

## **FAGBESKRIVELSER.**

### **Yoga**

Denne gamle træningsform rummer enormt meget indhold, hvoraf vi hovedsageligt benytter os af de fysiske yogaøvelser. Formålet med yoga på Danseuddannelsen er at supplere de øvrige klasser, der fokuserer på at styrke og vedligeholde kroppen som instrument, men gennem anderledes øvelser og med et fokus på åndedrættet. I yogaen er der fokus på at trække vejret roligt, imens eleverne udfører langsomme, til tider krævende bevægelser og positioner, som udfordrer deres styrke, smidighed og balance. Derudover lærer eleverne at placere deres kropsdele korrekt i forhold til hinanden og lave bløde overgange mellem de forskellige positioner, hvilket kan overføres direkte til alle de andre fysiske klasser.

### **Individuel Forberedelse**

Individuel forberedelse er en paraplybetegnelse for forskellige klasser, der har til formål at forberede den enkelte elev både fysisk og mentalt på livet som danser. Herunder er elevernes individuelle 30 minutters forberedelse hver morgen, hvor eleverne, guidet af ledelsen og fysioterapeuten, har en fast plan over fysiske øvelser, som de følger. Denne plan justeres løbende under uddannelsen, da fokuset er at pleje og opvarme særligt de områder af den enkelte elevs krop, som har brug for ekstra opmærksomhed, hvilket kan variere afhængig af belastningen i de øvrige klasser.

Denne halve time hver morgen er desuden yderst vigtig for at forberede eleverne til et liv uden for uddannelsen, hvor man selv skal sørge for at vedligeholde sit instrument og mærke efter, hvilke behov kroppen har for at kunne gennemføre en lang arbejdsdag. Det kræver disciplin, kontinuitet og forståelse af egen krop.

Derudover indgår der under dette fag også en række foredrag, som forbereder eleverne mentalt på, hvad de kan forvente at opleve, både under uddannelsen, men i særdeleshed også i det professionelle miljø. Foredragene består bl.a. af Q&A's med professionelle dansere og tidligere elever, hvor fokus er at give eleverne et indblik i, hvordan hverdagen som professionel danser er og vejledning om, hvordan de får mest muligt ud af uddannelsen og hvordan det omsættes, når de skal ud og søge arbejde.

Dertil kommer foredragene afholdt dels af en psykoterapeut og en coach, hvor fokuset er, hvordan eleverne håndterer det forventningspres og/eller den præstationsangst, som dansere oplever som en evig tilbagevendende faktor. Til de elever, der er særligt udfordrede eller på anden vis oplever et traume uden for uddannelsen, er dette også en åbning til at blive sat i forbindelse med en professionel mentalvejleder.

Ydermere er repræsentanter fra dansernes fagforbund, Dansk Skuespillerforbund, ude og fortælle om lønmæssige rettigheder og kontraktforhandlinger, som giver eleverne et indblik i, hvad de har krav på, hvordan de skal værdisætte sig selv og hvor de kan få råd og vejledning, når de kommer ud på arbejdsmarkedet.

### **Udstrækning**

De sidste 30 minutter hver dag er afsat til obligatorisk udstrækning, som er altafgørende for elevernes vedligeholdelse af egne kroppe. Vejledt af ledelsen og fysioterapeuten udfører hver elev deres egen individuelle plan tilpasset den enkeltes behov. Når musklerne belastes og nedbrydes, som det er tilfældet under hård fysisk træning, er det vigtigt for restitutionen og genopbygningen af kroppen, at musklerne smidiggøres og afspændes. Formålet med udstrækningen er derfor først og fremmest at forebygge skader, og det i langt højere grad, end at øge hver enkel elevs fleksibilitet. Sidstnævnte kan blot være en positiv bivirkning af udstrækningen.

