



NORSK BALLETTINSTITUTT

Et. 1996

August 2026

Syllabus Liten og stor 2-4 år

Posisjoner:

6.posisjon

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

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/Liten og stor

Hodet skulder kne og tå (sang)

Lille petter edderkopp

Leker:

Statuer

Former

Rombevissthet:

Liten rosin og stor appelsin (samarbeid) / Blåse en ballong (samarbeid)

Går på strekken

Svaner og bier

Hoppe over krokodiller

Uttrykk:

Forskjellige måter å bevege seg på

Heksegryta

Dyr fra hjørnet

Fleksibilitet:

Sommerfugl

Vasken

Skattejakt

Guttespagatt (stjerne) med edderkopper

Nusser på knærne

Styrke:

Spent:

Hoppe som en frosk

Ryggøvelser:

Superhelt på magen

Mageøvelser:

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 kroppsdelar

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:

Spagettiben

Blomsterfrø (også rombevisshet)

Kom hit alle barn

Hopp i 6. posisjoner med å ta på ulike kroppsdelar

Speil og ballerina

Flytur (balanse)

Hinketrinn- og galoppleker:

Statuer (også uttrykk)

Former Med antall (samarbeid)

Danseposisjoner

Rombevissthet:

Blomsterfrø

Svaner og bier

3 hjørner

Hoppe over krokodiller (store og små)

Dansestopp

Finne tilbake til egne plasser (makaronileken)

Uttrykk:

Rask og sakte leken

Forskjellig måter å bevege seg på

Filledokke og robot

Svaner og bier

Fleksibilitet:

Sommerfugl

Frosk

Vasken

Skattejakt

Nusser på knærne

Spagat

Svanen

Styrke:

Spenst:

Hoppe som frosker

Mageøvelser:

Lille petter edderkopp

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

Ryggøvelser:

Svanen

Dykketur / svømmetur

Superhelt