

Innehållsförteckning

Rörelseskolning.....	2-9
Träningsupplägg och fokusområden BLÅ.....	10-12
Träningsupplägg och fokusområden RÖD.....	13-15
Träningsupplägg och fokusområden LILA.....	14-16

Rörelseskolning

1. Balettens grundpositioner



1:a position

2:a position

3:e position

4:e position

5:e position

Första position



Ben: Sätt ihop hälarna och rikta tårna utåt så långt som det känns bekvämt. Tänk på att även knäna ska vara riktade utåt.

Armar: Håll båda armarna framför dig i navelhöjd. Runda armarna genom att böja de vid armbågarna, tänk det som att du skulle hålla något stort och runt. Fingrarna ska nästan nudda varandra, de ska inte spreta, och armarna ska hållas 7,5 centimeter från kroppen.

Andra position



Ben: Är nästan som **första** position utom att du delar benen lite så att hälarna inte nuddar varandra, ha ungefär två fotlängds avstånd mellan.

Armar: Du kan använda samma tänk som i **första** position men låtsas att det du håller i har blivit mycket större och du måste öppna armarna ännu mer för att

nå runt. Nu ska dina armar vara ungefär över fötterna, fortfarande något böjda. Armbågarna ska vara lite lägre ner än axlarna och handlederna i ett något lägre läge än armbågarna.

Tredje position



Ben: Här ska du ha fötterna ihop med den främre fotens häl i mitten av den bakre foten.

Armar: Här ska armar och ben gå diagonalt. Har du vänster ben fram är det höger arm som ska fram och tvärtom. Ena armen sätter du framför dig, lite böjd och med handen ungefär vid naveln, som i **första** position. Lite överkurs är att handen ska se ut som att du pekar med pekfingret åt det håll fingrarna är riktade åt och samtidigt ska handen vara i en något kupad position. Andra armen går ut i samma läge som i **andra** position.

Fjärde position



Ben: Påminner om **tredje** position. Nu flyttar du den främre foten fram så att hälen pekar mot den bakre fotens tår. Du flyttar även fram den främre foten så att fötterna inte nuddar varandra. Det här är en förberedelse för att kunna gå upp på tå och göra till exempel en piruett.

Armar: Ta upp armen som är på samma sida som den bakre foten upp över huvudet. Den ska fortfarande vara så pass långt fram att du kan se den och vara en aning böjd, i samma läge som i position **tre**. Handflatan och fingrarna ska vara vända in mot kroppen. Andra armen behåller du likadant som i föregående position.

Femte position



Ben: Ser likadan ut som **fjärde** position utom att hälen och tårna ska nudda varandra.

Målet är att svänga runt på fötterna så att båda fötternas tår nuddar varandras

hälar.

Armar: Titta tillbaka på position **tre** där du lyfte ena armen över huvudet. Nu gör du precis likadant fast du tar med båda armarna. Vänd båda handflatorna inåt, mot huvudet, och slappna av lite i fingrarna, händerna ska inte nudda varandra utan ha cirka 15 centimeter emellan.

Parallell position (sjätte position)



Ben: Insidan av fötterna ska vara mot varandra och i en parallell linje fram till tårna. Du kan använda den parallella positionen i balettens 5 grundpositioner.

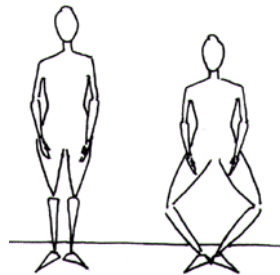
2. Balettens Tekniska Grundrörelser

Plié:

En böjning som kan utföras i en av de 6 positioner.

Demi plié = liten, böjning i knäna halva vägen

Grand plié= stor, böjning i knäna där hälarna tillåts att lyfta från golvet utom i 2:a position.



Demi plié i 1:a position med fötterna

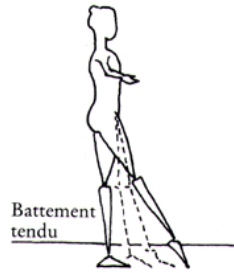


Grand plié i 1:a position med fötterna

Vanliga fel & korrigeringar: Tappar ut rumpan. Sug in naveln och behåll din normala svank. Tänk att det är en vägg framför och bakom dig. Glömmer att aktivera de muskler som ska jobba. Tänk att det är någon som drar dig upp när du böjer och någon som trycker ner dig när du sträcker benen.