### **Feedback fra ledelsen**

I slutningen af hver uge er der afsat 30 minutter til fællessession, hvor ledelsen giver overordnede informationer og generel feedback til elevholdet. Emner på dette møde kan bl.a. være: elevernes indsats i timerne, elevernes tilgang til udfordringer, stof til eftertanke omhandlende dansemiljøet, evaluering af et undervisningsforløb o.l. Inden fællessessionen er der også mulighed for, at en eller flere elever kan ønske, at et bestemt emne bliver taget op med eller uden ledelsen.

To gange årligt afholder ledelsen en evaluering med hver elev, hvilket foregår sideløbende med

undervisningen. Det vil sige, at klasserne foregår som normalt, men en ad gangen vil eleverne blive kaldt ind til evaluering, som tager 30-60 minutter. Forud for evalueringen bliver eleverne bedt om at skrive et "forventningsbrev" (vedlagt som bilag 6), som de skal aflevere til ledelsen en uge inden evalueringen. Evalueringen er en dialog og kommer til at handle om elevens forventninger til uddannelsen og sig selv, hvordan ledelsen oplever eleven i de forskellige klasser og vejledning til, hvordan eleven kan tage sin udvikling til nye højder. Formålet med evalueringen er at gøre eleverne opmærksomme på vedkommendes egne forventninger og sammenligne dem med vedkommendes indsats i praksis og vurdere, om de to ting stemmer overens. Derigennem har ledelsen og eleven et udgangspunkt for at konkludere, om eleven skal have et andet fokus, sætte sig andre mål eller om vedkommende arbejder i den rigtige retning.

### **Anatomi**

Forståelsen af skelettets opbygning er i høj grad med til at øge bevidstheden om, hvordan vi bruger vores krop som et fysisk redskab. Anatomiklasserne er teoretiske klasser, der fokuserer på at give eleverne et overordnet billede af, hvordan skelet og muskler ser ud og fungerer. Formålet med anatomi er at supplere de fysiske teknikklasser med teori, der kan hjælpe eleverne med at bygge bro mellem øvelser og udførelse. Dette kan både resultere i øget forståelse for korrekt udførelse af en øvelse, men det medvirker også til, at eleverne har et bedre udgangspunkt for at forstå og forklare, hvis de har en begyndende overbelastning eller skade og dermed bedre kan få vejledning og hjælp. Anatomiforløbet afsluttes med en fremlæggelse, hvor eleverne i grupper har fået tildelt praktiske øvelser fra floorbarre- og teknikklasserne som opgaver, de skal analysere og gennemgå minutøst foran klassen. Anatomilæren og leder, Sara Gaardbo, er til stede under fremlæggelsen.

### **Kost og Ernæring**

Dette er en teoretisk klasse, som har til formål at ruste eleverne til at tage vare på sig selv - også igennem det de spiser. Der er fokus på, hvor meget energi de forbrænder i løbet af en dag og hvordan dette skal justeres op eller ned afhængig af deres aktivitetsniveau. Ydermere bliver der lagt vægt på, hvordan de opretholder den rette balance i deres kost, så de ikke kommer til at mangle vitaminer, mineraler eller salte.

### **Præventiv Skadesbehandling**

Igennem foredrag med en uddannet osteopat/fysioterapeut samt praktisk undervisning i massageteknikker er formålet med præventiv skadesbehandling at give eleverne viden om og værktøjer til at håndtere begyndende overbelastninger, betændelsestilstande og skader. Denne viden klæder eleverne på til at kunne vurdere, hvorvidt en begyndende smerte er noget, der kræver professionel behandling eller om det er noget, som de selv kan lindre ved at massere og/eller afspænde det ramte område. Dette suppleres af den praktiske undervisning, som gør eleverne rustede til at give basal selvmassage samt hjælpe hinanden. Dette kan blandt andet være enormt givende, hvis en elev bliver ramt af skinnebetsbetændelse, som er meget almindeligt, når en danser eksempelvis danser på uvant underlag og kan også forekomme, når vejret bliver køligere. Eleverne opnår altså redskaber til at kunne forebygge, at en overbelastning eller betændelsestilstand udvikler sig til en permanent og hæmmende skade.

