

# KURSGUIDE FÖR TÄVLINGSELEVER

## Tävla i disco, hiphop, slow, modern eller jazz

För att tävla är det obligatoriska att träna minst tre kurser i veckan på Kindahls Dansakademi. I de tre lektionerna ingår inte gruppträning eller privatlektioner.

- kurs 1. Tävlingssträning eller/och elitcoachning (obligatorisk).
- kurs 2. Danslektion i den/dem stil du tävlar i (obligatorisk)
- kurs 3. Övrig valfri kurs som utvecklar dig i den/dem stilar du tävlar i.

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.

## Tävla i Slow eller konstnärligt

För att tävla i slow/ konstnärligt tar du två privatlektion hos en av våra tränare som gör ditt program. Minst två privatlektioner behövs innan du kan tävla. Förutom det behöver du gå tre kurser hos oss enligt ovan. Vi vill att du ska ha dansat den stilen du tänker i tävla i minst en termin innan.

## Tävla i fler grenar

Du kan givetvis välja att tävla i fler grenar. Om du väljer att tävla i fler grenar följer du reglerna ovan. Tävlingssträning/elitcoachning och en danslektion i den/dem stilar du tävlar i.

*Kindahls*  
Dansakademi