

*Aðalnámskrá listdansskóla
grunnám*

*Menntamálaráðuneyti
2006*

EFNISYFIRLIT

Inngangur	2
Hlutverk aðalnámskrár	2
Hlutverk listdanskóla	3
Skipan náms í listdansi	3
Uppbygging náms.....	4
Inntökuskilyrði	4
Nám og kennsla	4
Stundaskrá til viðmiðunar.....	6
Námsmat	6
Námsumhverfi listdanskóla.....	7
Skólanámskrá	7
Réttindi og skyldur	8
Samvinna heimila og skóla.....	8
Markmið	9
Lokamarkmið	9
Áfangamarkmið og inntak náms.....	10
Klassískur ballett	10
Áfangamarkmið fyrir 1. áfanga.....	10
Lýsing á námi í 1. áfanga.....	10
Áfangamarkmið fyrir 2. áfanga.....	11
Lýsing á námi í 2. áfanga.....	12
Táskótækni.....	12
Áfangamarkmið	13
Lýsing á námi.....	13
Dansverk (repertoire).....	14
Áfangamarkmið	14
Lýsing á námi.....	14
7. stig.....	14
Þjóðdansar og karakterdansar	15
Áfangamarkmið fyrir 1. áfanga.....	15
Lýsing á námi í 1. áfanga.....	15
Áfangamarkmið fyrir 2. áfanga.....	15
Lýsing á námi í 2. áfanga.....	16
Spuni.....	16
Áfangamarkmið fyrir 1. áfanga.....	16
Lýsing á námi í 1. áfanga.....	16
Áfangamarkmið fyrir 2. áfanga.....	17
Lýsing á námi í 2. áfanga.....	17
Nútímalistdans og djassdans.....	18
Nútímalistdans	18
Áfangamarkmið	18
Lýsing á námi.....	18
Djassdans	19
Áfangamarkmið	19
Lýsing á námi.....	19
VIÐAUKI	20
Efnisatriði í kennslu í klassískum ballett	20
Efnisatriði í kennslu í táskótækni.....	22
Efnisatriði í kennslu í dansverkum (repertoire)	23
Efnisatriði í kennslu í spuna.....	23
Efnisatriði í kennslu í þjóðdönsum	24
Efnisatriði í kennslu nútímadansi I	24
Efnisatriði í kennslu í nútímadansi II.....	25
Efnisatriði í kennslu í djassdansi I.....	25
Efnisatriði í kennslu í djassdansi II.....	25

Inngangur

Dansinn er alþjóðlegt tungumál án orða og er óaðskiljanlegur hluti af menningararfi þjóða. Hann hefur menningarlegt og sögulegt gildi og stuðlar þannig að frekari skilningi á eigin þjóð og annarra. Hann er uppspretta gleði og örvar félagslega samvinnu. Í dansinum fær fólk útrás fyrir tilfinningar sínar og þörf fyrir líkamlega tjáningu.

Dansinn þjálfar huga jafnt sem líkama og krefst agaðra vinnubragða. Dansnemendur læra að beita sjálfsaga og einnig að skipuleggja sig í námi. Í listdansnámi fá nemendur að upplifa og kynnast fyrrgreindum þáttum. Líkaminn er tjáningartæki sem þeir verða að læra að stjórna, virða, skilja og hlú að.

Listdansskólarnir hafa fyrst og fremst það markmið að mennta framtíðarlistdansara en mikilvægt er að þjálfna einnig nemendur sem stunda námið eingöngu til ánægju og eigin þroska. Mikilvægt er að námið höfði jafnt til drengja og stúlkna. Auk líkamlegrar þjálfunar örvar dansnám skapandi hugsun sem snertir marga þætti í lífi nemandans svo sem tengsl við tónlist, myndlist og leiklist. Dansnám er mikilvægur þáttur í að skapa almennt listlæsi.

Í aðalnámskrá er greint frá hlutverki og markmiðum í listdansnámi, inntökuskilyrðum, skipulagi námsins, kennsluháttum og námsmati. Einnig eru nánari lýsingar á kjarna námsins. Í viðauka eru birtar lýsingar á efnisatriðum í kennslu á hverjum námsþætti fyrir sig.

Hlutverk aðalnámskrár

Menntamálaráðuneytið gefur út aðalnámskrá í listdansi. Hún er gefin út í tveimur hlutum fyrir grunnnám og framhaldsnám. Hlutverk aðalnámskrár er einkum að samræma helstu þætti listdansnáms milli skóla og innan einstakra skóla og mynda eðlilega stígandi í náminu. Aðalnámskrá er einnig til upplýsingar, m.a. fyrir nemendur, foreldra/forráðamenn, sveitarstjórnir og skólastofnanir.

Aðalnámskrá lýsir meginmarkmiðum náms í listdansi að háskólastigi. Aðalnámskrá fyrir grunnnám setur markmið fyrir byrjendur í listdansi. Í henni eru sett lokamarkmið og áfangamarkmið. Aðalnámskrá á framhaldsskólastigi setur markmið fyrir nám í listdansi fyrir nemendur sem hyggja á frekara nám í listgreininni. Námið er metið til eininga á framhaldsskólastigi.

Listdansskólar eru sjálfstæðir einkaskólar. Í aðalnámskrá er kveðið á um að starfssvið listdansskóla skuli tilgreint í skólanámskrá þar sem fram komi markmið náms og fyrirkomulag skólastarfs í viðkomandi skóla. Í skólanámskrá skulu skólar útfæra námið í samræmi við markmið aðalnámskrár fyrir listdans ásamt því að setja fram sérhæfð og staðbundin markmið einstakra skóla.

Hlutverk listdansskóla

Hlutverk listdansskóla

- að mennta og þroska nemendur og búa þá undir framtíðarstörf sem atvinnulistdansarar
- að mennta nemendur sem kjósa að stunda námið sjálfum sér til ánægju

Meginmarkmið listdansskóla

- að búa nemendur undir frekara framhaldsnám í dansi eða skyldum greinum
- efla hæfni nemenda til agaðra vinnubragða, styrkja líkamsvitund þeirra og ábyrgð á eigin heilsu
- örva nemendur til sjálfstæðra og skapandi vinnubragða
- stuðla að listrænum og tilfinningalegum þroska nemenda og þjálfa þá í samvinnu við aðra
- vekja áhuga nemenda á lista- og menningarstarfi samfélagsins

Skipan náms í listdansi

Grunnnám í listdansi skiptist í tvo áfanga eða sjö stig og eru þrjú stig í fyrsta áfanga en fjögur í öðrum. Gert er ráð fyrir að nemendur hefji að öllu jöfnu nám við níu ára aldur þó að á því geti verið undantekningar. Í sérstökum tilfellum kemur til greina að nemandi hefji nám fyrir eða eftir níu ára aldur og er þá tekið mið af þroska hans og færni. Í lok fyrsta og annars áfanga þreyta nemendur próf. Ef nemendur hyggja á frekara nám á í listdansi að loknu grunnnámi þurfa þeir að taka sérstakt inntökupróf inn á framhaldsskólastig.

GRUNNNÁM Í LISTDANSI	
1. ÁFANGI	2. ÁFANGI
1. stig	4. stig
2. stig	5. stig
3. stig	6. stig
Próf	7. stig
	Próf

Uppbygging náms

Í aðalnámskrá fyrir grunnnám í listdansi eru sett fram markmið í klassískum ballett, sem er meginundirstaða í listdansnámi. Auk þess eru sett fram markmið náms í tásótækni, dansverkum (repertoire), þjóðdönsum og karakterdönsum, spuna, nútímalistdansi og djassdansi.

Í aðalnámskrá í klassískum ballett er gengið út frá Vaganovakerfi. Heimilt er að kenna eftir öðrum danskerfum svo fremi að markmiðum námsins samkvæmt námskrá sé til skila haldið. Í grunnnáminu er lögð áhersla á að þjálfa upp sterkan klassíska grunn nemenda sem nýtist þeim í framhaldsnámi hvort sem þeir velja klassíska listdansbraut eða nútíma listdansbraut.

Til að efla gæði námsins og til að ná sem bestum árangri er mikilvægt að námskráin feli í sér nægjanlegan sveigjanleika til að sérkenni einstakra skóla og fagmennska kennara fái sem best notið sín. Þetta á bæði við um þau kennslukerfi sem lögð eru til grundvallar sem og útfærslu einstakra áfanga.