### **Ballet**

På Danseuddannelsen er balletklasserne primært fokuserede på balletteknikken frem for balletkoreografi. Det er en dansegenre opbygget af en meget fast struktur og et vokabular, som gør sig gældende i alle stilarter, der udspringer fra den klassiske tradition, hvorfor forståelsen af de ord, der bliver brugt er til stor hjælp i mange andre genrer. Formålet med balletklasserne er give eleverne den klassiske grundtræning, der er så dybt nødvendig for at kunne frigøre sig i dansen og blive bekvemme med de faglige termer, der bliver brugt. Eleverne skal hurtigt kunne omsætte termerne til fysiske øvelser/bevægelser. I timerne er der fokus på korrekt placering af kroppen uanset hvilken bevægelse, der udføres. Dette er vigtigt for at eleverne lærer at udføre enormt krævende øvelser, imens det for tilskuere ser fuldstændigt ubesværet ud. Klassen foregår ofte meget af tiden ved en barre som et værktøj, der kan hjælpe dem, og den resterende tid prøver de øvelserne af enten frit på gulvet eller i bevægelse over gulv.

### **Contemporary Dance**

Navnet dækker over en række forskellige bevægelsesmønstre, der alle har rod i den klassiske, formelle balletbaggrund, men som har sprunget rammerne for, hvordan man også kan bevæge sig og bruge sin klassiske teknik. Contemporary Dance blander balletteknik med forskellige moderne og jazz teknikker og kan karakteriseres ved store bevægelser, mange yderpositioner, balanceelementer, drejninger og sommetider eksplosivitet. Fokus i Contemporary klasserne på Danseuddannelsen er at undervise eleverne i koreografier,

der er teknisk udfordrende og som kræver, at de har styr på deres fundament. Formålet med dette fokus er, at eleverne skal udvikle sig til at kunne bruge deres teknik på en måde, der frigør dem fra at skulle tænke over at anvende teknikken bevidst. De skal altså i disse klasser benytte sig af den viden, de tilegner sig i fag såsom Floorbarre og Ballet for at kunne følge med.

### **Floorbarre**

Som navnet indikerer, foregår denne klasse på gulvet og er en træningsform, der er udviklet som supplement til den klassiske ballets barretræning. Eleverne ligger på en måtte på gulvet og udfører barreøvelser, men med den forskel at tyngdekraften påvirker dem anderledes end når de laver øvelserne stående. Klassen består af rolige øvelser, som har til formål at raffinere placeringen af kroppen, styrke samt aflaste udsatte led og muskler, fordi man arbejder anderledes med tyngdekraften end når kroppen er oprejst. Målet med Floorbarre er at give eleverne en mulighed for at arbejde meget koncentreret med at lære at udføre øvelserne korrekt pga. det langsomme tempo, ligesom det er et værdifuldt redskab at have i rygsækken, hvis en elev før eller siden får en skade eller en overbelastning, som vedkommende er nødt til at tage hensyn til uden at stoppe sin træning.

### **Tai Chi**

Tai Chi er en kinesisk kampkunst, der også har et filosofisk perspektiv, men vi beskæftiger os udelukkende med den fysiske del på Danseuddannelsen. Formålet med at have Tai Chi på Danseuddannelsen er, ligesom med yogaen, for at supplere de øvrige klasser, der fokuserer på at styrke og vedligeholde kroppen som instrument, men gennem anderledes øvelser. Tai Chi klasserne består af mellem 24 og 120 forskellige sæt bevægelser, som bliver kædet sammen til en lang flydende bevægelse, som træner eleverne i korrekt kropsplacering og optimerer deres kropskontrol. Tai Chi stiller høje krav til elevernes vægtoverførsel, og det langsomme tempo giver eleverne tid til at analysere deres egne udfordringer og tilmed rette sig selv. Repetitionen er i højsædet og dette giver eleverne mulighed for at indøve gode vaner, som også kommer til udtryk i deres vægtoverførsler i andre klasser, der har et højt tempo.

