Rutiner för K-Dance by KNS instruktörer

Version 1.0

I N N E H Å L L

[D A N S S A L A R 3](#_Toc51939311)

[D A N S N I V Å E R O C H B L O C K \* 3](#_Toc51939312)

[D A N S N I V Å E R 3](#_Toc51939313)

[Vad är Nivå 1? 3](#_Toc51939314)

[Vad är Nivå 2? 3](#_Toc51939315)

[Vad är Nivå 3? 4](#_Toc51939316)

[Vad är Nivå 4? 4](#_Toc51939317)

[B L O C K 5](#_Toc51939318)

[Vad är Block 1? 5](#_Toc51939319)

[Vad är Block 2? 5](#_Toc51939320)

[Vad är Block 3? 5](#_Toc51939321)

[D A N S K L A S S S T R U K T U R 5](#_Toc51939322)

[Lektion 1 5](#_Toc51939323)

[ Presentation 5](#_Toc51939324)

[ Koreografi 6](#_Toc51939325)

[ Danskoreografi i danssalen VS originalkoreografin 6](#_Toc51939326)

[ Att missa klasser 6](#_Toc51939327)

[ Viktiga datum 7](#_Toc51939328)

[ Slutshowen 7](#_Toc51939329)

[ Kommunikation med dina klasser 7](#_Toc51939330)

[ Andra frågor? 7](#_Toc51939331)

[Lektion 2-5 8](#_Toc51939332)

[Lektion 6 8](#_Toc51939333)

[Lektion 7-10 8](#_Toc51939334)

[Lektion 11 9](#_Toc51939335)

[Lektion 12-15 9](#_Toc51939336)

[Lektion 16, Repetitionslektion 9](#_Toc51939337)

[Lektion 17, Generalrepetition 9](#_Toc51939338)

[M A T O C H S N A C K S 10](#_Toc51939339)

[C O V I D - 1 9 V A D H Ä N D E R O M N Å G O N Ä R S J U K ?\_\_ 11](#_Toc51939340)

[F E E D B A C K 11](#_Toc51939341)

[K A N M A N P R O V A P Å E N L E K T I O N ? 11](#_Toc51939342)

D A N S S A L A R \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Det finns omklädningsrum och duschar tillgängliga i Fryshuset. Vi uppmanar dock eleverna att byta om hemma och använda de allmänna omklädningsrummen så lite som möjligt på grund av den rådande pandemin.

Om du är i en danssal med fönster, kom ihåg att se till att alla fönster är stängda i slutet av varje lektion.

D A N S N I V Å E R O C H B L O C K \* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*kan anpassas till lärarens sätt att lära ut på och/eller anpassade efter deltagarna.

D A N S N I V Å E R\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vad är Nivå 1?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nivån där du har ingen eller endast lite erfarenhet inom K-Pop-dans. Danserna har färre steg och repetativa koreografier lärs ut på denna nivå eftersom den är ämnad för de som precis börjat dansa till K-Pop.

Denna nivå är till för att lära sig jobba i grupp, samt lära sig de grundläggande stegen som används i olika K-Pop koreografier (t.ex. Vågor/"waves” genom olika kroppsdelar, “grooving”, att hålla sig till takten i låten etc.).

Positioner och formationer är inkluderade, men endast de lite enklare (radbyten, byten i ringar osv.), och inte ofta. Om en eller flera delar av låten består av att bandmedlemmar gör olika saker eller olika håll, gör det mindre komplicerat genom att endast följa en medlem (om det inte är lätt för deltagarna att hänga med de olika sakerna som görs.).

Fokuset ligger på att förklara dansen och bryta ner det i mindre delar så deltagrna lär sig så mycket som möjligt. Instruktören kommer göra tuorial-videor åt deltagarna så de kan träna hemma.

Vad är Nivå 2?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

En nivå där du har lite mer erfarenhet av att dansa till K-Pop.

Danser som har färre steg och repetativa koreografier lärs ut på denna nivå eftersom den är för de som nyligen börjat dansa till K-Pop men som vill utmanas mer än i förra nivån.

Tempot kommer vara lite snabbare och det kommer vara fler positionsbyten än i Nivå 1. Deltagarna kommer fortfarande lära sig jobba i grupp och träna på grundsteg som används i olika K-Pop koreografier (t.ex. Vågor/"waves” med olika kroppsdelar, “grooving”, hålla sig till takten i låten etc.).

Instruktören kan välja något svårare koreografier jämfört med Nivå 1, och kan hjälpa deltagarna att jobba på sin självständighet genom att ge dem solon/olika delar av dansen och uppmana dem att hålla koll på sina olika delar.

