

Balet

Om kursen

Kursen ger den studerande möjlighet att utveckla grundläggande färdigheter inom balettens teknik, estetik och teoretiska kunnande, vilket förbereder för vidare studier på professionell utbildning vid högskola eller motsvarande avancerad nivå.

Innehåll

- teknik och stilträning med fokus på styrka, koordination, kroppskontroll, placering och hållning.
- balett som träningssystem.
- balettens historiska utveckling och dess förhållande till andra konstarter, till samhället och till sceniskt utförande.
- balettens grundläggande terminologi.
- självledarskap vid träning och eget ansvarstagande.

Mål

Efter slutförd kurs ska den studerande ha utvecklat:

- kroppskontroll, kroppskännedom och koordination, förståelse av placering, muskelanvändning och hållning i relation till genren, samt förståelse för balett som träningssystem.
- danstekniska färdigheter inom balett till en förberedande professionell nivå.
- kunskap om balettens terminologi och historiska utveckling.
- förståelse av daglig träning och betydelsen av att ta ansvar för sitt eget arbete.

Kunskapskontroll

Kunskapskontroll görs praktiskt genom löpande individuell handledning samt genomförda övningsuppgifter.

Studieintyg

Intyg utfärdas när den studerande uppnått samtliga mål för kursen, aktivt deltagit i undervisningen samt genomfört och redovisat kursens delmoment/uppdrag. Intyget ingår i utbildningsbeviset som erhålls vid utbildningens avslut.

Kursfakta

Utbildning som kursen ingår i

Dansutbildning basår

Utbildningsnummer och omgång

KK0146, omg 1

Beslutsdatum för kursplan

20260416

Kursens omfattning

7,5 veckor

Kursens lärar- eller handledda verksamhet

142,5 timmar

Undervisningsspråk

Svenska och delvis engelska

Jazz

Om kursen

Kursen ger den studerande möjlighet att utveckla grundläggande tekniska och stilmässiga färdigheter samt teoretiskt kunnande i jazzdans för att kunna söka vidare till en professionell utbildning på högskole- eller motsvarande avancerad nivå.

Innehåll

- Teknik och stilträning med fokus på styrka, koordination, kroppskontroll och musikalitet.
- Jazz som träningssystem.
- Jazzens historiska utveckling och dess förhållande till andra konstarter, till samhället och till sceniskt utförande.
- Jazzens grundläggande terminologi.
- Självledarskap vid träning och eget ansvarstagande.

Mål

Efter slutförd kurs ska den studerande ha utvecklat:

- ökad kroppskontroll, kroppskännedom och koordination, musikalisk förståelse samt insikt i jazz som träningssystem.
- danstekniska färdigheter inom jazz till en förberedande professionell nivå.
- kunskap om jazzens terminologi och historiska utveckling.
- förståelse av daglig träning och betydelsen av att ta ansvar för sitt eget arbete.

Kunskapskontroll

Kunskapskontroll görs praktiskt genom löpande individuell handledning samt genomförda övningsuppgifter.

Studieintyg

Intyg utfärdas när den studerande uppnått samtliga mål för kursen, aktivt deltagit i undervisningen samt genomfört och redovisat kursens delmoment/uppgifter. Intyget ingår i utbildningsbeviset som erhålls vid utbildningens avslut.

Kursfakta

Utbildning som kursen ingår i

Dansutbildning basår

Utbildningsnummer och omgång

KK0146, omg 1

Beslutsdatum för kursplan

20260416

Kursens omfattning

7,5 veckor

Kursens lärar- eller handledda verksamhet

142,5 timmar

Undervisningsspråk

Svenska och delvis engelska

Modern/nutida

Om kursen

Kursen ger den studerande möjlighet att utveckla grundläggande tekniska och stilmässiga färdigheter samt teoretisk kunskap inom modern/nutida dans, vilket förbereder för ansökan till professionell utbildning på högskole- eller motsvarande avancerad nivå.