Inntökuskilyrði

Aðalnámskrá í grunnnámi í listdansi miðast við að námið hefjist við 9 ára aldur. Nemendur þreyta inntökupróf sem grundvallast á

- líkamlegu stöðumati
- samhæfingu hreyfinga
- skynjun tónlistar
- hæfileika til að sýna dansgleði
- færni til að taka framförum í dansi

Inntökupróf fyrir nemendur sem áður hafa stundað listdansnám grundvallast á sömu færniþáttum.

Nám og kennsla

Kennsla í listdansi beinist fyrst og fremst að því að þjálfa nemendur í líkamlegri færni og þroska þá sem sjálfstæða og skapandi einstaklinga í samræmi við markmið aðalnámskrár.

Ósjálfráð viðbrögð ungra barna þegar þau upplifa gleði er að hoppa og dansa. Í listdansnámi er þessi frumtilfinning leidd inn á nýjar og þróaðar brautir. Í náminu er æskilegt að kennarar tileinki sér fjölbreyttar kennsluáðferðir og vönduð vinnubrögð. Við val á kennsluáðferðum verður að taka tillit til aldurs, þroska og getu nemenda. Mikilvægt er á fyrstu stigum grunnnáms að kennarar brjóti upp kennsluna og flétti inn leikjum,

spuna og dansi. Jafnframt er æskilegt að leyfa nemendum að njóta dansins og dansgleðinnar. Jákvæð hvatning og vellíðan nemanda er sett í fyrirrúm.

Í listdansnámi er jafnframt krafist nákvæmni í vinnubrögðum. Líkur á árangri aukast þegar kennarar temja sér góð vinnubrögð, þjóna markmiðum námskrár og eru næmir á þroska, færni og líðan nemenda. Það er mikilvægt að í listdansnámi sé hverjum nemanda veitt sérstök athygli og því nauðsynlegt að fjöldi nemenda í danstímum sé viðráðanlegur.

Klassískur ballett er meginundirstaða í listdansnámi. Í grunnnáminu er lögð áhersla á þjálfu upp sterkan klassískan grunn nemenda. Á fyrstu stigum ballettnáms er sýnikennsla allsráðandi. Kennarinn er fyrirmynd nemenda og því mikilvægt að hann sýni nákvæm og vönduð vinnubrögð og fylgi fast eftir leiðbeiningum sínum til nemenda. Í ballettnámi eru ákveðnar reglur um útfærslu hreyfinga og fagurfræði listgreinarinnar er fastmótuð.

Táskótækni er mikilvægur hluti af menntun kvendansara. Nemendur læra að útfæra klassíska tækni á táskóm. Táskóvinna er sú tækni innan listdansins sem vekur jafnan eftirvæntingu nemenda. Líttleiki, sveigjanleiki, kraftur og tjáning eru grundvallaratriði í táskótækni. Æfingar þurfa að stigþyngjast á kerfisbundinn hátt eftir getu nemenda. Það er gert til þess að koma í veg fyrir líkamleg meiðsl og óöryggi. Mælt er með að nemendur séu ekki yngri en 12 ára þegar vinna á táskóm hefst.

Í staðinn fyrir táskótækni er gert ráð fyrir sértímum fyrir pílta sem byggjast á liðkunar- og styrktaræfingum auk frekari þjálfunar í hoppum og snúningum.

Dansverk (repertoire) er hluti af námi í klassískum ballett. Nemendur læra dansa úr þekktum dansverkum jafnt klassískum listdansum sem karakterdönsum. Listdanssögu er fléttað inn í kennslu í dansverkum (repertoire).

Í **þjóddönsum og karakterdönsum** læra nemendur um íslenska arfleifð í dansi og um dansmenningu annarra þjóða. Í aðalnámskrá eru skilgreindir áfangar í þjóddönsum og karakterdönsum sem hver skóli getur hagað samkvæmt sínum áherslum. Í þjóddönsum er krafist nákvæmrar útfærslu dansa þó persónuleg tjáning nemenda sé í fyrirrúmi á fyrstu stigum. Tillitsemi og samvinna er mikilvæg. Á síðasta stigi grunnnáms tengjast þjóddansar og karakterdansar við dansverk (repertoire).

Í **spuna** læra nemendur að virkja sköpunarhæfileika sína. Við kennslu í spuna er mikilvægt að örva nemendur á jákvæðan hátt í sköpunarferlinu. Í spuna er sköpun nemenda í fyrirrúmi og því er ekki um sýnikennslu að ræða. Þó er nauðsynlegt að kennslan beri vott um öguð og skipulögð vinnubrögð. Í spuna er engin rétt eða röng leið, grunnhugmyndin er að eiga samskipti í gegnum hreyfingar. Í spuna eiga nemendur að fá tækifæri til að rannsaka, prófa, skilja og stjórna hreyfingum.

Nútímalistdans færir dansaranum nýja möguleika og dýpt í hreyfingum, opnar annarskonar tengsl við upphaf og endi hreyfinga og eykur vitund dansarans um jarðtenginu.

Djassdans eykur hreyfiflæði og meðvitund um tónlist og snerpu. Unnið er með tónlist af ólíku tagi og nemendum kynnt ólík stílbrigði djassdansins.

Framkoma í danssýningum er nauðsynlegur þáttur í náminu. Reynsla nemenda sem fæst á leiksviðinu byggir upp öryggi og hæfni þeirra til að takast á við krefjandi aðstæður. Skóla ber að nýta þau tækifæri sem gefast til að leyfa nemendum sínum að dansa opinberlega. Stefnt skal að a.m.k. einni nemendasýningu á ári.

Stundaskrá til viðmiðunar

Viðmiðunarstundaskrá er til viðmiðunar fyrir skóla um lágmarks kennslustundafjölda í listdansi á viku og lengd kennslustunda í mínútum. Kennslustundafjöldi og lengd kennslustunda miðast við þann lágmarkstíma sem talið er að nemendur þurfi til að ná markmiðum aðalnámskrár í listdansi.

STUNDASKRÁ TIL VIÐMIÐUNAR							
Grunnnám í listdansi							
	1. stig	2. stig	3. stig	4. stig	5. stig	6. stig	7. stig
Klassískur ballett	2x60 og 1x75	3x60	2x90 og 2x60	4x90	4x90	5x90	5x90 og 1x60
Táskótækni				2x30	3x30		
Táskótækni / Dansverk (repertoire)						1x90	1x90
Nútímadans						1x60	2x60
Djassdans						1x60	1x60
Breytileg verkefni		1x60*	1x60*	1x60*	1x60*	1x60*	1x60*

* Með breytilegum verkefnum er fyrst og fremst átt við spuna, þjóðdansa og karakterdansa eða annað sem skólar vilja leggja áherslu á.

Námsmat

Námsmat byggist í meginatriðum á símati. Fylgst er með ástundun nemenda. Einnig er lagt mat á hvernig nemendur standa sig í tækniæfingum, hvort þeir geti farið eftir fyrirmælum, sýnt sjálfstæði og sköpun í vinnubrögðum og haft vald á listrænni útfærslu.

Æskilegt er að kanna getu nemenda við lok hvers stigs til að nemendur, foreldrar, kennarar og skólastjórar geri sér grein fyrir stöðu og framförum nemenda. Er skólum í sjálfsvald sett hvernig könnunin fer fram. Mælt er með að lagt verði mat á eftirfarandi þætti:

- mætingu og vinnubrögð
- samhæfingu hreyfinga og tónlistar

- tæknigetu
- möguleika nemenda á frekari framförum í listdansnámi

Við lok 1. áfanga og við lok 2. áfanga er mælt með formlegum prófum. Leggja þarf mat á eftirfarandi meginþætti:

- mætingu og vinnubrögð
- kjark og þor
- túlkun
- líkamlega tónskynjun
- tæknigetu
- vald á líkama og hreyfingum
- samhæfingu

Við lok 2. áfanga bætist við mat á:

- listrænni útfærslu
- rýmisnotkun
- framtíðarmöguleikum nemenda sem listdansara

Námsumhverfi listdansskóla

Æskilegt er að listdanskennsla fari fram í sérbúnum æfingasölum. Stærð sala fer eftir fjölda og aldri nemenda. Salur þarf að vera með hentugu dansgólfi og góðri lofthæð. Ennfremur er æskilegt að salurinn sé búinn einum speglavegg og ballettstöngum meðfram veggjum eða sem hæfa aldri og hæð nemenda. Í kennslusölum skólans þurfa að vera hljómflutningstæki auk tækjakosts til að sýna myndbönd og mynddiska. Æskilegt er að í listdansskólum sé píanó svo nemendur geti einnig fengið að læra listdans við undirleik lifandi tónlistar. Einnig þarf að sjá fyrir búningsaðstöðu og sturtum fyrir nemendur. Góð loftræsting og lýsing er mikilvæg.

