

Årsplan Dans 5./6. klasse

Neoklassisk dans / Pensum

Synopsis

Styrketræning på alle primære muskelområder.

Balancetræning på et ben i forskellige retninger.

Forståelse af akse og vægtskift.

Introduktion til parallel holding og til sænket hofte.

Introduktion til overkroppens forskellige retninger og

arm-til-ryg-forbindelsen. (Cunningham - Limon og Horton-baseret)

Introduktion til forskellige neoklassiske bevægelsesdynamikker (svinger, bounces osv.) og eget bevægelsesflow.

Introduktion til off-balance drejninger.

Introduktion til gulvet - gulvkombinationer med roller og kolbøtter.

Tripplets på tværs i salen.

Introduktion til spring i alle positioner og på tværs i salen.

Diverse kreative opgaver.