

Kurs guide för tävlingselever!

Tävla i disco

kurs 1. Tävlingssträning eller/och elitcoachning i disco (obligatorisk).

kurs 2. Discolektion eller/och discoteknik (rekommendation är att gå bägge).

kurs 3. Det du inte valde av discoteknik eller discolektion i punkt 2 eller t.ex. konstnärlig dans, hiphop, slow, eller popbalett.

Från guld och uppåt rekommenderar vi att ni tränar minst 4 kurser. Givetvis får brons och silverelever även träna mer än 3 kurser i veckan.

kurs 4. Någon av kurserna från punkt 3 alternativt grupp.

Elitcoachning är utöver de 3 obligatoriska kurserna för att få tävla. Det betyder alltså att eleven behöver gå 3 andra kurser utöver elitcoachningen.

I de 3 lektionerna i veckan som är obligatoriska ingår inte grupp, formation samt privatlektioner.

Tävla i hip hop

kurs 1. Tävlingssträning i hip hop (obligatorisk).

kurs 2. En av våra övriga kurser, t.ex. hip hop lektion, feminine vibe, konstnärlig dans, disco, popbalett eller teknik. Rekommendationen är att ni går en hip hop lektion.

kurs 3. En av våra övriga kurser du inte valde från punkt 2.

Tävla i konstnärlig dans (jazz, modern eller show)

Brons solo

För att tävla i jazz eller modern solo behöver du gå:

kurs 1. Kurs i improvisation (obligatorisk).

kurs 2. Någon av våra kurser, t.ex. modern, jazz, discolektion, teknik, balett eller hip hop.

Rekommendationen är att ni går en modern eller jazz.

kurs 3. En av våra övriga kurser du inte valde från punkt 2.

Övriga klasser och grenar

(Du tränar ditt program på VIP tider, After School samt genom att boka 1 coachning med din tränare innan varje tävling.)

kurs 1. Kurs i modern eller jazz (obligatorisk).

kurs 2. Någon av våra kurser, t.ex. modern, jazz, improvisation, discolektion, teknik, balett eller hip hop

kurs 3. kurs 3. En av våra övriga kurser du inte valde från punkt 2.

Tävla i slow

För att kunna tävla i slow får du ta privatlektion hos en av våra lärare som gör ditt program. Minst 1 privatlektioner behövs innan du kan tävla. Förutom det behöver du gå tre kurser hos oss.

kurs 1. Tävlingssträning/lektion i slow 90min (obligatorisk).

kurs 2. En av våra övriga kurser, t.ex. slow lektion, improvisation, popbalett, hip hop, disco, konstnärlig dans eller teknik.

kurs 3. En av våra övriga kurser du inte valde från punkt 2.

Tävla i fler grenar

Du kan givetvis välja att tävla i fler grenar. Om du väljer att tävla i två av följande grenar (disco, hip hop, slow och konstnärlig dans) behöver du gå minst 4 kurser i veckan. Hit hör inte grupp, formation och privatlektion. Om du väljer att tävla i tre eller fler av följande grenar (disco, hip hop, slow och konstnärlig dans) behöver du gå minst 5 kurser i veckan. Hit hör inte grupp, formation och privatlektion.