Skólanámskrá

Mikilvægt er að listdansskólar skilgreini starfssvið sitt og markmið í skólanámskrá og kynni hana fyrir nemendum og foreldrum/forráðamönnum þeirra.

Hlutverk skólanámskrár er að stuðla að góðu og farsælu listdansnámi með því að veita upplýsingar um skipulag og tilhögun náms og kennslu. Listdansskólum er ætlað að taka mið af markmiðum aðalnámskrár. Í skólanámskrá kemur fram hvernig skóli hyggst skipuleggja nám og kennslu til að tryggja að nemendur standist kröfur sem fram koma í settum markmiðum. Skólanámskrá þarf að taka mið af aðstæðum á hverjum stað og hafa skólastjórnendur og kennarar nokkurt svigrúm í skólastarfi. Tilgreina þarf hvaða kennslukerfi skólinn styðst við í listdanskennslu. Skilgreina þarf fyrirkomulag og tímasókn hvers stigs eða aldurshóps. Einnig þarf að gera grein fyrir hvernig framvindu náms er háttað, hvernig nemandi færir á milli hópa og hvernig námsmat fer fram í skólanum. Tilgreina skal fyrirkomulag og verksvið foreldrafélags í skólanámskrá.

Mikilvægt er að fjalla um fyrirkomulag nemendasýninga og reglur varðandi búninga og annað í eigu skólans sem nemendur nota á æfingum og sýningum. Einnig þarf að fjalla um reglur varðandi myndatökur á sýningum.

Æskilegt er að skólinn móti sér reglur fyrir nemendur sem birtar eru í skólanámskrá. Þar komi m.a. fram reglur um klæðnað, hárgreiðslu og skóbúnað nemenda, svo og um mætingu, stundvísi og reglur um frí og önnur frávík frá skólasókn.

Réttindi og skyldur

Í skólanámskrá þarf að fjalla um réttindi og skyldur skóla og nemenda og um meðferð mála sem upp kunna að koma.

Nemendur skulu sækja allar kennslustundir og temja sér stundvísi. Mikilvægt er að gera grein fyrir reglum sem skólinn hefur sett sér um frávík frá skólasókn í skólanámskrá. Sömuleiðis skal gerð grein fyrir viðurlögum við brotum á reglum um skólasókn.

Í meðferð mála skal leitast við að leysa ágreiningsmál innan skóla. Mikilvægt er að skrá feril máls og halda gögnum til haga þegar ágreiningur kemur upp innan skólans. Æskilegt er að skólastjórnendur setji reglur um hvernig bregðast skuli við ágreiningi, meðal annars um niðurstöður námsmats og prófa. Við meðferð mála skal sérstaklega gæta ákvæða laga nr. 121/1989, um skráningu og meðferð persónuupplýsinga og upplýsingalaga, nr. 50/1996.

Telji nemandi eða foreldrar/forráðamenn nemanda yngri en 18 ára, að brotið hafi verið á rétti hans, sbr. skólareglur, þannig að ástæða sé til að bera fram kvörtun skulu þeir snúa sér til viðkomandi kennara. Takist ekki að leysa málið tekur skólastjóri það til umfjöllunar og ákvarðar um viðbrögð.

Samvinna heimila og skóla

Þrír hópar mynda skólasamfélagið í hverjum skóla, þ.e. nemendur, starfsfólk skólans og foreldrar/forráðamenn. Listdansnám er krefjandi og tímafrekt nám. Menntun og velferð nemenda er sameiginlegt verkefni heimila og skóla. Samstarfið þarf að byggjast á samábyrgð, gagnkvæmri upplýsingamiðlun, virðingu og trausti.

Velliðan nemenda skiptir höfuðmáli. Því er mikilvægt að heimili og skóli standi saman að þroska og uppeldi nemenda. Foreldrar og kennarar þurfa m.a. að eiga samstarf um að leiðbeina nemendum um mikilvægi heilsusamlegs lífarnis. Foreldrar þurfa að styðja við bakið á börnum sínum með því að sýna skilning og áhuga á námi þeirra.

Gagnkvæm og virk upplýsingagjöf milli foreldra/forráðamanna og starfsfólks skóla stuðlar að trausti milli aðila. Kynni foreldra/forráðamanna af daglegu starfi listdanskóla stuðlar einnig að slíku trausti og er ein forsenda þess að markmið í listdanskennslu náist. Skólastjórnendur sjái til þess að foreldrafélag/foreldraráð sé starfandi við skólann.

Markmið

Í aðalnámskrá grunnnáms í listdansi eru sett fram lokamarkmið í listdansi. Einnig eru sett fram áfangamarkmið ásamt lýsingu á námi í ballett, táskótækni, dansverkum (repertoire), þjóðdönsum og karakterdönsum, spuna, nútímalistdansi og djasdansi. Auk þess eru sett fram í viðauka efnisatriði í kennslu á öllum stigum í hverjum námsþætti.

Lokamarkmið lýsa þekkingu og færni sem nemendur eiga að hafa tileinkað sér að loknu grunnnámi í listdansi og gefa þannig heildarmynd af því sem að er stefnt í námi og kennslu. Námið skiptist í tvo áfanga og lýsa áfangamarkmiðin námskröfum og megininntaki náms í hvorum þeirra. Þau lýsa einnig samfellu og stígandi í náminu auk þess að vera meginviðmið námsmats við lok fyrsta og annars áfanga. Lýst er áherslum í námi og kennslu á hverju stigi innan hvers áfanga þar sem tekið er mið af aldursári nemenda miðað við þá meginreglu að nemendur hefji nám við 9 ára aldur. Í spuna, þjóðdönsum og karakterdönsum getur verið meiri sveigjanleiki á milli aldurs og stiga og getur hver skóli ákveðið fyrirkomulag kennslu eftir eigin áherslum og sérstöðu sem fram kemur í skólanámskrá.

Markmiðssetning í aðalnámskrá í listdansi miðast við að kennt sé samkvæmt Vaganovakerfinu í listdansi. Listdansskólar geta valið að nota annað viðurkennt kennsluferfi til að ná markmiðum grunnnáms í listdansi sem sett eru fram í aðalnámskrá.

Lokamarkmið

Við lok grunnnáms í listdansnámi eiga nemendur að hafa öðlast tæknilega og listræna kunnáttu og færni til þess að fá inngöngu í listdansbrautir framhaldsskóla hér á landi eða erlendis.

Nemandi

- geti samhæft dansshreyfingar við mismunandi tónlist
- þekki líkamsstöðu sína og geti beitt henni samkvæmt reglum listdansins
- hafi þróað með sér liðleika, styrk og jafnvægi
- hafi tileinkað sér öguð vinnubrögð, ábyrgð, sjálfsaga og sjálfstæði
- þekki helstu grunnheiti og hugtök listdansins og geti beitt þeim við útfærslu dansa
- geri sér grein fyrir rýmisnotkun og hugtökum tengdum mismunandi áttum
- geti spunið út frá fyrirfram gefnum verkefnum og hafi þor til að tjá sig í hinu skapandi ferli

- hafi náð að þróa með sér öryggi jafnt í kennslustundum sem og á leiksviði
- hafi góða líkamsstjórn og geti einangrað einstaka líkamshluta í dansi
- hafi lært mismunandi takttegundir og kynnst ýmsum blæbrigðum tónlistar
- hafi kynnst mismunandi tjáningarformum og dansstílum
- hafi kynnst tónrænum, myndrænum og leikrænum þáttum í listdans
- hafi kynnst sögu listdansins í tengslum við kennslu í dansverkum (repertoire)
- hafi kynnst þjóðlegri, íslenskri dansmenningu og dansmenningu annarra þjóða
- geti unnið með öðrum og tekið tillit til annarra í hópvinnu
- hafi grunnatriði í nútímadanstækni á valdi sínu.