### **Hip Hop**

Hip Hop er en undergrundskultur, der har oprindelse blandt hovedsageligt afro-amerikanske minoritetsgrupper i 1970'erne og indebærer flere forskellige elementer, men vi beskæftiger os på uddannelsen udelukkende med danseelementet. Hip Hop på Danseuddannelsen dækker ikke genren i sin rene form, men inkluderer også hvad kan defineres som experimental, new school, commercial og fusions Hip Hop, som man ser det brugt på den danske og internationale dansescene. Klasserne har til formål at styrke elevernes overordnede bevægelses kvalitet ved at fokusere på koordination, grooveteknik, musikalitet og dynamik samtidigt med, at der i disse klasser er et øget fokus på at skærpe elevernes indlæringssevne igennem koreografi, som gør dem i stand til hurtigere at opfange og udføre materiale, som underviseren ønsker det. Dette er en enormt vigtig og essentiel færdighed at mestre, når eleverne senere skal ud i det professionelle miljø. I audition sammenhænge og i nogle jobsituationer skal dansere kunne omsætte videregivet materiale og opfylde koreografens/instruktørens/artistens kreative krav på meget kort tid, for at blive ansat til jobbet.

### **House**

Under indflydelse af både afrikansk dans, step, latin, jazz, hip hop, breaking og martial arts/capoeira er house en genre, der i høj grad er opstået ved at fusionere alt det bedste fra en masse forskellige stilarter. House er kendetegnet ved upbeat rytme, højt tempo, grooves samt lette og hurtige fødder. House består af en masse grundtrin, som kan udføres på mange forskellige måder - både bevægelsesmæssigt og musikalsk. Formålet med house på Danseuddannelsen er at styrke elevernes grooveteknik, som er essentiel for deres kvalitet i udførelsen af koreografi, samt at give dem en bedre forståelse for rytmik. Hvor hip hop typisk ligger på downbeatet i musikken vil house næsten altid ligge på upbeatet og derigennem er formålet, at eleverne opnår viden om musikaliteten i deres bevægelser i denne klasse. Med fokus på musikalitet, fundamental grooveteknik og legende lethed i benene gør house klasserne eleverne mere kropsbevidste og opmærksomme på deres vægtoverførsler, alt imens eleverne træner deres udholdenhed.

### **Fysisk Træning**

Udviklet af Sara Gaardbo specifikt til dansere. Det er en træningsform, der fokuserer på at styrke kroppen som instrument. Gennem intens konditions-, balance- og styrketræning har dette fag til formål at forberede danserne på de uforudsigelige - og sommetider ekstreme - bevægelser, som de kan blive udsat for, både i skolesammenhæng men også i høj grad, når de senere skal ud i arbejdslivet. Det er en træningsform, hvor

eleverne hovedsageligt bruger sin egen kropsvægt, hvorfor dette kan laves overalt, når dimittenderne senere skal sørge for selv at vedligeholde deres kroppe.

### **Floorwork/Capoeira**

I hver eneste dansegenre forekommer bevægelser, hvor danseren skal kunne komme op fra og ned på gulvet og sommetider lave hele sekvenser på gulvet. Det kræver både styrke, koordination og teknik at kunne bevæge sig frit på denne måde, hvor tyngdekraften kontinuerligt udfordrer kroppen nye steder afhængig af danserens position. Formålet med floorwork og capoeira klasserne på Danseuddannelsen er at give eleverne fokuseret tekniktræning inden for gulvarbejde. Blandt nogle af floorwork teknikkerne kan nævnes "flying-low," "breaking" og "lofting," som stammer fra henholdsvis contemporary dance, hip hop og house, hvorimod capoeira er noget for sig selv, idet det er en afro-brasiliansk kampsportsform, der iblander leg og dans. Capoeira er karakteriseret ved gulvarbejde, hvor man kun må røre gulvet med hænder, fødder og hoved og altså aldrig lægge sig helt ned. Typisk for denne kampdans er, at to "modstandere" møder hinanden i en cirkel, kaldet en "roda," med tilskuere omkring sig, hvor de skal afværge hinandens bevægelser. Dette kan være meget akrobatisk og kan foregå i både højt tempo og slowmotion. Med målrettet tekniktræning i gulvarbejde er eleverne i højere grad i stand til hurtigt at omsætte en kort frase på gulv præsenteret for dem i sammenhæng med andre klasser - og senere hen i arbejdssituationer.

