

### **PYTTEDANS MED VUXEN**

Pyttedansen är anpassad för de små barnens motoriska förutsättningar.

Vi arbetar med rytm, musikalitet, kropps och rumsuppfattning men framförallt skapar vi dans och rörelseglädje.

Vid Pyttedans med vuxen så dansar endast 1 barn tillsammans med 1vuxen.

Obs! Inga syskon eller övriga får följa med in i danssalen.

### **JAZZDANCE**

Jazzdansen är en scenisk dansstil som utvecklades i USA under mitten av 1900-talet. Jazztekniken är idag grunden till de flesta koreografier i musikvideor, revyer, musikaler och filmer.

Uppvärmningen består av grundläggande jazzteknik för att skapa styrka och smidighet, följt av förflyttningsövningar och olika danskombinationer. Vi dansar till all sorts musik.

Varje termin tränar eleverna även in en koreografi som dom sen visar upp på den stora elevshowen i slutet av terminen.

### **BALETT**

På våra balettlektioner jobbar vi med inläring av den klassiska baletteknikens grunder för att gradvis utveckla och förbättra elevens rörelseteknik. Varje termin tränar eleverna även in en koreografi som dom sen visar upp på den stora elevshowen i slutet av terminen.

### **DISCOSHOW**

Discon på Haninge Dansstudio är inte tävlingsinriktad utan vårt fokus ligger på att skapa en bra show till dansuppvisningen. Eftersom Jazz, Balett, Show och Modernt ofta fokuserar på teknik blir också danserna ofta långsammare, Discon blir då ett väldigt bra komplement för dansarna och deras utveckling då man jobbar mer på konditionen och de större muskelgrupperna. Eleverna tränar då på att använda hela sin kropp då de dansar. Varje termin tränar eleverna även in en koreografi som dom sen visar upp på den stora elevshowen i slutet av terminen.

### **SHOWDANCE**

Showdance är baserad på den traditionella jazzträningen och är den dansformen som ligger till grund för de flesta koreografier i tex, musikaler, filmer, dansvideos och scenframträdanden med olika artister.

Efter uppvärmningen som ger styrka och smidighet fortsätter lektionen med grundläggande dansteknik och avslutas med danskombinationer och koreografi. Varje lektion är anpassad utifrån barnens ålder och nivå.

Showdanceklassernas upplägg präglas naturligtvis av lärarens personliga stil och varje klass blir därför speciell och unik. Varje termin tränar eleverna även in en koreografi som dom sen visar upp på den stora elevshowen i slutet av terminen.

## **CONTEMPORARY**

Contemporary eller Modern Jazz som det heter på svenska är en kurs där du får lära dig jazzdansens grunder med inspiration av modern dans. Till skillnad från jazzfunk och showjazz som är mer kommersiellt inriktade så är Contemporary mer lyrisk i sitt uttryck. Dansen slog igenom och blev allmänt populär med programmet "So You Think You Can Dance" där flera av de mest populära och känslomässigt engagerande koreografierna har varit Contemporary. Varje termin tränar eleverna även in en koreografi som dom sen visar upp på den stora elevshowen i slutet av terminen.

## **FEMININE VIBE**

I Feminine vibe jobbar vi med dansanta koreografier som fokuserar på att lyfta fram kvinnliga kroppsuttryck och rörelser till popmusik som tex Beyoncé och Lady Gaga. Vi jobbar mycket med att få in rätt attityd och dynamik, vilket är väldigt viktigt i den här stilen som också kan beskrivas som sassy/girly. Grunden kommer från hiphopen men även jazzteknik kan användas. Givetvis är både tjejer och killar välkomna på klassen. Varje termin tränar eleverna även in en koreografi som dom sen visar upp på den stora elevshowen i slutet av terminen.

**Streetdance** är ett samlingsnamn för flertal danser som uppkommit på gatan, t.ex. B-boying, Looking, Popping, New School, Old School, House.

Streetdance dansas oftast till Hiphop eller R&B-musik och varje lärare har sin personliga stil. Streetdance är en dansform som ständigt utvecklas. Varje termin tränar eleverna även in en koreografi som dom sen visar upp på den stora elevshowen i slutet av terminen.

## **STREET/SHOW**

I Street/Show mixas de traditionella street och showdance-stilarna som tex. jazz, hiphop, funk, house.

Efter uppvärmningen som ger styrka och smidighet fortsätter lektionen med grundläggande dansteknik och avslutas med danskombinationer och koreografi. Varje lektion är anpassad utifrån barnens ålder och nivå.

Street/Show-klassernas upplägg präglas naturligtvis av lärarens personliga stil och varje klass blir därför speciell och unik. Varje termin tränar eleverna även in en koreografi som dom sen visar upp på den stora elevshowen i slutet av terminen.

## **DANSMIX**

Dancemixklassen får eleverna prova på en hel del olika dansstilar som tex. Streetdance, Showdance, Discodance och Balett.

Barnen övar upp sin koordination, taktkänsla, kroppskänedom samt självförtroende genom dans, musik och rörelse på ett lekfullt sätt.

Varje termin tränar eleverna även in en koreografi som dom sen visar upp på den stora elevshowen i slutet av terminen.

### **SHOW/AKRO**

En blandning av showdance och gymnastiska övningar som tex. kullerbytta, hjulning, stå på händer m.m. Akrobatik ger styrka och vighet samt kroppkontroll, allt detta är en bra komplement till dansen.

Varje termin tränar eleverna även in en koreografi som dom sen visar upp på den stora elevshowen i slutet av terminen.

### **STREET/DANCEHALL**

Dancehall har sitt ursprung från Jamaica. Högt tempo, stora rörelser, mycket höfter och energi.

Dansen är en blandning av olika clubsteg med influenser från afrikansk dans, hip-hop och latinodanser.

Varje termin tränar eleverna även in en koreografi som dom sen visar upp på den stora elevshowen i slutet av terminen.

### **LATINO DANSFUSION**

På latin dancefusion får man dansa flera olika danser under ett träningspass. Latinska rytmer blandas med showjazziga influenser då My är showjazzinstruktör i grunden. Högt tempo, lite utmaning, en gnutta styrka och en glad härlig känsla garanteras!

### **ZUMBA**

Zumba är dansbaserad grupptäning till huvudsakligen latinamerikansk musik och världsmusik, med inslag av latinsk pop och internationella radiohitlåtar. Dansstegen från Merengue, Salsa, Cumbing och Reggae och är lämplig för alla.

De snabba och långsamma rytmerna ger en effektiv och rolig intervallträning som förbränner en hel del kalorier.