Áfangamarkmið og inntak náms

Klassískur ballett

Áfangamarkmið fyrir 1. áfanga

Nemandi

- læri um stöðu líkamans og geti beitt honum rétt í dansi
- læri allar helstu grunnæfingar í ballett
- læri helstu heiti og hugtök í ballett
- öðlist tilfinningu fyrir dansáttum og rými
- byggji upp styrk, liðleika, jafnvægi og mýkt
- nái tökum á viðunandi útsnúningi frá mjöðmum
- þrói með sér samspil hreyfinga og tónlistar
- temji sér nákvæm og góð vinnubrögð, þolinmæði og þrautseigju

Lýsing á námi í 1. áfanga

1. stig

Á 1. stigi er kennd líkamstaða og kynntar stöður í ballett. Farið er í stöður fyrir fætur, handleggi og höfuð. Nemendur læra um áttir innan eigin dansrýmis. Auk þess að læra almennar stangaræfingar á upphafstigi gera nemendur á þessu stigi liðkunar- og styrktaræfingar. Allar æfingar eru gerðar hægt í byrjun með báðar hendur á stöng. Síðar eru þær gerðar til hliðar við stöng og endurteknar úti á gólfi. Hraði og þyngdarstig eykst smátt og smátt. Hreyfileikir, spunni og léttir barna- og þjóðdansar eru fléttaðir inn í kennslustundir. Sem dæmi má nefna *sporhopp*, *grand mars*, *pas chassé* og fleira. Einnig

má nefna létta barna- og þjóðdansa, íslenska sem erlenda. Á fyrsta stigi læra nemendur ýmsa spunaleiki og kynnst undirstöðubáttum spuna, sem eru *líkami, rými, kraftur og tími*. Stuðst er við kennsluefni 1. - 6. tíma á fyrsta ári samkvæmt Vaganovakerfinu.

2. stig

Á öðru stigi halda nemendur áfram að byggja upp styrk. Æfingar við stöng eru þróaðar áfram og einnig æfðar úti á gólfi. Sumar þeirra eru líka gerðar á hálfhátt við stöngina. Undirbúningur fyrir snúninga (detourné) við stöng. Á þessu stigi er bætt við einföldum adagioæfingum á gólfi. Allegroæfingar eru þjálfaðar og nýjum bætt við. Samsettar æfingar verða flóknari og kröfumeiri og frekari þjálfun fer fram í samhæfingu og samræmi hreyfinga. Á öðru stigi er æskilegt að brjóta upp kennslu öðru hverju, t.d. með stuttum leikjum. Stuðst er við kennsluefni 7. - 9. tíma á fyrsta ári og 1. - 4. tíma á öðru ári samkvæmt Vaganovakerfi.

3. stig

Á þriðja stigi þurfa nemendur að byggja upp góðan vöðvastyrk og jafnvægi til þess að geta glímt við verkefni annars áfanga listdansnáms. Áfram er unnið með verkefni frá fyrri árum. Fleiri æfingar eru gerðar á hálfhátt. Nú eru gerðar samsettar æfingar við stöng. Hálfur og heill snúningur er einnig æfður við stöng. Adagioæfingar á gólfi eru lengri og flóknari og *pirouette* þjálfaðir við stöng og á gólfi. Nýjar allegroæfingar bætast við. Á þessu stigi eru gerðar samsettar æfingar á gólfi. Einnig einfaldar æfingar við stöng, s.s. *relevés* í 1. og 6. stöðu til undirbúnings fyrir tásótækni. Í lýsingum á námi í klassískum ballett er aðallega miðað við niðurröðun spora og æfinga eins og kemur fram í bókinni *100 Lessons in Classical Ballet. The eight-year Program of Leningrad's Vaganova Choreographic School* eftir Veru S. Kostrovitskaya. Stuðst er við kennsluefni 5. - 8. tíma á öðru ári og 1. - 4. tíma á þriðja ári samkvæmt Vaganova kerfi.

Áfangamarkmið fyrir 2. áfanga

Í þessum áfanga er lögð áhersla á aukinn styrk nemenda, flæði og mýkt í handleggjum og baki. Mikilvægt er að leggja áherslu á samhæfingu hreyfinga. Áhersla er lögð á að styrkja fætur og fótleggi.

Nemandi

- nái góðum tókum á litlum hoppum (petite allegro og battu)
- byggja upp úthald og góða hæð í stórum hoppum (grand allegro)
- kunni að nota handleggi og höfuð sem hjálpartæki í hoppum og snúningum
- öðlist styrk til að vinna með góðum útsnúningi og viðunandi hæð fótleggja, þ.e. yfir 90 gráður, t.d. í adagioæfingum
- nái góðri tækni í öllum snúningsæfingum
- kunni heiti og hugtök í ballett
- hafi líkamlega tónskynjun

Lýsing á námi í 2. áfanga

4. stig

Nám og kennsla á fjórða stigi byggir á færni og kunnáttu nemenda á fyrri stigum ballettnámsins en æfingar eru meira samsettar og hraði er aukinn. Æfingar á gólfi eru nú þungamiðja kennslunnar. Lengri og flóknari adagioæfingar og snúningar í skálínu yfir gólf eru undirbúnir og æfðir. Æfður er breytilegur hraði og mismunandi áherslur innan sömu æfingar. Stuðst er við kennslufni 5. - 8. tíma á þriðja ári og 1. - 4. tíma á fjórða ári samkvæmt Vaganova kerfi.

5. stig

Á fimmta stigi er lögð mikil áhersla á *pirouette* á sama stað og í skálínu. Flóknari snúningar bætast við undir lok fimmta stigs, m.a. *pirouette* sem enda í stórum stöðum. Styrkur nemenda er byggður upp með sífellt erfiðari æfingum á gólfi sem eru gerðar í hring og á hálfhá og löngum adagioæfingum. Aukinn hraði er í allegroæfingum. Stuðst er við kennslufni 5.- 8. tíma á fjórða ári samkvæmt Vaganova kerfi.

6. stig

Unnið áfram á sjötta stigi með æfingar í *battu* og *pirouette* frá mismunandi stöðum. *Pirouette* í stórum stöðum eru undirbúnir. Lögð er áhersla á áreynslulausar skiptingar úr einni stöðu í aðra. Unnið að því að ná tókum á áreynslulausum undirbúningi og meiri hæð í grand allegro. Á þessu stigi er lögð áhersla á að bæta *battu* inn í fyrri allegroæfingar. Erfiðleikastig, lengd og hraði æfinga eru aukinn til muna. Stuðst er við kennslufni 1. - 6. tíma á fimmta ári samkvæmt Vaganova kerfi.

7. stig

Á sjöunda og seinasta stigi grunnnáms er lögð áhersla á hopp með margbreytilegum undirbúningi og eiga nemendur að hafa þróað með sér góða hæð í hoppæfingum. Einnig skulu víxlanir í *battu* æfingum vera skýrar og nákvæmar. Styrkur nemenda og þol er þjálfað áfram með lengri og kröfuharðari æfingum. Lögð er áhersla á gott flæði og fágaðar hreyfingar. Gæta þarf samræmis á milli handleggja og höfuðs og sinna þarf hverju smáatriði vel. Dansinn og tónlistin þurfa að mynda eina órofa heild. Stuðst er við kennslufni 7.- 8. tíma á fimmta ári og 1. - 3. tíma á sjötta ári samkvæmt Vaganova kerfi.

Táskótækni

Áríðandi er að nemendur hefji ekki hefðbundnar æfingar á táskóm fyrr en við 12 ára aldur eða á 4. stigi í 2. áfanga. Þó er æskilegt að nemendur fái að kynnast táskóm við lok 3. stigs einu sinni til tvisvar í viku, í 10-15 mínútur í senn í lok balletttíma. Í því skyni er gert ráð fyrir einföldum æfingum við stöng, s.s. *rélevé* í 1. og 6. stöðu.

Áfangamarkmið

Nemandi

- náí góðri líkamsstjórn og hæfni til að gera allar helstu grunnæfingar á tásókóm
- náí valdi á grundvallarþáttum í tásókótækni, s.s. léttleika, sveigjanleika, öryggi, styrk, mýkt og jafnvægi

Lýsing á námi

4. stig

Á fjórða stigi í öðrum áfanga hefjast reglulegar æfingar á tásókóm. Kennt er einu sinni til tvisvar í viku í 30 mínútur í senn. Æskilegt er að æfa tásókótækni strax eftir balletttíma. Til að tryggja að nemendur hafi náð þeim styrk sem krafist er í tásókótækni þurfa þeir fyrst að hafa náð valdi á æfingum á hálfhá. Nemendur þurfa að vinna í réttri líkamsstöðu og lyfta þyngd líkamans frá mjöðmum. Það er mikilvægt að nemendur finni fyrir stöðugleika og jafnvægi á ták frá byrjun. Útsúnir fætur frá mjöðmum tryggja að þyngdin dreifist yfir stórutá og næstu tvær tær. Í upphafi eru æfingar gerðar með báðar hendur á stöng. Lögð er áhersla á að gera æfingar á báðum fótum og síðar með því að færa þyngdina frá einni stöðu til annarrar. Þegar nemendur hafa náð færni við stöng eru æfingar útfærðar á gólfi. Stuðst er við kennslufni fyrsta til annars árs í Vaganova kerfi.