Instruktören kommer göra tutorial-videor åt deltagarna så de kan träna hemma.

Vad är Nivå 3? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

En nivå där du har en del erfarenhet av att dansa till K-Pop men vill utmana dig själv.

Deltagare förväntas kunna grundsteg och ha bra rytm muskaliskt och fysiskt. Teamwork förväntas från alla och det kommer finnas fler positionsbyten (ca. 70-90% av originalkoreografins byten, och kan anpassas efter svårigheten av koreografierna).

Koreografierna är mer komplicerade och har ett snabbare tempo. Instruktörer får välja danser med en del tekniker för att utveckla deltagarnas färdigheter.

Instruktören kommer göra tutorialvideor för deltagarna så de kan träna hemma.

Denna nivå kommer också hjälpa deltagrna att stärka deras dansfärdigheter och deras fysiska uthållighet. Deltagarna ska också utveckla deras självständighet och individuella inlärningsfärdigheter.

Nivå 3 är en bra kurs att gå som förberedelse inför Nivå 4.

Vad är Nivå 4? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

En nivå där du har mer erfarenhet av att dansa till K-Pop och vill utmana dig ännu mer inom framträdande-aspekten av K-Pop danser.

Deltagare förväntas ha individuell självständighet och träna mycket hemma genom att titta på originalkoreografins dansvideor.

Danserna kan också ha flera olika tekniker där en snabbare takt förväntas. Positionering kommer läggas till i enlighet med originalkoreografin där deltagarna har varsin gruppmedlem att följa i dansen för att utveckla sin individualitet och “cover”-aspekten av K-Pop danser.

Denna nivå kommer fokusera mer på synkronisering och framträdandet som en dans-cover grupp.

B L O C K \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vad är Block 1?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Instruktörens val: välj en låt du skulle vilja göra som också testar gruppens nivå.

Vad är Block 2?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Deltagarnas val från instruktörens lista (med 4-6 danser). Instruktören kan också välja mellan TOPP 2 eller 3 danserna i listan: Välj en låt som passar klassens nivå. Se till att alla röstar!

Vad är Block 3? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Deltagarnas val från deltagarnas förslag. Sätt ett slutdatum för förslagen av danser och ett för att välja bland danserna, två slutdatum totalt.

Instruktören kan välja mellan TOPP 2 eller 3 av danserna i listan: Välj en dans som passar nivån på klassen. Se till att alla röstar!

D A N S K L A S S S T R U K T U R \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lektion 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*10 min presentation*

* Presentation \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hjälp klassen att börja första dagens dansklasser med en trevlig atmosfär och god harmoni. Vi rekommenderar er att be deltagarna att sitta allihopa i en ring och låta dem introducera sig själva till resten av klassen under ca 15-30 minuter.

Kom ihåg att det är väldigt viktigt för deltagarna att bryta isen mellan varandra. Om det är några nya deltagare, ha en snabb och trevlig introduktion så att alla lär känna varandra.

Exempel på introduktionsfrågor kan vara; deras namn, bakgrund, förväntningar, favorit-K-Pop grupp och vilken K-Pop stil de tycker om. Fråga vad du vill veta av dina deltagare!

Förklara vad du tänker kring K-Pop framträdanden och hur det kommer appliceras på din nivå och kurs. Berätta om dig själv också och dela den information du tycker är relevant. Detta hjälper dina deltagare förstå dig som individ, dig som instruktör och din dansstil genom att dela vad du tycker om K-Pop framträdanden och information om dig själv.

* Koreografi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dansinstruktören instruerar och lär ut koreografierna under totalt tre låtar under kursens gång. Takten anpassas efter deltagarnas erfarenheter. Målet för deltagarna är att lära sig hela koreografin för en specifik låt under 5 lektioner.

* Danskoreografi i danssalen VS originalkoreografin\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Alla deltagare har olika behov och förväntningar på klasserna, så det är väldigt viktigt att vi är tydliga och noga med att förklara att koreografier kan variera från originalen. Vänligen läs igenom texten nedan noggrant och förklara detta för din klass.

*Vår utlärning är baserad på K-Pop koreografier och sedan anpassade till ungefär 15 deltagare (annat deltagarantal än originalet). Stegen och rörelserna kan påverkas beroende på antalet deltagare. K-Dance-instruktörer på KNS har och använder även olika stilar och tekniker när de lär ut.*

*Deltagarnas nivåer varierar också; vissa har mer erfarenhet och vissa har mindre erfarenhet. Detta kan påverka utlärningstakt och rörelser.*

* Att missa klasser\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Gör alla uppmärksamma på att om någon saknas så påverkar det gruppen. “Samarbete” är nyckelordet för klassen.