### **Electric Boogie/Popping**

Electric boogie og popping er dansegenrer, der oprindeligt startede som gadedans eller "streetdance," som det oftest kaldes. Electric boogie er karakteriseret ved bevægelser, der giver en illusion af, at danseren er ledeløs og kan skifte fra en bevægelse til en anden fuldstændigt flydende især med underkroppen. Popping er - modsat electric boogie - en teknik, hvor musklerne afslappes og spændes hurtigt efter hinanden for at danne et "pop," deraf navnet. De to genrer kombineres ofte, hvilket kræver enorm kropskontrol af den udførende danser. Formålet med denne klasse på Danseuddannelsen er at styrke elevernes kropskontrol og evne til at isolere hver enkel muskel. Dette bliver ofte inkorporeret i eksperimenterende hip hop og contemporary dance, men trænes altså i sin rene form i disse timer, hvor teknikken er i fokus og fundamentet opbygges til at kunne imødekomme kravet om, at danserne skal kunne genkende det i andre sammenhænge - både på uddannelsen men også senere i arbejdssammenhæng.

### **Repertoire**

En klasse hvor de nuværende elever bliver undervist af en eller flere dimittender i materiale, som disse skabte under deres 3. trimester på Danseuddannelsen - materiale som blev brugt i dimittendernes afgangsforestilling. Dette kan være både solo, duetter eller gruppekoreografi. Klassen har til formål at inspirere nuværende elever, inden de selv skal i gang med skabelsesprocessen og opleve, hvordan slutproduktet kan se ud og hvordan det helt konkret så ud for de udvalgte dimittender. Dimittender fremviser også det billede, som materialet er skabt ud fra.

### **Heels**

Især for kvinderne er det ofte krævet på kommercielle jobs, at de kan bevæge sig i højhælede sko. Heels klasserne har fokus på korrekt kropsplacering, vægtfordeling og en øget opmærksomhed på benenes position. Heels materiale kan være funderet i forskellige genrer med den forskel, at danseren skal have en højhælet sko på. Derfor er formålet med Heels klasserne på Danseuddannelsen at introducere eleverne for følelsen af at være i en højhælet sko, træne gåteknik i dem og præsentere dem for materiale i hæle, hvorimod træningen i diverse stilarter får eleverne igennem de andre fag. For mandlige elever er det frivilligt, om de vil have højhælede sko på eller træne teknikken på tæerne.

### **Billede- og Maskearbejde**

Billede- og Maskearbejde er begge metoder, der benyttes som en del af den kreative proces op til afgangsforestillingen. Processen er i sig selv enormt vigtig - også uden slutproduktet - da det er her eleverne lærer at omsætte alt de har lært til deres eget sprog.

Arbejdet med billeder er en metode, hvor eleverne selv udvælger billeder, fotografier, malerier, skulpturer o.l., som de finder inspirerende, og derudfra skaber materiale under nøje opsyn af og med vejledning fra Sara Gaardbo. Billedmaterialet bliver kreeret individuelt, uden musik og med løbende opgaver fra Sara Gaardbo, som har til formål at udfordre eleverne på ny og åbne deres øjne for anderledes måder at skabe bevægelser på.

Maskearbejde er en metode, der har fokus på at styrke elevernes egen bevidsthed og skabe et stærkt samarbejde. Maskearbejdet er en undersøgelse af elevernes potentiale og har til formål at skabe troværdige, nuancerede og ekspressive karakterer på scenen.