5. stig

Allar æfingar sem kynntar voru á fjórða stigi eru endurteknar og æfðar með auknum hraða. Áhersla er lögð á að styrkja fætur. Nemendur finna fyrir meira öryggi og jafnvægi með því að endurtaka æfingar sem gerðar eru við stöng og út á gólfi. Fleiri æfingar á öðrum fæti bætast við sem og einfaldar samsettar æfingar. Samhæfing handa og fóta er mikilvæg og einnig samhæfing danshreyfinga við mismundandi tónlist. Sumar æfingar eru gerðar með snúningum. Stuðst er við kennslufni annars til þriðja árs í Vaganova kerfi.

6. stig

Tæknivinna verður nákvæmari og flóknari og samsettar æfingar bætast við. Áhersla er lögð á að nemendur hafi gott vald yfir líkama sínum í tásókóæfingum. Endurteknar æfingar hjálpa til að byggja upp sjálfstraust nemenda. Á þessu stigi er æft meira á öðrum fæti. Krafist er betri tækni við framkvæmd ýmissa snúninga og nemendur þurfa að vera öruggir í rými. Stuðst er við kennslufni þriðja til fjórða árs í Vaganova kerfi.

7. stig

Á sjöunda stigi er lögð áhersla á léttleika og getu nemenda til að framkvæma æfingar á tásókóm. Nemendur þurfa að hafa góðan styrk, gott þol og betra jafnvægi. Einnig þurfa þeir að þjálf sveigjanleika, flæði og mýkt. Á þessu stigi er krafist meiri *épaulement* í samsettum æfingum. Aukaæfingar eru gerðar til að vinna rétt með áttir og áframhaldandi þjálfun í góðri rýmisnotkun. Jafnframt þurfa nemendur að kunna að beita líkama sínum rétt og stjórna honum við útfærslu í stærri stöðum og æfingum á öðrum fæti. Stuðst er við kennslufni fjórða til fimmta árs í Vaganova kerfi.

Dansverk (repertoire)

Kennsla í dansverkum (repertoire) er eingöngu á 6. og 7. stigi í 2. áfanga.

Áfangamarkmið

Nemandi

- kunni orðaforða og hugtök klassískrar ballett- og táskótækni
- geti fylgst vel með tónlist og hafi náð góðri tónskynjun
- geti talið mismunandi takttegundir
- þjálfist í hópðansi, tvídansi og einföldum sólódönsum
- taki tillit til dansfélaga og geti unnið saman
- þjálfist í að muna atriði úr dansverkum frá einni kennslustund til annarrar
- þjálfist í sviðsstaðsetningu
- sé meðvitaður um rými og áttir
- nái léttleika, sveigjanleika, flæði, þoli og mýkt í hreyfingum
- kynnist listdanssögu í tengslum við hvert dansverk

Lýsing á námi

6. stig

Á sjötta stigi hafa nemendur lært táskótækni í tvö ár og eru tilbúnir að læra fleiri samsettar æfingar í dansverka formi eða repertoire. Kynnt eru fyrir nemendum hlutverk úr hefðbundnum dansverkum í klassískum listdansi og lögð áhersla á að þeir tileinki sér orðaforða og hugtök klassískrar ballett- og táskótækni. Nemendur þjálfast í að fylgjast vel með tónlistinni og læra að telja mismunandi takttegundir. Kynnt er fyrir nemendum hvernig dansa beri í hópðönsum. Einnig kemur til greina að dansa í minni hópum eins og *pas de quatre*. Hver og einn ber ábyrgð á sínum sporum en áhersla er lögð á að nemendur taki tillit til og séu meðvitaðir um hvern annan. Mikilvægt er að nemendur þjálfist í að muna efni frá síðustu kennslustund og koma undirbúnir í næsta dansverkatíma. Þeir læra að vera meðvitaðir um áttir og staðsetningar sem tilheyra sviðsetningu. Mælt er með að kennari kynni fyrir nemendum sögu og bakgrunn viðkomandi dansverks. Einnig er hægt að kynna fyrir nemendum karakterdansa úr þekktum dansverkum.

7. stig

Haldið er áfram vinnu í hópðönsum en bætt við fleiri verkefnum sem dönsuð eru í minni hópum, s.s. *pas de trois* og einföld sóló úr ballett. Efnisatriði eru meira krefjandi á þessi stigi og sporum bætt við með hliðsjón af því sem kennt hefur verið í táskótímum hingað til. Unnið er með léttleika og þol nemenda. Á sama hátt og í táskótímum er á þessu stigi krafist sveigjanleika, flæði og mýktar í hreyfingum og meiri *épaulement*. Þess er einnig krafist að nemendur hafi góða tónskynjun og rýmistilfinningu.

Þjóðdansar og karakterdansar

Kennsla í þjóðdönsum fer fram í 1. og 2. áfanga á 2. – 5 stigi.

Áfangamarkmið fyrir 1. áfanga

Nemandi

- læri þjóðdansaspor og einfalda dansa
- upplifi dansgleði
- fái tækifæri til þess að dansa við aðra og taka tillit til meðdansara
- læri samræmi í hreyfingum
- læri að nota rýmið og dansa í mynstri
- geti notað látbragð og leikræna tjáningu
- þjálfist í að samhæfa tónlist og hreyfingar

Lýsing á námi í 1. áfanga

Í lýsingu á námi hér á eftir eru dæmi um dansa í kennslu í þjóðdönsum og karakterdönsum einungis til viðmiðunar fyrir skóla. Skólar geta valið aðra dansa ef þeir kjósa. Þó skulu íslenskir dansar kenndir, a.m.k að einhverju marki.

2. stig

Markmið með kennslu í þjóðdönsum og karakterdönsum á fyrstu stigum listdanskennslu á grunnnámi er margþættur. Fyrst og fremst er markmiðið að gefa nemendum tækifæri til þess að njóta þess að dansa og finna þá gleði og útrás sem dansinn gefur. Þetta er mikilvægt til þess að nemendur upplifi dansgleðina á meðan þeir hafa ekki enn náð færni eða valdi á listdansinum. Nemendur læra um dans í íslenskri arfleifð og í menningu annarra þjóða. Þeir læra að dansa með öðrum og að taka tillit til meðdansara sinna. Á þessu stigi eru m.a. kenndir einfaldir íslenskir vikivakar, s.s. Ólaf liljurós og benda má á að tengja þá við gamla danshefð Evrópulanda. Einnig má kenna nokkra einfalda branledansa, norræna dansa, spor og samsetningar, t.d. fyrir Jota og Tarantella.

3. stig

Á þessu stigi eru kenndir meira krefjandi dansar samkvæmt vali kennara. Leggja þarf áherslu á mismunandi stíla ýmissa dansa. Nemendur læra samræmi í hreyfingum og dansnæmi þar sem þessir þættir þroskast fljótt með þjóðdönsum. Þeir læra að nota kraft og orku, að dansa með öðrum og að taka tillit til meðdansara sinna. Einnig að halda beinum röðum, jöfnum hring, jöfnu bili á milli dansara og fleira sem nýtist í öðru dansnámi. Leggja þarf áherslu á að gleði, kraftur og einföld tjáning einkenni þjóðdansa og karakterdansa. Í mörgum þjóðdönsum kemur fyrir látbragð og leikræn tjáning sem er góður grunnur í listdansi.

