

Kursguide för tävlingselever

Tävla i disco

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

kurs 2. Discolektion eller/och discoteknik (rekommendation är att gå båda dessa kurser).

kurs 3. Det du inte valde av discoteknik eller discolektion i punkt 2 eller t.ex. jazz, modern, hiphop, slow, eller balett.

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 gruppträning eller privatlektioner.

Tävla i hip hop

kurs 1. Tävlingssträning i hip hop (obligatorisk).

kurs 2. Hiphoplektion.

kurs 3. En av våra övriga kurser, t.ex. hip hop lektion, feminine vibe, konstnärlig dans, disco, balett eller teknik.

Tävla i konstnärlig dans (jazz eller/och modern)

Brons solo

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

kurs 1. Tävlingssträning i konstnärligt (obligatorisk).

kurs 2. Modern eller jazz.

kurs 3. Någon av våra kurser i, t.ex. modern, jazz, discolektion, teknik, balett eller hip hop.

Övriga klasser och grenar

kurs 1. Tävlingssträning i konstnärlig dans (eget program).

kurs 2. Kurs i modern eller jazz (obligatorisk).

kurs 3. Någon av våra kurser, t.ex. modern, jazz, discolektion, teknik, balett eller hip hop.

(Om du inte går tävlingssträning behöver du tränar ditt program på After School samt boka 1 coachning med din tränare innan varje tävling.)

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 75 min (obligatorisk).

kurs 2. En av våra övriga kurser, t.ex. balett, hip hop, disco, modern, jazz 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, jazz och modern) behöver du gå minst 4 kurser i veckan. Hit hör inte grupplektioner och privatlektion. Om du väljer att tävla i tre eller fler av följande grenar (disco, hip hop, slow, jazz och modern) behöver du gå minst 5 kurser i veckan. Hit hör inte grupplektioner och privatlektion.