Forløbet giver eleverne: 1) øget bevidsthed om eget potentiale og hæmninger, 2) mulighed for at opdage nye sider af sig selv, 3) styrket samspil eleverne imellem, 4) forståelse for hvad nærvær, frihed og flow betyder i studiet og på scenen og derudover 5) frisætter det eleven og øger kreativiteten til at arbejde med karakteren.

Formålet er, at give danserne et relevant redskab, når de skal medvirke i produktioner, hvor de udover at danse også skal udfylde en rolle med et fysisk udtryk, som ikke har et konstrueret og planlagt trinsprog. Man ser det eksempelvis i opsætningen af teaterkoncerter og musicals, hvor både dansere og skuespillere indgår.

### **Forestilling**

Afgangsforestillingen er det sidste eleverne skal igennem, inden de har gennemført uddannelsen. I sammenspil med faget Billede- og Maskearbejde er forestillingsperioden en imitation af en professionel opsætning og har til formål at forberede eleverne på det professionelle arbejdsliv. Der er fokus på at sætte materialet, kreeret ud fra billederne, ind i en sammenhæng og tilpasse det til musik. Der er derfor også et fokus på at optælle, analysere og forstå musikken, som er en færdighed enhver danser forventes at have.

Derudover skal eleverne kunne lære deres eget materiale fra sig og undervises i medstuderendes materiale. Desuden skal de samarbejde om at finde løsninger, når noget skal tilpasses hinanden - det kunne eksempelvis være bevægelser, placeringer eller overgange. Dertil kommer, at eleverne skal lave et eller flere stykker med eksterne koreografer, hvor det kræves af dem, at de formår at indgå i koreografens kunstneriske idé.

Den eller de eksterne koreografer har frie tøjler til at bestemme, hvorvidt eleverne udelukkende skal performe koreografens egne trin i stykket, eller om eleverne selv skal være med til at skabe bevægelserne. Det kræver, at eleverne er omstillingsparate, åbne over for nye måder at arbejde på og formår at indgå i en sammenhæng skabt af en koreograf, de ikke nødvendigvis har arbejdet med før. Produktet munder ud i en ca. 60 minutter lang forestilling, som fokuserer på at sammenfatte alt, hvad de har lært gennem uddannelsen.

Fysisk skal eleverne have en enorm udholdenhed og evne til at præstere, vise overskud og bevægelseskvalitet, imens de skal arbejde sammen med deres medstuderende, huske deres placeringer i rummet og musikalske "cues", samt håndtere hvad end der kan være af praktiske udfordringer i form af gulv, lys og kostume. Derudover skal de mentalt kunne håndtere nervøsiteten, der som regel melder sig inden forestillingens start - alt sammen præcist ligesom ude i det professionelle miljø.

For et eksempel på forestillingen henvises til <http://www.danseuddannelsen.dk/video-2019>

### **Fysiologisk Screening**

Med kroppen som instrument er det enormt vigtigt at forebygge skader så godt som muligt. Med et højt fokus på skadesforebyggende træning og præventiv skadesbehandling på skemaet er fysiologisk screening blot endnu en tilføjelse med det formål, at skabe det bedst mulige udgangspunkt for, at eleverne undgår skader. Screeningen foretages af en fysioterapeut og foregår på den måde, at i første omgang får eleverne taget helkropps billeder forfra, bagfra og i profil, hvorefter fysioterapeuten analyserer hvert enkelt billede og leder efter tegn på fysiske svagheder.

I anden omgang bruger eleverne 60 minutter hver med fysioterapeuten, og på baggrund af screeningens resultat tilrettelægger fysioterapeuten et træningsprogram. Den fysiologiske screening har til formål at optimere og justere på den enkelte dansers udvikling. På den måde styrkes både elevens evner og den enkeltes maksimale potentiale samtidigt med, at eleverne væbnes mod skader.