Áfangamarkmið fyrir 2. áfanga

Nemandi

- læri flóknari þjóðdansa sem dæmi má nefna írsk *jig*, spánska dansa og lengri og flóknari Balkandansa

- þjálfist í nákvæmri útfærslu dansa
- þjálfist í mismunandi dansstílum
- þjálfist í að dansa við mismunandi takttegundir og í breytilegum hraða
- æfist í hröðum steppsporum og rytmísku klappi
- læri karakterdansa úr þekktum dansverkum

Lýsing á námi í 2. áfanga

4. stig

Í öðrum áfanga grunnnáms læra nemendur lengri og flóknari þjóðdansa þar sem áhersla er lögð á margslungna fótavinnu og góða tilfinningu fyrir rytma og hraða. Einnig eru mismunandi stílbrigði og einkenni í dönsum ýmissa þjóða kynnt fyrir nemendum. Á þessu stigi eru kenndir þjóðdansar sem krefjast flókinna fótavinnu, s.s. í steppi, og áhersla er á góða tilfinningu fyrir hrynjandi, rytma og hraða. Sem dæmi má nefna írsk jig, flamencodansa og aðra spánska dansa og krefjandi Balkandansa.

5 stig

Á þessu stigi læra nemendur karakterdansa úr þekktum ballettverkum þar sem einkenni og tækni listdansins eru orðin sterkari á kostnað þjóðlegs dansstíls. Þannig er nám í dansverkum (repertoire) víkkað út og tenging klassískra ballettverka og þjóðlegra hefða verður skýrari. Sem dæmi má nefna Czardas og Marzurka úr Coppelíu, Tarantellu og ungverskan dans úr Svanavatninu og dansa úr Hnotubrjótinum og Don Kíkóta.

Spuni

Áfangamarkmið fyrir 1. áfanga

Nemandi

- læri undirstöðupætti spuna og geti nýtt sér þá í spunavinnu
- eflir með sér hugrekki og þor til að uppgötva, prófa og spinna hreyfingar
- læri að vinna einn og með öðrum
- læri hugtökin upphaf, miðja og endir í spunavinnu

Lýsing á námi í 1. áfanga

2. stig

Á öðru stigi er æskilegt að nemendur fái að uppgötva undirstöðupætti í spuna en þeir eru líkami, kraftur, rými, og tími. Með því að tileinka sér þessa þætti fá nemendur tækifæri til að þróa fjölbreytilegar hreyfingar, verða meðvitaðir um rými, kynnast mismunandi krafti líkamans og tileinka sér margs konar vinnu við tónlist. Nemendur eru leiddir áfram í sköpunarferlinu og hvattir á jákvæðan hátt til þess að uppgötva eigin hreyfingar. Í kennslunni fær einstaklingurinn að blómstra og félagsleg samvinna er eflid, nemendur vinna ýmist einir, tveir og tveir saman eða í smærri hópum.

3. stig

Á þriðja stigi er haldið áfram að vinna með undirstöðupætti í spuna. Unnið er með hugtökin upphaf, miðja og endir. Reynt er af fremsta megni að hvetja nemendur til að sýna hugrekki svo þeir hafi löngun til að prófa nýjar leiðir.

Áfangamarkmið fyrir 2. áfanga

Nemandi

- kunni undirstöðuþætti spuna og geti fléttað þá auðveldlega saman
- verði meðvitaður um samskipti sín við samnemendur og hlusti á aðra nemendur
- sé vakandi fyrir fjölbreytileika mannlífsins og tengingu við spunavinnu
- þori að uppgötva nýjar leiðir og fái tækifæri til þess að nota ýmsa miðla
- læri að ekkert er rétt eða rangt í hinu skapandi ferli
- eflri með sér frjóa hugsun og vilja til að útfæra hana
- þori að segja skoðun sína og geti gagnrýnt aðra nemendur á jákvæðan og uppbyggilegan hátt
- geti af nokkuð góðu öryggi flutt texta og kunni að nota rödd og öndun rétt
- þori að tjá sig munnlega sem og að nota líkama sinn við ýmis ögrandi verkefni
- læri að flétta saman dans og leiklist
- geti með leiðsögn kennara búið til ördansverk

Lýsing á námi í 2. áfanga

4. stig

Á fjórða stigi halda nemendur áfram að þróa færni og leikni í undirstöðuþáttum og þjálfast í að flétta þá saman. Á þessu stigi er kenndur leiklistarspuni þar sem röddin er kynnt sem annar tjáningarmöguleiki í samspili við líkamstjáningu. Í kennslu í leiklistarspuna er meðal annars unnið með hlutverkaleiki, látbragð, textaflutning, öndun og traustæfingar. Nemendur eru hvattir til að gagnrýna hver annan á jákvæðan og uppbyggilegan hátt.

5. stig

Í kennslunni fær leiklistarspuni meira rými en áður. Unnið er með öryggi, tjáningu, textameðferð, raddbeitingu, hlustun og öndun. Nemendur læra að flétta saman dans og leiklist og geta notað ýmsa miðla við þá vinnu. Á þessu stigi er lögð rík áhersla á að nemendur vinni sjálfstætt og að þeir fái verkefni sem krefjast úrlausna af þeirra hálfu. Kennari á að vera til leiðsagnar og stuðnings. Nemendur fá svigrúm til þess að nota þá miðla sem þeir kjósa við vinnu sína og gert ráð fyrir að þeir geti beitt þeirri tækni sem þeir hafa þegar lært. Fjölbreytileiki mannlífsins í allri sinni mynd getur orðið tilefni til frjórrar spunavinnu.

Nútímalistdans og djasdans

Kennsla í nútímalistdans og djasdans fer eingöngu fram á 6. og 7. stigi í öðrum áfanga grunnnáms í listdansi.

Nútímalistdans

Áfangamarkmið

Nemandi

- náí tókum á grunnatriðum í nútímalistdanstækni
- læri að nota og skynja eigin líkamsþyngd
- sé meðvitaður um hreyfingar baks og hryggjarsúlu
- viti hvar og hvernig hreyfing byrjar og endar
- sé meðvitaður um flutning á líkamsþyngd hvort sem er í *parallel* stöðu eða útsnúinni stöðu
- náí tókum á einföldum tækniþáttum í hreyfingu
- skynji notkun rýmis í hreyfingu og kyrrstöðu
- átti sig á samspili höfuðs og handa í hreyfingu
- náí tókum á jafnvægi og tilfinningu fyrir flæði
- öðlist tilfinningu fyrir gólfi og gólfvinnu
- læri að skynja hreyfingar annarra og þori að taka þátt í þeim, þannig að úr verði gott samspil
- læri undirstöðuatriði snertispuna

Lýsing á námi

6. stig

Á sjötta stigi eru nemendum kynnt undirstöðuatriði í nútímalistdanstækni. Upphitun fer fram á gólfi, standandi og/eða sitjandi. Stuttar samsetningar úr horni kenndar. Hreyfiflæði líkamans er kannað þar sem notaðar eru grundvallarreglur tækninnar. Einnig er unnið með ólíka rytma og taktbreytingar. Kennsla byggist á nútímalistdanstækni sem kennd er við Horton, Graham og Límón.

7. stig

Á sjöunda stigi er krafist meiri styrks af nemendum og æfingar gerðar af meiri hraða. Áfram er unnið með samsetningar úr horni en einnig er nemendum ögrað með samsetningum sem reyna á dansflæði. Áfram unnið með rytma og taktbreytingar verða flóknari. Í seinni hluta áfangans eru kennd grunnatriði snertispuna.

Djassdans

Áfangamarkmið

Nemandi

- öðlist tónskynjun í hreyfingum
- skilji mun á snerpu í hreyfingu og lengingu hreyfingar
- læri grunnspor í djassdans
- geti notað snerpu, fókus, kraft og *dýnamík* í hreyfingu
- læri hugtök djassdansins
- nái tókum á stílbreytingum í dans

Lýsing á námi

6. stig

Á sjötta stigi miðast kennsla í djassdans við að kynna nemendum helstu grunnatriði og þjálfu hreyfingar þeirra með ólíkum stílbrigðum. Hver tími hefst á upphitun sem byggir upp styrk og liðleika nemenda. Jafnframt læra þeir að verða meðvitaðir um líkama sinn og línulega lögun hans (alignment). Síðan læra nemendur stuttar samsetningar af ólíkum toga, t.d. lýrískar samsetningar, blús, hip hop og funk. Ennfremur leikhúsdans þar sem áhersla er lögð á tónlistarvitund og hreyfingu í rými. Dæmi um grunnspor í djassdans eru *kick ball change*, *pas de bourré*, *step touch*, *jazz pirouettes*, *step kick*, o.fl.

7. stig

Í kennslu á sjöunda stigi er lögð áhersla á líkamsvitund, teygjanleika og jafnvægi. Gerðar eru í æfingar fyrir einstaka líkamshluta (isolations) og flóknar æfingar. Áhersla er lögð á lengri samsetningar sem byggjast á ólíkum stílbrigðum og einnig unnið er með samsetningar úr horni.

