



NORSK BALLETTINSTITUTT

Et. 1996

Syllabus for klassisk ballett



Syllabusene er utviklet av Norsk Ballettinstitutt som en del av vårt pedagogiske opplegg.

Innholdet er beskyttet av opphavsrett og skal ikke kopieres eller brukes i andre undervisningsopplegg uten tillatelse.



I denne oversikten finner du skolens læreplan i klassisk ballett og da også hva du kan forvente at elevene skal lære fra nivå til nivå. Den klassiske ballettens terminologispråk er fransk. I tillegg til å lære hvordan de ulike bevegelsene og trinnene skal utføres skal elever lære de franske navnene på dem.

For å sikre en god og jevn progresjon, høy kvalitet i undervisningen og best mulig læringsutbytte, er det viktig at både elever og foresatte følger skolens og pedagogens anbefalinger når det gjelder hvilket nivå eleven bør gå på.

Vi følger faste progresjonstrinn, på samme måte som i skolen. Elevene går normalt gjennom nivåene i en naturlig rekkefølge, og det er derfor sjelden aktuelt å hoppe over flere nivåer.

Fra og med nivå 6 blir pensum mer omfattende, og vi anbefaler derfor at elevene trener ballett minst to ganger i uken for å få tilstrekkelig tid til å lære og utvikle alle ferdighetene som inngår i nivået.

Dersom eleven kun trener én gang i uken, anbefaler vi at nivå 6 gjennomføres over to år. Dette gir eleven bedre tid til å utvikle de nødvendige ferdighetene og få et godt faglig grunnlag før neste nivå.

Mengdetrening er særlig viktig for elever som har en sterk interesse for ballett og som på sikt ønsker å søke opptak til Nasjonalballettskolen.

Dersom dette er aktuelt for ditt barn, er dere velkommen til å ta direkte kontakt med Kjerstin på **kjerstin@norskballettinstitutt.no** for råd og veiledning.

Undervisningen i klassisk ballett handler om langt mer enn å lære trinn og koreografier. Gjennom undervisningen utvikler elevene blant annet kroppsbevissthet, romforståelse, musikalitet og rytme, bevegelighet, styrke, koordinasjon og samarbeid.

Målet er å gi elevene et solid og trygt grunnlag for videre utvikling, uavhengig av hvor langt de ønsker å gå med balletten.



Vår syllabus følger elevene frem til og med nivå 7. På dette nivået har elevene gjennomgått det grunnleggende og videregående pensumet som inngår i vår nivåinndeling. Etter nivå 7 videreføres undervisningen på et mer avansert nivå, hvor elevene arbeider videre med å utvikle, raffinere og fordype ferdighetene de har tilegnet seg gjennom de foregående nivåene.

Videre undervisning vil derfor i større grad ha fokus på teknisk presisjon, kunstnerisk uttrykk, musikalitet, koordinasjon, styrke og kvalitet i bevegelsene, samt et mer omfattende og krevende repertoar.

Tåspissklassene våre er for elever som har danset klassisk ballett i flere år. For å kunne begynne med tåspiss hos oss må eleven først gjennomføre kurset «Tåspiss forberedende». Tåspiss nye er hovedsakelig for elever som er ferdig med ballett nivå 5 og 6. Aktuelle elever vil få informasjon tilsendt i forkant.

«Tåspiss forberedende» kan også tas som privatklasser dersom man ikke har mulighet til å delta på forsommerkurset. Ta kontakt med kontoret dersom du ønsker mer informasjon.



Klassisk ballett Nivå 1

Posisjoner

Ben:

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

Armer:

- Bras bras
- 1., 2. og 3. armposisjon
- Koordinering av armer og hode

Teknikk og trinn

- Plié i 6., 1. og 2. posisjon
- Tendus à la seconde fra 1. posisjon
- Isolasjoner av kroppsdelene
- Grand plié i 6. posisjon
- Relevé
- Flex og point i 6. og 1. posisjon
- Prances
- Retiré
- Tendus devant fra 6. posisjon
- Hopp i 6. posisjon
- Løpe og sparke i rumpa
- Skipp-hopp
- Chassé sidelengs
- Pony gallop
- Marcher en passé
- Chassé fremover



Klassisk ballett Nivå 2

Teknikk og trinn

- Allongé
- Jeté devant
- Sittende tendu devant fra 1. posisjon
- Tendu fra 6. posisjon: devant, à la seconde og derrière
- Jeté devant fra 6. posisjon
- Grand battement, liggende: devant og derrière
- Cambré à la seconde
- Grand plié i 1. posisjon
- Polka-trinn