Innehåll

- Teknikträning, stilträning och partnerarbete med fokus på styrka, koordination, kropps kontroll och rörelsedynamik.
- Musikalisk, teknisk och dynamisk tillämpning i dansflödet.
- Modern/nutida-dansens historiska utveckling och dess förhållande till andra konstarter, till samhället och till sceniskt utförande.
- Självledarskap vid träning och eget ansvarstagande.

Mål

Efter slutförd kurs ska den studerande ha utvecklat:

- kropps kontroll, kroppskänedom och koordination samt grundläggande färdigheter för partnerarbete inom modern/nutida
- förståelse för vikten av musikalitet och dynamik i samspel med uttryck i dansen
- danstekniska färdigheter inom modern/nutida till en förberedande professionell nivå.
- kunskap om modern-nutida dansens historiska utveckling.
- förståelse av daglig träning och betydelsen av att ta ansvar för sitt eget arbete.

Kunskapskontroll

Kunskapskontroll görs praktiskt genom löpande individuell handledning samt genomförda övningsuppgifter.

Studieintyg

Intyg utfärdas när den studerande uppnått samtliga mål för kursen, aktivt deltagit i undervisningen samt genomfört och redovisat kursens delmoment/uppgifter. Intyget ingår i utbildningsbeviset som erhålls vid utbildningens avslut.

Kursfakta

Utbildning som kursen ingår i

Dansutbildning basår

Utbildningsnummer och omgång

KK0146, omg 1

Beslutsdatum för kursplan

20260416

Kursens omfattning

7,5 veckor

Kursens lärar- eller handledda verksamhet

142,5 timmar

Undervisningsspråk

Svenska och delvis engelska

Kompletterande och hållbar träning

Om kursen

Kursen ger den studerande möjlighet att utveckla kunskaper och strategier för ett hållbart yrkesutövande inom dans, med ett holistiskt perspektiv som omfattar både fysiska och mentala förutsättningar.

Innehåll

- Yoga
- Anatomi och fysiologi
- Träningslära
- Mental träning
- Kost- och näringslära
- Individuell coachning

Mål

Efter slutförd kurs ska den studerande ha utvecklat:

- ökad kroppskänedom genom förståelse för yoga som träningsform och dess betydelse för styrka, rörlighet och mental balans.
- grundläggande kunskaper i anatomi och träningslära som ger förståelse för kroppens funktioner och träningsprinciper, vilket möjliggör skapandet av effektiva och säkra dansträningsupplägg.
- verktyg för att stärka mentalt välmående, öka stresstålighet och utveckla en positiv självbild för att nå personliga och professionella mål.
- grundläggande kunskaper om kost och näring för att främja hälsa, prestation och välbefinnande och förstå hur näring påverkar kroppen och dess funktioner
- verktyg för att reflektera över och analysera den egna lärande- och utvecklingsprocessen.

Kunskapskontroll

Kunskapskontroll görs praktiskt genom löpande individuell handledning samt genomförda övningsuppgifter.

Studieintyg

Intyg utfärdas när den studerande uppnått samtliga mål för kursen, aktivt deltagit i undervisningen samt genomfört och redovisat kursens delmoment/uppgifter. Intyget ingår i utbildningsbeviset som erhålls vid utbildningens avslut.

Kursfakta

Utbildning som kursen ingår i

Dansutbildning basår

Utbildningsnummer och omgång

KK0146, omg 1

Beslutsdatum för kursplan

20260416

Kursens omfattning

7,5 veckor

Kursens lärar- eller handledda verksamhet

142,5 timmar

Undervisningsspråk

Svenska och delvis engelska

Fördjupning mot scen

Om kursen

Kursen ger den studerande möjlighet att utveckla praktisk erfarenhet av koreografiska processer och framträdande på scen. Kursen ger den studerande verktyg att förhålla sig till koreografiskt material och olika koreografiska arbetsmetoder.