VIÐAUKI

Í viðauka eru birtar nánari lýsingar á efnisatriðum í kennslu á hverjum námsþætti fyrir sig. Í lýsingum á efnisatriðum kemur fram hvað nemendur eiga að kunna og geta útfært við lok hvers stigs og hvað bætist við á næsta stigi.

Efnisatriði í kennslu í klassískum ballett

1. stig:

Demi-plié í 1., 2. og 5. stöðu. Grand-plié undir lok stigsins. Battement tendu úr 1. stöðu til hliðar, fram og aftur á bak og sama gildir um Battement tendu sem endar í demi-plié. Battement tendu úr 5. stöðu til hliðar, fram og aftur á bak og einnig sem endar í demi-plié. Battement tendu pour le pied (double tendu) frá 1. og 5. stöðu. Passé par terre í gegnum 1. stöðu. Battement tendu jeté, fyrst í 1. stöðu, til hliðar, fram og aftur á bak og síðar í 5. stöðu. Ronds de jambe par terre, 1/4 hring í byrjun en síðar allan hringinn úr 1. stöðu, en dehors og en dedans. Battement soutenu úr 1. stöðu, síðar úr 5. stöðu. Coup de pied stöður, bæði með vöfnum fæti og strekktum sem undirbúningur fyrir Battement frappé, Battement fondu og Petits Battement, allt æfingar sem nemendur læra á þessu ári. Battement retiré. Undirbúningur fyrir Ronds de jambe en l'air. Relevé lente. Grands battement jeté. Relevé. Pas de bourrée en dehors og en dedans. Épaulement effacé, croisé og écarté. 1., 2., 3. Vaganova Port de bras. 1. og 2. Arabesque. Temps levé í 1. 2. og 5. stöðu. Échappe. Changement de pieds. Assemblé bæði með og án þess að skipta um fót. Jeté. Glissade bæði með og án þess að skipta um fót (síðustu þrjár æfingar aðeins til hliðar). Pas de bourrée suívi beint fram og einnig en tournant. Pas chassé, Sporhopp, Grand mars, Pas de basque (þjóðdansastíll). Valsspor, polkaspor.

2. stig:

Demi-plié og grand-plié í 4. stöðu. Battement jeté pointe. Undirbúningur fyrir Rond de jambe par terre en dehors og en dedans. Tvöfalt Battement frappé. Ronds de jambe en l'air. Battement soutenu sem endar á demi-pointe. Battement developpé, síðar developpé passé án þess að stansa. Tombé - coupé á demi-pointe. Attitudestilling æfð við stöng. Grand battement jeté pointe. Handleggjastellingin allongée. 3. Arabesque. Grand plié úti á gólfi. Temps lié á terre. Temps lié með cambré. Pas de bourrée án þess að skipta um fót. Pas de bourrée ballotté með tá í gólfi í effacé og croisé. Pas jeté sem endar croisée. Echappé sem endar í 4. stöðu. Sama gildir um assemblé. Tvöfalt assemblé. Sissonne simple. Sissonne ouverte og fermée. Sissonne sem endar í 1. og 2. arabesque. Balancé fram og til baka og með 1/4 hring. Pas de chat.

3. stig:

Ronds de jambe par terre í demi-plié, en dehors og en dedans. 3. Port de bras með því að renna aftari fæti hægt niður um leið og bakið hallast fram, koma upp og cambré. Battement fondu og battement frappé æfðar á gólfinu og á demi-pointes. Temps relevé. Ballotté. Développé og demi rond de jambe í 90° hæð sem endar í ecarté. Grand rond de jambe développé en dehors og en dedans. Attitude croisée og effacé. Grand battement í allar áttir, ecarté og í 2. arabesque. 4. Vaganova Port de bras. 4. arabesque. Détourné á gólfinu. Undirbúningur fyrir pirouette í 5. og 2. stöðu en dehors og en dedans. Pas de bourrée dessus-dessous. Grand changement de pied. Grand échappé. Echappé sem endar með fót á sur le coup-de-pied. Jeté porté croisé en dehors og en dedans. Assemblé og glissade, nú bætist við fram og aftur á bak. Entrechat quatre. Royale. Changement í 1/4 úr hring. Sissonne ouverte og fermée, croisée og effacé. Sissonne tombée og pas de bourrée. Sissonne í 1. og 2. arabesque. Chasse og hátt hopp í tire-bouchon úr horni. Glissade en tournant í hálfhring. Balancé og pas de basque með 1/4 snúningi. Ballonné og coupé ballonné. Temps levé sauté í 4. stöðu. Undirbúningur fyrir pique pirouette úr horni. Æfingar á demi-pointe sem undirbúningur fyrir táskótækni.

4. stig:

Développé ballotté. 1/2 snúningur á demi-pointe við stöng inni í æfingu, sem heldur áfram á þeirri hlið. Plié - relevé í stórri stöðu við stöng en relevé í stórri stöðu á gólfi (undanteknar eru stöðurnar écartées og 4. arabesque). 1/2 snúningur en dehors og en dedans með fót devant eða derriere í 45° hæð. Flic-flac, hreyfingin æfð án snúnings í byrjun. 5. Vaganova port de bras. Battement tendu og battement tendu jeté með 1/4 úr hring á hverju tendu. Ronds de jambe á terre en tournant. Pas couru. Grand temps lié fram og til baka. Assemblé soutenu en tournant, 1/2 og heill hringur, en dehors og en dedans. Tour glissade en tournant. Pas de bourrée en tournant, en dehors og en dedans. Pas de bourrée ballotté effacé en tournant. Pirouettes frá 5. og 2. stöðu og undirbúningur fyrir pirouette frá 4. stöðu. Frá og með þessu stigi eru ballonné æfingar aðeins gerðar þannig að nemandinn færast úr stað. Changement og échappé með 1/4 úr hring síðar með 1/2 hring. Échappé battu í 2. stöðu. Pas de chat með fætur í lágu attitude derriere. Pique pirouette en tournant. Jéte sem endar í stórri stöðu. Jeté en tournant með 1/2 hring.

5. stig:

Pirouette við stöng. 6. Vaganova port de bras. Grand rond de jambe développé á demi-pointe, bæði beint fram og úr einni stöðu í aðra, en dehors og en dedans. Tour lent í stórum stöðum og úr einni stöðu í aðra. Undirbúningur fyrir tour á la seconde frá 2. stöðu. Pas couru notað í samsetningum með öðrum sporum. Pas de bourrée dessus-dessous en tournant. Soubresaut. Entrechat trois. Entrechat cinq. Échappé battu sem endar á öðrum fæti. Pas emboité, fyrst á staðnum síðar bæði beint til hliðar og úr horni. Petit pas de basque en tournant. Asssemblé battu. Grand sissonne ouverte. Assemblé porté. Fyrir pilta: Undirbúningur fyrir tour en l'air.

6. stig:

Grand ronds de jambe jeté en dehors og en dedans. Développe með snöggu balancé í öllum stöðum og áttum. Développé með plié relevé og snúning að og frá stöng. Flic-flac en tournant en dehors og en dedans við stöng, einnig á gólfi án snúnings. Grand battement jeté balancé. Temps lié í 90° hæð, stigið á demi-pointe. Frappé, einfalt og tvöfalt, er gert í hring á gólfi, einnig soutenu í 45° hæð og petite battement. Battement battu. Tvöfaldir pirouette úr ýmsum stöðum. Grands temps relevé. Pirouette á la seconde úr 2. stöðu. Grand fouetté effacée en dehors. Tour fouettée. Ronds de jambe en l'air sauté. Échappé í 4. stöðu og assemblé en tournant með 1/4 snúningi. Double assemblé og assemblé battu. Jeté battu og ballonné battu. Grand sissonne ouverte sem flyst úr stað og grand sissonne tombé í allar áttir og stöður. Rond de jambe en l'air sauté. Brisé dessus - dessous. Tour chainés. Pas failli. Jeté fermé í 45° hæð. Grand jeté í arabesque og attitude. Fyrir pilta: Tour en l'air.

