



NORGES
DANSEFORBUND

1

Hvordan sette opp en paradansklasse.

Marie Mack Roald - Paraansvarlig Norges Danseforbund marie@norgesdanseforbund.no

Kveldens punkter

- ▶ Oppsett danseklasse.
- ▶ Viktigheten av faste rutiner.
- ▶ Musikk / Sanger / Koreografi.
- ▶ Assistenter.
- ▶ Tips og råd for vellykkede klasser for barn /unge .
- ▶ Diverse Spørsmål og svar.

Klasse & Kategorier dans for barn/unge

Eksempler på hvordan man kan dele inn



Tilrettelagt dans barn / blandet grupper

- Dans & Lek
- Med foresatte
- Uten foresatte
- Mange muligheter
- Med assistenter (gjerne dansere i klubben)



Dans med hjelpemidler
Barn, ungdom eller unge voksne

- Dans og lek
- Med foresatte
- Uten foresatte med assistenter
- Rullestoldans med ledsager
- Rullestoldans uten ledsager



Tilrettelagt dans Blandet gruppe
Ungdom og eller unge voksne

- Uten foresatte
- Med assistenter (gjerne dansere i klubben)

+++

Alder kan være vanskelig å sette på kurs for barn/unge. Beskriv derfor timene godt på nettsidene deres og la de som vil komme på prøvetime.

EKSEMPEL KLASSE 6-12år

Blandet gruppe 45 min



- ▶ Sirkel med opprop hvor man kan åpne danseklassen (f.eks blåse opp danseballongen).
- ▶ OPPVARMING kan f.eks være et av disse alternativene.
 - Polonese.
 - Hermedans/oppvarmingsdans.
 - Hinderløype (tilpasset rullestol, fikk sakk, rundt søyler , rundt krakker, yogablokker osv).
- ▶ Isolasjoner i sirkel (unngå stort fokus på nakke/hode).
- ▶ Oppvarmingsdans i sirkel (f.eks en fast dans gjennom sesongen)
- ▶ Sitte ned i sirkel - kroppsbevissthet (Sommerfugl osv) .
- ▶ Over gulvet:
 - Hest i gallop
 - Sparke fotball
 - Flaggermus og sommerfugler
 - Fly sikk sakk mellom kjepler +++
- ▶ Fridans / morodans (benytt gjerne musikk danserne/foresatte har foreslått).
- ▶ Koreografi - introduksjon av noe nytt.
- ▶ Har man tid, kan man ha en fast rutine på avslapning eller man kan eller invitere foresatte inn for å bli med på Blime´dansen osv.
- ▶ Lukke danseklassen (feks sprekk danseballongen).

EKSEMPEL KLASSE 13+

Blandet gruppe(Lettere kognitiv funksjonsnedsettelse /rullestol) 60min



- ▶ Sirkel med opprop - Noe på hjertet ? Spør om noen har forslag til nye sanger vi kan bruke de neste ukene?
- ▶ Isolasjoner (lite fokus på hodet/nakke).
- ▶ Oppvarmingsdans eller oppvarmingskomboer. Trinn taes opp senere i koreografi.
- ▶ Lett tøy/kroppsbevissthet nede på gulvet
- ▶ Enkel styrke (kan fint sløyfes om man ikke har kompetanse eller tid til dette).
- ▶ Over gulvet:
 - ▶ Tempo - sakte - fort ++
 - ▶ Bruke ulike retninger som sikk sakk / skrått / baklengs ++
 - ▶ Ulike armer over gulvet. Strekke seg, dytte, skyv, spinne osv.
- ▶ Jobb med Koreografi mot speil.
- ▶ Kan jobbe med plasseringer / formasjoner / Soloer
- ▶ Avsluttete i sirkel med tilbakemeldinger fra danserne.

EKSEMPEL KLASSE 9+ 45-60min

Fysisk funksjonsnedsettelse / f.eks rullestol Hip Hop.



- ▶ Sirkel med opprop - snakke om forventninger til klassen og musikkønsker. Noe på hjertet? Fortell gjerne.
- ▶ Oppvarmingsdans / Isolasjoner i sirkel mot hverandre.
- ▶ Lett tøye/kroppsbevissthet nede på gulvet - De som vil kan taes ut av rullestol (ha dialog med danseren rundt dette).
- ▶ Drikkepause (tid til å komme seg opp i stol osv).
- ▶ Over gulvet:
 - Rulle -Tempo - sakte - fort ++
 - Bruke ulike retninger som sikk sakk / skrått / baklengs ++
 - Ulike armer over gulvet mens noen dytter stolen (strekke seg, dytte, skyv, spinne, bølgearmer osv).
- ▶ Ukens dansebevegelse kan introduseres.
- ▶ Jobb med Koreografi mot speil.
- ▶ Avsluttete i sirkel med tilbakemeldinger fra danserne.

FASTE RUTINER OG FORUTSIGBARHET GIR TRYGGE DANSERE

- ▶ Start og slutt timene / klassene likt hver uke.
- ▶ Faste instruktører og assistenter anbefales. Supert med nye assistenter, men noen kjente fjes på plass er en fordel.
- ▶ For barn/unge med kognitiv funksjonsnedsettelse er bruk av de samme sangene og aktiviteter populært. Anbefaler å bruke noe kjent og noe nytt hver gang.
- ▶ Et fast oppsett på en time oppleves trygt, men morsomme overraskelser er også kjærkomment.
- ▶ Forutsigbarhet er viktig, gi derfor beskjeder i god tid om det er store endringer, vikar for instruktøren, avlysninger osv.