Tendu:

Stäckning/förlängning av ben utan lyft, genom hela foten tills foten är helsträckt. Utgår från stängda positioner, dvs 1:a, 3:e, 5:e och parallell. Kan göras i riktningarna framåt-åt sidan och bakåt.

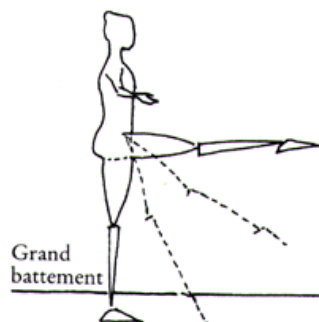


Tendu framåt i parallell position

Vanliga fel & Korrigeringar: Droppar ner höften i ståbenet. Förläng upp aktivt i ståbenet. Böjer knäna. Båda benen ska vara stäckta hela tiden, jobba genom golvet med foten. I utåtvriden position driver hälen fram och lilltån tillbaka i tendu framåt och sidan. Tvärtom när tendun görs bakåt. Detta för att jobba på utåtvridningen.

Grand Battement

(Bensparkar/kickar) Det arbetande benet skjuts/kastas från höften uppåt med sträckt ben; kan göras i olika riktningar, dvs framåt-åt sidan och bakåt, utgår från utåtvriden eller parallell position.

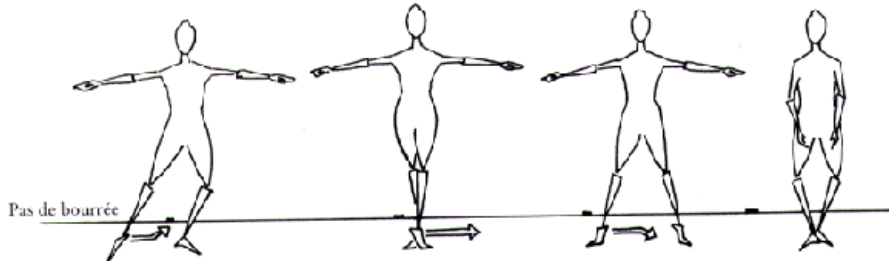


Grand battement framåt i parallell position

Vanliga fel & korrigeringar: Glömmer att jobba med golvet och använder framsida lår till att lyfta. Gå igenom en tendu i din kick. Använd baksidan av kroppen, från höften och baksida lår kommer kicken. Sparka snabbt upp och bromsa farten på vägen ner.

Pas de bourrée:

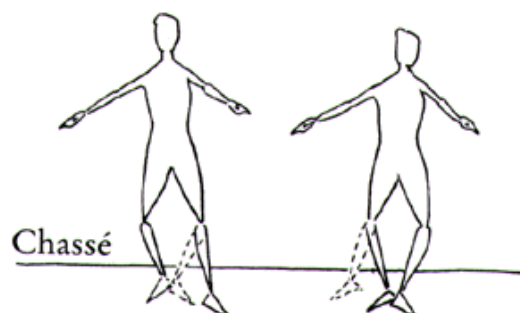
Ett förflyttningssteg. 3 steg med eller utan fotombyte.
Kan göras på många olika sätt.



Vanliga fel & korrigeringar: Glömmer att jobba på olika sätt. Korsar bakom, korsar framför, gör med snurr eller i olika tempon och rytmer. Gör steget med olika kvalitéer som hårt eller mjukt, långt eller lågt. Armarna kan användas på många olika sätt. Vanligast att ta in när man korsar benen och ut när man tar det sista steget. Armarna är till stor hjälp när man gör pas de bourrée med snurrar.

Chassé:

Jagade förflyttning och ansats steg. 3 steg där benet som är bak jagar benet som är fram. Kan göras på många olika sätt.

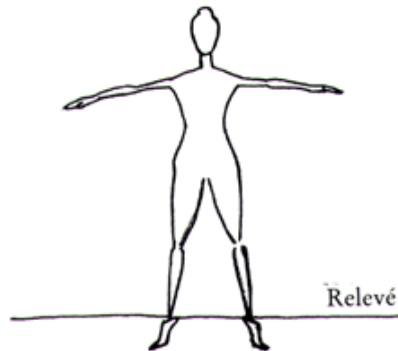


Vanliga fel & korrigeringar: Glömmer att jobba på olika sätt. Framåt, bakåt åt sidan eller i olika tempon och rytmer. Gör steget med olika kvalitéer som högt, lågt, mjukt eller spänstigt. Armarna kan användas på olika sätt i chassét. Om

man använder chassé i fristående som ansats till en svårighet rekommenderar jag att ha armarna nere i chassét för att få ett så rent utförande som möjligt.

