy@norskballettinstitutt.no