Innehåll

- Instudering och repetition av koreografier i utbildningens olika dansstilar.
- Integration av teknik, dynamik och rytm med ett personligt uttryck.
- Scenframträdanden

Mål

Efter slutförd kurs ska den studerande ha utvecklat:

- erfarenhet av det praktiska arbetet med instudering och repetitioner
- utvecklat förmåga att uppfatta och tolka olika stilar
- kompetens att uppträda på scen

Kunskapskontroll

Kunskapskontroll görs praktiskt genom löpande individuell handledning samt genomförda övningsuppgifter.

Studieintyg

Intyg utfärdas när den studerande uppnått samtliga mål för kursen, aktivt deltagit i undervisningen samt genomfört och redovisat kursens delmoment/uppgifter. Intyget ingår i utbildningsbeviset som erhålls vid utbildningens avslut.

Kursfakta

Utbildning som kursen ingår i

Dansutbildning basår

Utbildningsnummer och omgång

KK0146, omg 1

Beslutsdatum för kursplan

20260416

Kursens omfattning

2,5 veckor

Kursens lärar- eller handledda verksamhet

47,5 timmar

Undervisningsspråk

Svenska och delvis engelska

Street/Hiphop

Om kursen

Kursen ger den studerande möjlighet att utveckla grundläggande tekniska och stilmässiga färdigheter och teoretiskt kunnande i street/hiphop för att kunna söka vidare till en professionell utbildning på högskole- eller motsvarande avancerad nivå.

Innehåll

- Teknikträning i street/hiphop med fokus på styrka, koordination, kroppskontroll och dynamik
- Streetstilarnas historiska utveckling och dess förhållande till andra konstarter, till samhället och till sceniskt utförande
- Självledarskap vid träning och ansvarstagande

Mål

Efter slutförd kurs ska den studerande ha utvecklat:

- kroppskontroll, kroppskänedom, koordination och förståelse för stilens specifika dynamik
- danstekniska färdigheter inom street/hiphop till en förberedande professionell nivå.
- kunskap om street/hiphopens terminologi och historiska utveckling
- förståelse av daglig träning och betydelsen av att ta ansvar för sitt eget arbete.

Kunskapskontroll

Kunskapskontroll görs praktiskt genom löpande individuell handledning samt genomförda övningsuppgifter.

Studieintyg

Intyg utfärdas när den studerande uppnått samtliga mål för kursen, aktivt deltagit i undervisningen samt genomfört och redovisat kursens delmoment/uppgifter. Intyget ingår i utbildningsbeviset som erhålls vid utbildningens avslut.

Kursfakta

Utbildning som kursen ingår i

Dansutbildning basår

Utbildningsnummer och omgång

KK0146, omg 1

Beslutsdatum för kursplan

20260416

Kursens omfattning

2,4 veckor

Kursens lärar- eller handledda verksamhet

45,6 timmar

Undervisningsspråk

Svenska och delvis engelska

Improvisation och komposition

Om kursen

Kursen ger den studerande möjlighet att genom improvisation och komposition fördjupa och utveckla sitt personliga uttryck och rörelsespråk. Genom praktiska övningar, skapande processer och reflektion får deltagaren utforska olika sätt att generera, bearbeta och strukturera rörelsematerial. Reflektion och feedback är centrala delar av kursen och syftar till att fördjupa förståelsen för den egna processen och det konstnärliga uttrycket.

Innehåll

- Introduktion till kompositions- och improvisationstekniker
- Introduktion till verktyg och strukturer inom komposition och improvisation
- Handledning för reflektion och analys av rörelsematerial

Mål

Efter slutförd kurs ska den studerande ha utvecklat:

- Kunskap och verktyg i kompositions- och improvisationsmetoder
- Förståelse för dansens dramaturgi i relation till tid/rum och energi
- Självständigt ansvar för skapande av dans

Kunskapskontroll

Kunskapskontroll görs praktiskt genom löpande individuell handledning samt genomförda övningsuppgifter.

Studieintyg

Intyg utfärdas när den studerande uppnått samtliga mål för kursen, aktivt deltagit i undervisningen samt genomfört och redovisat kursens delmoment/uppgifter. Intyget ingår i utbildningsbeviset som erhålls vid utbildningens avslut.