TIPS OG TRIKS TIL UNDERVISNINGEN



- ▶ Markeringsmerker til plassering (bildeeksempel).
- ▶ Markører/kjegler til start/mål, sikre sakk trening.
- ▶ Klistremerkekort.
- ▶ Bom for balansetrening.
- ▶ Barre til å rulle under / gå under.
- ▶ Tematrening som jungeltema, halloween, karneval, valentines osv. Finn sanger/musikk som passer til tema.
- ▶ Dansesjal, dusker osv pleier å være stas å danse med for de yngre og mange kan finne en ro i å holde i noe i når de danser.

Hva kjennetegner paradansklasser:

STIMULERENDE
ENKELT
MORO
SOSIALT
UTFORDRENDE
TRYGT
INSPIRERENDE
INKLUDERENDE

ASSISTENTER



- ▶ Assistenter skal brukes for å skape trygghet og flyt i undervisningen.
- ▶ Faste assistenter på timene skaper ekstra trygghet.
- ▶ Man kan ha en fast assistent pr danser, eller en assistent på fler. Dette kommer an på gruppen man underviser.
- ▶ Man trenger ikke være spesialutdannet eller proffdanser for å være assistent, det viktigste er at man er en fålmendig, hjelpsom, observant og vennlig person.
- ▶ Assistentens oppgaver kan være å få danserne i gang, skape stemning, hjelpe dansere ut til foresatte hvis de skal på toalett, føre rullestol, være dansepartner, plassere kjepler og spille av musikk osv.
- ▶ Man kan fint få hjelp av søsken, foresatte, støttekontakter osv, men det anbefales å alltid ha et par faste assistenter på jobb med faste oppgaver.
- ▶ Noen barn/unge synes det er stas å få hjelp av familiemedlemmer, mens andre ønsker det ikke. Dialog er derfor viktig.
- ▶ Søk midler til assistenter til dine paraklasser gjennom Norges Danseforbund, NIF, bydelen din, kommunen, Gjensidige stiftelsen osv.

MUSIKKBRUK

Gode musikalske opplevelser kan forbedre helse, trivsel og utvikling hos mennesker.

TIPS MUSIKKBRUK BARNEKLASSER

- ▶ Populær musikk
- ▶ Musikk fra tv serier
- ▶ MGP jr.
- ▶ Blime`
- ▶ I hovedsak norske tekster, men også kjente popsanger på engelsk kan slå an (jojo Siwa osv)

TIPS MUSIKKBRUK UNGDOMSKLASSER

- ▶ Populær musikk (Topplister på Spotify).
- ▶ Musikk fra tv serier / Tik Tok osv.
- ▶ MGP.
- ▶ VG-lista musikk.
- ▶ Blime` (varierer fra gruppe til gruppe med ungdommer om dette slår an - spør først).
- ▶ Norske og engelske tekster.

KOREOGRAFI

- ▶ Koreografiene bør kjennetegnes av mange repetisjoner og øvelser alle kan mestre.
- ▶ Foormasjonsbytter (bytte av plass for dansere) er utfordrende, men gøy. Spesielt bra hvis man har deltagere i rullestol.
- ▶ Koreografiene til barn/unge bør være så likt som «alt annet» i dans da de fleste barn/unge ønsker å gjøre som alle andre på ordinære danseklasser. Juster evt tempo, ha flere repetisjoner osv.
- ▶ Benytt f.eks garageband til å skru tempoet litt ned på sanger som går fort.
- ▶ Bruk gjerne sanger som er enkle å tolke eller litt lyriske (hvor det sies i teksten hva man skal gjøre).
- ▶ La gjerne en og en eller to og to «skinne» litt med enkle soloer osv i koreografiene.

TIPS TIL DEG SOM ER INSTRUKTØR / ANSVARLIG FOR UNDERVISNINGEN

- ▶ Vær tydelig og konkret.
- ▶ Se direkte på danseren når du snakker.
- ▶ Bruk enkel tegn til tale (drikke, stille, osv)
- ▶ Se deltageren og lær deg h*n å kjenne.
- ▶ Feire de små fremskrittene med jubel og high fives.
- ▶ Tør å bruke stemmen.
- ▶ Vær lite selvhøytidelig.
- ▶ Gi gode instruksjoner til assistentene.
- ▶ Ha god dialog med foresatte/støttekontakter.

Å bruke fantasien, ha humor og være tålmodig er viktigere egenskap en tekniske ferdigheter som instruktør.



Å bry seg, være tålmodig, tydelig og kunne se individet og ikke funksjonsnedsettelsen, er egenskaper som er viktigere å ha enn utdanning for denne målgruppen.



Instruktøren her har selv funksjonsnedsettelse og kjenner utfordringene til danseren på bommen godt.

Du kan låne rullestoler av Norges Danseforbund til din danseklubb.



Rullestolen benyttet av Birgit Skarstein i «Skal Vi Danse» er lånt ut av Norges Danseforbund. Ta kontakt med Norges Danseforbund for informasjon.

Video-inspirasjon

- ▶ Rullestoldans uten ledsager- HIP HOP -<https://youtu.be/t4YWx2jFwbc>
- ▶ Tilrettelagt dans med barn og unge. <https://youtu.be/fR8HeHvBB1o>
- ▶ Rullestoldans ledsager (Norsk) <https://youtu.be/nNLJk2uEN-Q>
- ▶ Paradansseminar / Norges Danseforbund 28.08.2021 <https://www.youtube.com/watch?v=cjy7gJzulil>

Innkjøp utstyr

www.klubben.no

www.lekeakademiet.no



Takk for meg - skulle du ha noen spørsmål relatert til paradans så er det bare å ta kontakt.

marie@danseforbundet.no