7. stig:

Battement divisé en dehors og en dedans. Grand battement jeté með snöggu développé í allar áttir, stöður og með demi-pointe og síðar með passé í 90° hæð, fram og til baka. Port de bras á demi-pointe með fótlegg í 90° hæð. Développé tombe í allar áttir. Frappé, jombé, fondu, soutenu, petit battement og rond de jambe en l'air allt þetta en tournant við stöng. Temps lié með einföldum pirouette en dehors og en dedans. Pirouette og tire-bouchon úr grand plié en dehors og en dedans. Pirouette í stórum stöðum úr grand plié og haldið áfram í tour lente án þess að stansa. Grand fouetté effacé en dedans. Flic flac á gólfi með snúningi og síðast á árinu flic flac sem endar í litlum stöðum. Soubresaut sem færsti úr stað. Cabriole. Grands emboités. Fouetté en tournant með fleiri snúningum en áður.

Piltar: Pirouette sem endar á öðru hné. Sissonne en tournant simple og ouverte. Cabriole síðast á árinu í 90 gráðu hæð. Entrechat six.

Efnisatriði í kennslu í táskótækni

4. stig

Rélévé í 1., 2. og 5. stöðu. Pas de bourrée suivi. Echappé í 2. stöðu. Glissade. Coupé. Passé. Degagé. Soussou í 5. stöðu. Assemblé soutenu. Pas de bourré changé en dehors og en dedans. Pas couru í 1. stöðu, fram og til baka.

Relevé í 4. stöðu, en face, croisée og effacée. Echappé í 4. stöðu, croisée og effacée. Double echappé. Pas de bourrée án þess að skipta.

5. stig

Echappée frá 2. stöðu sem endar í coupé. Pas de bourrée suivi en tournant. Pas de bourrée ballottée fram og til baka, enda með fót á gólfi í croisé eða effacée. Assemblé soutenu sem endar í litlu posé. Temps lié. Glissade fram, til hliðar og til baka, í croisé, effacée og écartée. Pas suivi og pas couru en diagonale. Sissonne simple en face og með épaulement. Soussou fram og til baka, Pas de bourrée dessus-dessous. Jeté á staðnum. Pas de polka. Échappé í 2. stöðu en tournant með ¼ snúning. Glissade en tournant með ½ snúning.

6. stig

Jeté sem ferðast í allar áttir. Jeté fondu en diagonale fram og til baka. Glissade en tournant með heila snúningu. Undirbúning fyrir pirouette frá 5. stöðu. Sissonne simple en tournant með ¼ snúningu á öðrum fæti. Changement de pieds.

Coupé-ballonné til hliðar. Pas de bourrée en tournant. Pas de bourrée ballotté í effacé en tournant. Échappé í 4. stöðu en tournant með ¼ snúningu. Échappé í 2. stöðu en tournant með ½ snúningu. Changement de pieds en tournant. Undirbúning fyrir pirouette frá 4. stöðu, en dehors og en dedans.

7. stig

Sissonne ouverte 45° í öllum áttum á staðnum. Jeté í stærra pose og plié í sömu pose. Assemblé sountenu en tournant til hliðar með 1/2 snúning, en dehors og en dedans. Assemblé sountenu en tournant til hliðar með heilan snúning. Sissonne simple tire bouchon. Sissonne simple en tournant með ¼ snúning og ½ snúning. Einn pirouette frá 4. stöðu, en dehors og en dedans. Grande sissonne ouverte á staðnum. Grande sissonne ouverte sem ferðast. Einfald rond de jambe en l'air, en dehors og en dedans. Jeté en tournant sem ferðast til hliðar með ½ snúning, líka en diagonale Stöðu í 1.eða 2. pirouette, en dehors og en dedans. Ballonné croisé og effacé sem ferðast fram og til baka. Tour glissade en tournant til hliðar og en diagonale. Grand battements í allar áttir. Pas de bourrée suivi í stóran hring. Endurteknir pirouettar frá 5. stöðu, en dehors og en dedans. Petit changements de pieds en tournant og sem ferðast en diagonale. Fouetté á 45 gráðu, 4 sinnum.

Efnisatriði í kennslu í dansverkum (repertoire)

6. stig

Notuð eru flest spor og hugtök frá klassískum ballett- og táskótímum sem æfð hafa verið hingað til. Kenndir eru hópansar eins og til dæmis: Vals úr Þyrnirós og Hnotubrjótinum. Einnig koma til greina hlutverk í minni hópum eins og hópans frá Walpurgisnacht og pas de quatre frá Svanavatnið. Hugtök um áttir og staðsetningu á sviðinu sem koma til greina: skálína, uppsviðs, niðursviðs, sviðs hægri, sviðs vinstri, hringur (eða „menage”).

7. stig

Notuð eru flest spor og hugtök frá klassískum ballett- og táskótímum sem æfð hafa verið hingað til. Bætt er við krefjandi efni frá klassískum dansverkum eins og hópönsum úr Raymonda, Les Sylphides, Don Kíkóta og Paquita. Pas de quatre og pas de trois efni úr þessum verkum koma einnig til greina. Kennarar geta einnig valið einföld sóló, eins og fyrsta Álfadísasóló úr Þyrnirós og sóló úr Les Sylphides með hliðsjón af tæknilegri getu nemenda.

Efnisatriði í kennslu í spuna

Líkami: Ytri líkami: Höfuð, handleggir, hendur, fætur, fótleggir, axlir, rifbein, mjaðmir.
Innri líkami: Vöðvar, bein, liðir, hjarta og lungu (öndun)

Hreyfing líkamans: Vagga, teygja, beygja, sveifla, hrista, snúast, upp á tá, falla saman o.fl.

Spor: Ganga, hlaupa, hoppa, stökkva, sporhopp, valhopp og renna.

Líkamskraftur: Spenna, afslappað, þungt, létt, frjálst- og bundið flæði, skarpt og mjúkt

Tími: Takttegundir, tímalengd löng og stutt, hæg og hröð slög, tímamynstur

Rými: Lægsta-, mið- og efstahæð, fram, aftur, snúningur, á staðnum, út um allan sal, skálína, sik sak mynstur og önnur mynstur á gólfi.

Efnisatriði í kennslu í Þjóðdönsum

Grunnatriði: Chassé án og með skiptingu, sporhopp, valhopp, pas de basque, polka, vals, polonaissepor, masurka, balancé, pivot, cabriole, petit retiré passé, ungversk pas de bourrée, pas marché, promenade, vikivakspor, að stappa og klappa sem þróast í rytmískt stepp og klapp.

Mynstur: Raðir, hringir, ferningur, skálínur, hraðar skiptinga úr einu mynstri í annað o.fl.

2. stig

Á þessu stigi eru m.a. kenndir einfaldir íslenskir vikivakar, s.s. Ólafur liljurós og norrænir dansar. Einnig erlendir dansar, spor og samsetningar, t.d. Jota og Tarantella. Benda má á branledansa bæði frá 13. - 14. öld og 16. öld.

3. stig

Á þessu stigi eru m.a. kenndir lengri og flóknari íslenskir og norrænir dansar. Benda má á enska og skoska þjóðdansa, léttu Balkan dansa og rússneska dansa.

4. stig

Á þessu stigi eru m.a. kenndir dansar þar sem hratt step og rytmískt klapp koma við sögu. Nefna má írsk jig, flamenco og aðra spániska dansa og lengri og flóknari Balkandansa.

5. stig

Á þessu stigi eru kenndir karakterdansar úr þekktum ballettverkum. Benda má á Czardas og Marzurka úr Coppelía, Tarantellu og ungverskan dans úr Svanavatninu og dansa úr Hnotubrjótinum og Don Kíkóta.

Efnisatriði í kennslu nútímadansi I

6. stig

Flat bak, roll down, roll up, plié, tondues, passé, ronds de jambe, parallell staða, drop, swing, shift, þrítaktur, armswings, legswings, contraction o.fl.

Efnisatriði í kenngslu í nútímadansu II

7. stig;

Rebound, second position phrase, headswings, suspension, opposition, successional arms, dínamík, curved position, rúllur á gólfi, slides standandi og niður á gólf. Off balance positions , samhæfing o.fl.

Efnisatriði í kenngslu í djassdansu I

6. stig

Pliés, fótavinna, tondues, passé, jazz hendur, kick ball change, pas de bourré, step touch, jazz pirouettes, step kick, pitch snúningar, chassés, hlaupstökk o.fl.

Efnisatriði í kenngslu í djassdansu II

7. stig

Contraction, pressa niður til að fara upp, opposition, isolations, grand jeté, split jeté, pique snúningar í parallell stöðu, tvöfaldir jazz pirouettes, mjaðmaringir, höfuðringir o.fl.