Relevé

Resning på halvtvå



Relevé i 2:a position med fötterna och armarna

Vanliga fel & korrigeringar: Läger vikten för långt ut över lilltån och faller då ut i fotleden. Vikten ska ligga över stortån och andra tån. Använd relevé i uppvärmningar och andra övningar för att bygga upp starka fötter och bra balans. Det är en nyckelingrediens för att lyckas med svårigheter som piruetter, balanser och hopp.

Grand jeté

Spagathopp från ena foten till den andra (lantmätarhopp). Kan göras med raka ben eller kick.



Vanliga fel & korrigeringar: Gör hoppet med raka ben och raka armar som kommer underifrån utan kick tills gymnasterna kan utföra hoppet väldigt bra. Det gör vi för det gynnar de hoppen som vi har i svårighetstabellen. När gymnasterna kommer upp till **röd nivå** kan man utföra hoppet med kick och lära sig kontrollera att utföra hoppet på två olika sätt. Gör hoppet lika mycket på båda benen samt med olika ansatser som chassé, springa, stillastående eller flera hopp på rad.

Piruet

Snurr kring den ena axeln/mittlinjen. En eller flera piruetter på ett ben, kan göras i olika ställningar och höjder, påbörjas och avslutas i olika positioner, görs Framåt (en dehors) och Bakåt (en dedans).



Vanliga fel & korrigeringar: Tappar sin "fyrkant", axel-axel-höft-höft. Tappar till sidan eller fram och bak. Öva på att stå i relevé och hålla sin "fyrkant" på ett och två ben. Tänk att det går ett snöre från framsida bäcken till mellan bröstet. Snöret får inte bli slapt eller sträckas ut, då har man tappat sin "fyrkant".

Vanligast när vi använder piruetter i friståendet är att i framåt piruetter starta i en bred utåtvriden 4:e position. Bakåt piruetter startas i en 4:e position som är parallell. Det fria benet placeras vid ståbenets knä(pasé) och armar i 1:a position eller ner längs sidan av kroppen.

Här kan vi med fördel öva på att göra piruetter och snurrar på olika sätt i uppvärmningar, danser och längor. Var tydliga med placering av det fria benet och armarna.

3. Träningsupplägg & Fokus

BLÅ år 1&2

Uppvärmning: ca 1/3 av träningen

Värm upp med danser, längor/diagonaler och rörelselekar med improvisation. Här ser vi till att jobba med rörelseskolning samt teknik, styrka och stretch för våra svårigheter. Lägg in en eller flera improvisationsdelar i uppvärmningen under terminen. Det kan till exempel vara att hitta på danser med hjälp av ord eller att gymnasterna får dansa hur dom vill med olika kvalitéer i en lek eller uppvärmningsdans.

Jobba med dom tekniska grundrörelserna i enkla och upprepande mönster på heltakt och halvtempo i uppvärmningen och ha fokus på 1:a position och parallell position. Här gäller det att nöta, lära känna rörelserna och lära sig hur det ska se ut och kännas när man gör dom.

Svårigheter: ca 1/3 av träningen

Bryt ner svårigheterna, vad behövs för att lära sig dem. Styrka, stretch och teknik, skapa stationer för varje svårighet. Skapa en bank med några stationer att varva med under terminen. Gör gärna detta ihop med gymnasterna för att skapa förståelse och intresse för utveckling. Använd ca 2 stationer per svårighet/träning. Träna sedan på stationerna med tidtagning eller antal både i par och själva. Här kan redan nu gymnasterna få titta på varandra och ge feedback på ett fokusområde som ni ledare bestämt. Tex raka ben i balansen.

Fristående: ca 1/3 av träningen

Här kan vi träna på en massa olika sätt.

Dela gärna upp friståndet i ex 3 delar. Ha fokus på olika delar där ni petar på rörelser så att alla gymnaster kan räkningen och är lika. Dansa delarna med olika kvalitéer så som hårt, mjukt, eller dansa som en karaktär och jobba med uttryck ex något djur och låt lagkompisarna gissa vad man är för något.