Kursfakta

Utbildning som kursen ingår i

Dansutbildning basår

Utbildningsnummer och omgång

KK0146, omg 1

Beslutsdatum för kursplan

20260416

Kursens omfattning

2,4 veckor

Kursens lärar- eller handledda verksamhet

45,6 timmar

Undervisningsspråk

Svenska och delvis engelska

Dans och bransch

Om kursen

Kursen syftar till att utveckla de studerandes förståelse för konst och kultur, både ur ett publik- och utövarperspektiv. Vidare behandlas hur den egna utbildningen förhåller sig till och samspelar med den professionella dansbranschen. I kursen ges de studerande möjlighet att fördjupa sin kunskap om scenkonstens villkor och arbetsfält genom att ta del av föreställningar, studiebesök, föreläsningar samt möten med yrkesverksamma scenkonstnärer. Genom dessa moment får de studerande inblick i branschens struktur, arbetsprocesser och olika yrkesroller.

Innehåll

- Scenkonstupplevelser
- Studiebesök och samverkan med nationella och internationella kulturaktörer i Sverige
- Föreläsningar och workshops med yrkesverksamma scenkonstnärer

Mål

Efter slutförd kurs ska den studerande ha utvecklat:

- Kunskap och förståelse av olika sceniska uttryck
- Kunskap om konstnärligt skapande samt olika karriärvägar inom scenkonsten
- Förståelse för dans och kulturbranschen som yrkesval

Kunskapskontroll

Kunskapskontroll görs praktiskt genom löpande individuell handledning samt genomförda övningsuppgifter.

Studieintyg

Intyg utfärdas när den studerande uppnått samtliga mål för kursen, aktivt deltagit i undervisningen samt genomfört och redovisat kursens delmoment/uppgifter. Intyget ingår i utbildningsbeviset som erhålls vid utbildningens avslut.

Kursfakta

Utbildning som kursen ingår i

Dansutbildning basår

Utbildningsnummer och omgång

KK0146, omg 1

Beslutsdatum för kursplan

20260416

Kursens omfattning

2,3 veckor

Kursens lärar- eller handledda verksamhet

43,7 timmar

Undervisningsspråk

Svenska och delvis engelska

Auditionsträning

Om kursen

Kursen innehåller träning i auditionsituationer med fokus på teknik, uttryck och personlig presentation. De studerande får öva på att snabbt ta till sig och återge koreografiskt material samt utveckla sin förmåga att anpassa sig till olika stilar och instruktioner. Kursen behandlar även förberedelse inför audition, såsom uppvärmning, mental fokus och strategier för att hantera nervositet. Vidare ingår kunskap om branschens auditionprocesser, etik och förväntningar.

Innehåll

- Träning i auditionsituationer för att utveckla förmågan att snabbt ta till sig och återge koreografiskt material
- Övningar i personlig presentation och scenisk närvaro i syfte att stärka det konstnärliga uttrycket
- Förberedelse och mentala strategier för att kunna hantera nervositet och prestera under press

Mål

Efter slutförd kurs ska den studerande ha utvecklat:

- Förmåga att förbereda sig inför och känna trygghet i auditionssituationer
- Förmåga att snabbt ta till sig, förstå och återge rörelsematerial med ett personligt uttryck inför jury
- Att självständigt kunna reflektera över den egna utvecklingsprocessen

Kunskapskontroll

Kunskapskontroll görs praktiskt genom löpande individuell handledning samt genomförda övningsuppgifter.

Studieintyg

Intyg utfärdas när den studerande uppnått samtliga mål för kursen, aktivt deltagit i undervisningen samt genomfört och redovisat kursens delmoment/uppgifter. Intyget ingår i utbildningsbeviset som erhålls vid utbildningens avslut.

Kursfakta

Utbildning som kursen ingår i

Dansutbildning basår

Utbildningsnummer och omgång

KK0146, omg 1

Beslutsdatum för kursplan

20260416

Kursens omfattning

0,4 veckor

Kursens lärar- eller handledda verksamhet

7,6 timmar

Undervisningsspråk

Svenska och delvis engelska