Klassisk ballett Nivå 3

Teknikk og trinn

- Introduksjon til barre
- Kombinere flere elementer
- Rotasjoner av øvre del av ryggen
- Sittende tendus
- Liggende tendus: devant og à la seconde
- Tendus devant og à la seconde fra 1. posisjon
- Sittende rond de jambe
- Grand battement liggende: devant, à la seconde og derrière

Ved barren

- Sur le cou-de-pied
- Passé
- Plié i 1. og 2. posisjon
- Grand plié i 1. og 2. posisjon
- Battement jeté à la seconde
- Relevé i 6. og 1. posisjon

Hopp og forflytning

- Hopp i 1. posisjon
- Spring point
- Gallopp
- Chassé med vending i rommet
- Hinketrinn med vending i rommet
- Chassé i par



Klassisk ballett Nivå 4

Posisjoner

Ben:

- 3.posisjon

Armer:

- 3.posisjon

Teknikk og trinn

- 2. port de bras
- Croisé
- Cambré derrière
- Cambré à la seconde
- Tendus fra 3. posisjon med armer
- Spiraler

Ved barren

- Relevé med sur le cou-de-pied
- Tendus derrière fra 1. posisjon
- Jeté devant, à la seconde og derrière
- Balance
- Rond de jambe

I senter / hopp

- Changement
- Échappé
- Spring point med vending
- Hinketrinn med vending
- Grand battement i senter



NORSK BALLETTINSTITUTT

Et. 1996

- Triplets fremover og bakover
- Liggende rond de jambe
- Forberedende piruettøvelse
- Hopp i 1. og 2. posisjon, changement og échappé
- Polka på demi-pointe
- Temps levé
- Sidelengs balance
- Grand jeté pas de chat



Klassisk ballett Nivå 5

Posisjoner

Ben:

- 5.posisjon
- Wrapped foot-posisjon

Ved barren

- Plié og grand plié i 5. posisjon
- Tendus fra 5. posisjon
- Soutenu
- Battement jeté med piqué
- Fondu mot barren
- Frappé fra 5. posisjon mot barren
- Relevé lent
- Grand battement fra 5. posisjon
- Forberedende piruetter fra 5. posisjon
- Pas de bourrée med pick-up
- Glissade
- Assemblé

I senter

- Soutenu en tournant
- Balance sidelengs
- Vals
- Pas de chat fremover



Klassisk ballett Nivå 6

Posisjoner

Ben:

- 4. posisjon

Armer

- 1. og 2. arabesque

Ved barren

- Plié og grand plié i 4. posisjon
- Tendus en écarté
- Jeté med cloche
- Rond de jambe à terre med fouetté
- Penché
- Arabesque
- Fondu
- Piruetter
- Frappé, enkel og dobbel
- Développé
- Grand battement effacé
- Jeté-hopp ved barren

I senter

- Grand plié i 1. og 2. posisjon
- Épaulement i 5. posisjon
- Tendus fra 5. posisjon
- Jeté med piqué fra 5. posisjon
- Hopp til 2. og 4. posisjon
- Pas de bourrée
- Glissade
- Assemblé



NORSK BALLETTINSTITUTT

Et. 1996

- Piqué soutenu en tournant
- Temps levé
- Vals med vending



Klassisk ballett Nivå 7

Armer

- 4. arabesque

Ved barren

- Tendus med développé og enveloppé
- Battement jeté med fouetté
- Rond de jambe en l'air
- Forberedende øvelse for grand rond de jambe
- Frappé med flexet fot
- Petit battement
- Fondu med relevé
- Double fondu
- Rond de jambe en l'air: en dehors og en dedans
- Adagio med demi-rond og fouetté: en dedans og en dehors
- Grand battement med retningsbytte og piqué

I senter

- Tourné: en dedans og en dehors
- Tendus med kvart vending
- Fondu og rond de jambe en l'air
- Piruetter fra 4. posisjon, enkel og dobbel
- Pirouette en dedans
- Échappé med vending
- Sissonne simple
- Jeté temps lié med emboîté
- Sissonne ouverte
- Pas de basque



NORSK BALLETTINSTITUTT

Et. 1996

- Emboîté til attitude devant
- Fouetté-hopp
- Sissonne fermée
- Chassé en tournant