Planera terminen utifrån era tävlingar. När behöver ni börja med formationer och dansa friståndet med svårigheter och filma för att titta och analysera. När det närmar sig tävling så lägg stort fokus på svårigheter, räkning och se till att varje gymnast känner sig trygg och säker på vad hon/han ska göra.

Avsluta varje träning med stretch. Se till att stretcha splitt och spagat då det ett stort fokus att alla gymnaster ska kunna spagat på båda benen och splitt minst

135 grader. Detta är för att kunna anpassa sig till olika svårigheter när reglementen utvecklas och förnyas. Har vi en trygg grund att stå på kan vi anpassa oss lättare.

BLÅ år 3&4 - Regional Nivå 6/7

Uppvärmning: ca 1/3 av träningen

Värm upp med danser, längor/diagonaler och rörelselekar med improvisation. Här ser vi till att jobba med rörelseskolning samt teknik, styrka och stretch för våra svårigheter. Lägg in en eller fler improvisationsdelar i uppvärmningen under terminen. Det kan till exempel vara att hitta på danser med hjälp av ord eller att gymnasterna får dansa hur dom vill med olika kvalitéer i en lek eller uppvärmningsdans.

Jobba med dom tekniska grundrörelserna i enkla och upprepande mönster på heltakt och halvtempo i uppvärmningen och ha fokus på 1:a position, 2:a position och parallell position. Börja använda armarna när ni jobbar med tendu och plié. Fokus ligger även på att dansa med olika kvalitéer i uppvärmningen.

Svårigheter: ca 1/3 av träningen

Bryt ner svårigheterna, vad behövs för att lära sig dem. Styrka, stretch och teknik, skapa stationer för varje svårighet. Skapa en bank med några stationer att varva med under terminen. Gör gärna detta ihop med gymnasterna för att skapa förståelse och intresse för utveckling. Använd ca 2 stationer per svårighet/träning. Träna sedan på stationerna med tidtagning eller antal både i par och själva. Här kan gymnasterna och ni ledare titta på varandra och ge feedback på ett fokusområde som ni ledare bestämt. Tex raka ben i balansen.

Fristående: ca 1/3 av träningen

Här kan vi träna på en massa olika sätt.

Dela gärna upp friståndet i ex 3 delar. Ha fokus på olika delar där ni petar på rörelser så att alla gymnaster kan räkningen och är lika. Dansa delarna med olika kvalitéer så som hårt, mjukt, eller dansa som en karaktär och jobba med uttryck ex något djur och låt lagkompisarna gissa vad man är för något.

Planera terminen utifrån era tävlingar. När behöver ni börja med formationer och dansa friståndet med svårigheter och filma för att titta och analysera. Ge gymnasterna tid att titta på sig själva när dom dansar på film. Ge dom en uppgift som tex skriva ner 2 saker dom gör jättebra i friståndet och 1 sak de

kan förbättra.

När det närmar sig tävling så lägg stort fokus på svårigheter, räkning och se till att varje gymnast känner sig trygg och säker på vad hon/han ska göra.

Avsluta varje träning med stretch. Se till att stretcha splitt och spagat då det ett stort fokus att alla gymnaster ska kunna spagat på båda benen och splitt minst 135 grader. Detta är för att kunna anpassa sig till olika svårigheter när reglementen utvecklas och förnyas. Har vi en trygg grund att stå på kan vi anpassa oss lättare.

RÖD Nivå 3/5

Uppvärmning: ca 1/3 av träningen

Värm upp med danser, längor/diagonaler och rörelselekar med improvisation. Här ser vi till att jobba med rörelseskolning samt teknik, styrka och stretch för våra svårigheter. Improvisation ska ingå i olika sätt i uppvärmningen. Det kan till exempel vara att hitta på danser med hjälp av ord eller att gymnasterna får dansa hur dom vill med olika kvalitéer i en lek eller uppvärmningsdans. Jobba med dom tekniska grundrörelserna i lite mer avancerade men upprepande mönster på heltakt och halvtempo i uppvärmningen och ha fokus på 1:a position, 2:a position, 3:e position och parallell position. Fokus ligger även på att dansa med olika kvaliteter genom allt man gör och utvecklas dansmässigt även i de rena tekniska uppvärmningsövningarna.