Var noga med att understryka vikten av att komma till lektionerna. Deltagarna kanske känner att deras deltagande inte spelar någon roll; dock så lär de sig en K-Pop koreografi där positioner spelar en stor roll i slutframträdandet. Med andra ord, samarbete är avgörande. Om någon inte kan komma till lektionen, måste deltagaren berätta för instruktören själv eller en av de andra deltagarna i klassen om deras frånvaro.

Ju färre lektioner någon/flera missar, desto mer tid finns det att gå igenom och träna på nya delar i koreografin. Att missa 3/5 lektioner resulterar i att deltagaren inte får delta i slutshowen under den låt de missat. Detta kan dock förbises eller förändrat beroende på elevens hårda arbete och om han/hon/de kan komma ikapp.

Alla lektioner är lika viktiga, men att missa den sista lektionen av en dans kommer göra det svårt att finalisera framträdandet i sin helhet, då dansen inte kommer göras igen förrän repetitionstillfället vid slutet av terminen. Försök att uppmuntra eleverna att vara närvarande vid alla tillfällen om möjligt.

* Viktiga datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Gå igenom schemat för terminen för att se lov, högtider, sal- och tidförändringar och slutshowen.

* Slutshowen\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Detta är en show vi tränat inför för alla deltagare. Alla våra klasser kommer få möjligheten att uppträda koreografierna de lärt sig under terminen. Familj och vänner är alltid välkomna att se showen som livepublik. Dessvärre kommer vi inte ha någon livepublik denna termin (HT20) på grund av restriktionerna kring den pågående pandemin. Detta kommer uppdateras under terminens gång ifall situationen förändras.

* Kommunikation med dina klasser\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Facebookgrupper till alla klasser fills tillgängliga, och där ska träningsvideor efter lektionerna laddas upp, tillsammans med information från Kpop Nonstop (detta mejlas också ut till de som inte har Facebook). Skriv ner de som inte har Facebook!

Skapa en chatt för varje klass som du har för att de ska kunna meddela ifall de blir sena, missar en lektion, eller för att skicka påminnelser du har för dem. Du kan skapa chatten på Messenger, men du kan också använda andra plattformar att ha denna chatt på (T.ex. Snapchat eller Instagram), men försäkra dig om att alla deltagare känner till denna chatt och att de kan nå dig när de behöver. Du kan alltid säga till dina deltagare att kontakta dig direkt om de inte känner sig bekväma att skriva i gruppchatten.

* Andra frågor?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Om deltagarna har andra frågor du inte kan svara på direkt, kontakta gärna mig genom Messenger. Om frågan har med dansen att göra, kontakta Cherie. Du kan också be dem skicka ett email till oss på [dance@kpopnonstop.com](mailto:dance@kpopnonstop.com) eller skriva i Facebookgruppen så kommer vi försöka besvara frågorna så snabbt vi kan.

*10 min Uppvärminingsövningar*

Uppvärmining: Övningarna under uppvärmningen är anpassade efter samma dansstil som den koreografi som lärs ut och vilka muskler/danssteg som kommer användas mest. För Nivå 3, lägg till en låt för fysisk uthållighet och fysträning.

*80 min Koreografi*

*5-10 min filmning av utlärd koreografi*

*10 min nedvarvning och stretch*

Nedvarvning och stretch: Innan varje lektion är slut så måste du nedvärma kroppen för att undvika skador. Många K-Pop artister är väldigt flexibla och smidiga, vilket visas i deras koreografier, därför kommer vi också inkludera stretchövningar för deltagarna under våra dansklasser. Om det inte finns någon tid över att stretcha, säg till dina deltagare att stretcha hemma efter 5 minuters uppvärmning.

Lektion 2-5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*10 min Uppvärmning*

*90 min Koreografi*

*10 min Filmning av koreografi*

*10 min Nedvärmning och stretch*

Lektion 6\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Låtval:*

Deltagarna väljer fritt mellan koreografierna vilken de vill lära sig.

*10 min Uppvärmning*

*90 min Koreografi*

*10 min Filmning av koreografi*

*10 min Nedvärmning och strench*

Lektion 7-10\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Se lektion 2-5

Lektion 11\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Låtval:*

Deltagarna väljer fritt koreografi att lära sig

*10 min Uppvärmning*

*90 min Koreografi*

*10 min Filmning av koreografi*

*10 min Nedvärmning och stretch*

Lektion 12-15\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Se lektion 2-5

Lektion 16, Repetitionslektion \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dela upp tiden så att varje dans får 1/3 av tiden som är kvar efter uppvärmningen. Ni behöver inte ta med uppvisningskläderna (eftersom det tar tid att byta om) men uppmana deltagarna att dansa i dem hemma för att försäkra sig om att de går att dansa i. Se till att värma upp, träna på danserna, spela in och varva ner.