Svårigheter: ca 1/3 av träningen

Bryt ner svårigheterna, vad behövs för att lära sig dem. Styrka, stretch och teknik, skapa stationer för varje svårighet. Skapa en bank med några stationer att varva med under terminen. Gör gärna detta ihop med gymnasterna för att skapa förståelse och intresse för utveckling. Använd ca 2 stationer per svårighet/träning. Träna sedan på stationerna med tidtagning eller antal både i par och själva. Här kan gymnasterna och ni ledare titta på varandra och ge feedback på ett fokusområde som ni ledare bestämt. Tex raka ben i balansen.

Fristående: ca 1/3 av träningen

Här kan vi träna på en massa olika sätt.

Dela gärna upp friståndet i ex 3 delar. Ha fokus på olika delar där ni petar på rörelser så att alla gymnaster kan räkningen och är lika. Dansa delarna med olika kvalitéer så som hårt, mjukt, eller dansa som en karaktär och jobba med uttryck ex någon känd person och låt lagkompisarna gissa vem man ska föreställa. Jobba även att dansa med olika känslor där kompisarna ska gissa vilken känsla man har valt.

Planera terminen utifrån era tävlingar. När behöver ni börja med formationer och dansa friståndet med svårigheter och filma för att titta och analysera. Ge gymnasterna tid att titta på sig själva när dom dansar på film. Ge dom en uppgift som tex skriva ner 2 saker dom gör jättebra i friståndet och 1 sak de kan förbättra. Här kan ni även dela upp i flera grupper där dom får dansa friståndet för varandra och ge feedback. Ge gymnasterna ett fokusområde tex kolla på er kompis armar och fötter. Hitta 2 saker som lagkompisen gör bra och

1 sak hon/han kan förbättra.

När det närmar sig tävling så lägg stort fokus på svårigheter, räkning samt uttryck och se till att varje gymnast känner sig trygg och säker på vad hon/han ska göra.

Avsluta varje träning med stretch. Se till att stretcha splitt och spagat då det ett stort fokus att alla gymnaster ska kunna spagat på båda benen och splitt minst 135 grader. Detta är för att kunna anpassa sig till olika svårigheter när reglementen utvecklas och förnyas. Har vi en trygg grund att stå på kan vi anpassa oss lättare.

Ljuslila Nivå 2/3 – Ljuslila Ungdoms SM- Utvecklingsgrupper

Uppvärmning: ca 1/3 av träningen

Värm upp med danser, längor/diagonaler och rörelselekar med improvisation. Här ser vi till att jobba med rörelseskolning samt teknik, styrka och stretch för våra svårigheter. Improvisation ska ingå i olika sätt i uppvärmningen. Det kan till exempel vara att hitta på danser med hjälp av ord eller att gymnasterna får dansa hur dom vill med olika kvalitéer i en lek eller uppvärmningsdans. Jobba med dom tekniska grundrörelserna i mer avancerade men upprepande mönster i olika tempon i uppvärmningen och ha fokus på 1:a position, 2:a position, 3:e position och parallell position. Fokus ligger även på att dansa med olika kvalitéer genom allt man gör och utvecklas dansmässigt även i de rena tekniska uppvärmningsövningarna.

Svårigheter: ca 1/3 av träningen

Bryt ner svårigheterna, vad behövs för att lära sig dem. Styrka, stretch och teknik, skapa stationer för varje svårighet. Skapa en bank med några stationer att varva med under terminen. Gör gärna detta ihop med gymnasterna för att skapa förståelse och intresse för utveckling. Använd ca 2 stationer per svårighet/träning. Träna sedan på stationerna med tidtagning eller antal både i par och själva. Här kan gymnasterna och ni ledare titta på varandra och ge feedback på ett fokusområde som ni ledare bestämt. Tex raka ben i balansen.

Fristående: ca 1/3 av träningen

Här kan vi träna på en massa olika sätt.

Dela gärna upp friståndet i ex 3 delar. Ha fokus på olika delar där ni petar på rörelser så att alla gymnaster kan räkningen och är lika. Dansa delarna med olika kvalitéer så som hårt, mjukt, eller dansa som en karaktär och jobba med

uttryck ex någon känd person och låt lagkompisarna gissa vem man ska föreställa. Jobba även att dansa med olika känslor där lagkompisarna ska gissa vilken känsla man har valt.

Planera terminen utifrån era tävlingar. När behöver ni börja med formationer och dansa fristående med svårigheter och filma för att titta och analysera. Ge gymnasterna tid att titta på sig själva när dom dansar på film. Ge dom en uppgift som tex skriva ner 2 saker dom gör jättebra i fristandet och 1 sak de kan förbättra. Här kan ni även dela upp i flera grupper där dom får dansa fristående för varandra och ge feedback. Ge gymnasterna ett fokusområde tex kolla på er kompis armar och fötter. Hitta 2 saker som kompiserna gör bra och 1 sak hon/han kan förbättra.

När det närmar sig tävling så lägg stort fokus på svårigheter, räkning samt uttryck och se till att varje gymnast känner sig trygg och säker på vad hon/han ska göra.

Avsluta varje träning med stretch. Se till att stretcha splitt och spagat då det ett stort fokus att alla gymnaster ska kunna spagat på båda benen och splitt minst 135 grader. Detta är för att kunna anpassa sig till olika svårigheter när reglementen utvecklas och förnyas. Har vi en trygg grund att stå på kan vi anpassa oss lättare.

LILA Junior SM – LILA Senior SM

Uppvärmning: ca 1/3 av träningen

Värm upp med danser, längor/diagonaler och rörelselekar med improvisation. Här ser vi till att jobba med rörelseskolning samt teknik, styrka och stretch för våra svårigheter. Improvisation ska ingå i olika sätt i större delar av uppvärmningen. Det kan till exempel vara att i stunden dansa valfritt med olika kroppsdelar med hjälp av ord eller att gymnasterna får dansa hur dom vill med olika kvaliteter i en lek eller uppvärmningsdans.

Jobba med dom tekniska grundrörelserna i mycket avancerade mönster i olika tempon och med improvisation i uppvärmningen och ha fokus på 1:a position, 2:a position, 3:e position, 4:e position och parallell position. Fokus ligger även på att dansa med olika kvaliteter genom allt man gör och utvecklas dansmässigt även i de rena tekniska uppvärmningsövningarna.

Svårigheter: ca 1/3 av träningen

Bryt ner svårigheterna, vad behövs för att lära sig dem. Styrka, stretch och

teknik, skapa stationer för varje svårighet. Skapa en bank med några stationer att varva med under terminen. Gör gärna detta ihop med gymnasterna för att skapa förståelse och intresse för utveckling. Använd ca 2 stationer per svårighet/träning. Träna sedan på stationerna med tidtagning eller antal både i par och själva. Här kan gymnasterna och ni ledare titta på varandra och ge feedback på ett fokusområde som ni ledare bestämt. Tex raka ben i balansen.

Fristående: ca 1/3 av träningen

Här kan vi träna på en massa olika sätt.

Dela gärna upp friståndet i ex 3 delar. Ha fokus på olika delar där ni petar på rörelser så att alla gymnaster kan räkningen och är lika. Dansa delarna med olika kvalitéer så som hårt, mjukt, eller dansa som en karaktär och jobba med uttryck ex någon känd person och låt lagkompisarna gissa vem man ska föreställa. Jobba även att dansa med olika känslor där kompisarna ska gissa vilken känsla man har valt.

Planera terminen utifrån era tävlingar. När behöver ni börja med formationer och dansa friståndet med svårigheter och filma för att titta och analysera. Ge gymnasterna tid att titta på sig själva när dom dansar på film. Ge dom en uppgift som tex skriva ner 2 saker dom gör jättebra i friståndet och 1 sak de kan förbättra. Här kan ni även dela upp i flera grupper där dom får dansa friståndet för varandra och ge feedback. Ge gymnasterna ett fokusområde tex kolla på er kompis armar och fötter. Hitta 2 saker som kompiserna gör bra och 1 sak hon/han kan förbättra.

När det närmar sig tävling så lägg stort fokus på svårigheter, räkning samt uttryck och se till att varje gymnast känner sig trygg och säker på vad hon/han ska göra.

Avsluta varje träning med stretch. Se till att stretcha splitt och spagat då det ett stort fokus att alla gymnaster ska kunna spagat på båda benen och splitt minst 135 grader. Detta är för att kunna anpassa sig till olika svårigheter när reglementen utvecklas och förnyas. Har vi en trygg grund att stå på kan vi anpassa oss lättare.