Lektion 17, Generalrepetition\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*10 minuters uppvärmning*

Det är upp till instruktören att låta deltagarna byta till varje outfit under generalrepetitionen eller inte eftersom det är minst 2 låtar mellan varje uppträdande.

M A T O C H S N A C K S \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Att samla energi är något du kan behöva innan du börjar ditt skift. Att äta snacks och frukt är inte tillåtet i lokalen.

Att äta hela måltider under ditt skift är inte tillåtet och är inte tillåtet att ta med sig in i lokalen, så planera dina måltider innan du kommer till platsen.

Nedan följer en artikel ed goda råd kring att äta i samband med träning:

*“Mattips för innan och efter träning*

*Mat och träning hänger ihop. Och det handlar både om vad du äter före och efter träningen, men också under dagen. En elitidrottare har förstås sin individuella kostplan som baseras både på vilken idrott som utövas och vilka fysiska förutsättningar som finns. Men också en vanlig vardagsmotionär presterar bättre av att tänka rätt när det gäller mat och träning.*

*Målet är att ge de bästa förutsättningarna och sedan bibehålla koncentrationen och drivkraften, oavsett om det är träning eller tävling. Det görs med nyttig mat och bra vätsketillförsel. Återhämtning med vila och mat med bra energi är också viktigt för att kroppen ska orka prestera.*

*Hårdare träning kräver mer energi*

*Hur mycket du ska äta beror på många faktorer – hur gammal du är, om du är kvinna eller man, vilken kroppssammansättning du har, vilken form av aktivitet du ska göra, hur ofta du tränar och vilken intensitet du håller.*

*Men vad ska du äta? Generellt kan man säga att passets karaktär avgör vad som är bäst. Ju mer långvariga uthållighetspass, desto mer kolhydrater kommer kroppen att göra av med. Lugnare eller kortare pass (upp till en timme), då är kolhydraterna inte lika viktiga. Många av oss som tränar gör det ju för att bibehålla vikten och för att hålla kroppen frisk. Vardagsmotionären som tränar tre pass i veckan behöver oftast inte mer energi än vad som finns i huvudmål och mellanmål. Att äta regelbundet och väl sammansatta mål är det viktigaste för att orka träna.*

*Ät tre timmar före passet*

*Hur nära inpå träningspasset ska du äta? Att maten kommer upp igen eller att passet känns extra tungt och tufft är ju ingen höjdare precis. Ja, det är förstås individuellt, men att äta en måltid cirka tre timmar före träning är ett bra riktmärke. Då hinner kroppen smälta maten före aktiviteten. Sedan kan det vara bra att komplettera med ett glas mjölk eller en drickyoghurt och en frukt strax före passet för den där extra skjutsen energi. “*

*Source:* [*https://www.arla.se/halsa/halsosam-mat/traning/*](https://www.arla.se/halsa/halsosam-mat/traning/)

C O V I D - 1 9 V A D H Ä N D E R O M N Å G O N Ä R S J U K ?\_\_

Vi är alla mitt uppe i en global pandemi. Varje individ i Sverige har ansvaret att undvika spridningen av COVID-19- Ingen som är sjuk ska vara närvarande på lektionen. Du behöver inte vara rädd att be någon lämna lektionen ifall de är sjuka. Be dem gå hem och vila. Din och andras hälsa kommer först! Ingen ska behöva utsättas på grund av att någon inte följer Folkhälsomyndigheternas rekommendationer.

F E E D B A C K \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Om någon redan från första början är på en väldigt låg nivå, ska vi rekommendera eleven att börja i en lägre nivå. Men kom ihåg; det är upp till eleven själv att välja om de vill börja i en lägre nivå och vi kan bara ge dem en rekommendation, men förhoppningsvis kan de följa ditt råd.

K A N M A N P R O V A P Å E N L E K T I O N ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tyvärr kan vi inte erbjuda prova på-klasser på våra terminskurser. Detta på grund av att kurserna är uppbyggda av block där hela klassen lär sig en koreografi tillsammans med positioner och formationer. En ytterligaer anledning är COVID-19, eftersom vi inte kan låta fler personer delta än de som anmält sig till klassen.

Om någon visar intresse för att komma och prova på K-Dance by KNS, så är de mer än välkomna att komma till våra öppna hus och workshops! För mer information om när vi arrangerar nästa event, be dem skicka oss ett email till [dance@kpopnonstop.com](mailto:dance@kpopnonstop.com).