

Aðalnámskrá framhaldsskóla  
Kjörsvið á listnámsbraut:  
klassískur listdans  
nútímalistdans

**Menntamálaráðuneytið  
2006**

## EFNISYFIRLIT

Inngangur .....	3
Nám og kennsla.....	3
Inntökuskilyrði .....	3
Skipan námsins.....	4
Kennsluhættir .....	4
Námsmat.....	5
Listdanskjörsvið á listnámsbraut .....	6
Lokamarkmið .....	6
Brautarlýsing Listnámsbraut (LN) 105 ein. ....	7
Áfangalýsingar .....	8
Sameiginlegir áfangar á listdanskjörsviði .....	8
DSM 101 Danssmíði - grunnþættir danssmíðanna .....	8
DJA 101 Djassdans – djass – fönk – <i>hip hop</i> .....	9
DJA 202 Djassdans - söngleikjadans .....	10
LDS 103 Listdanssaga – klassískur listdans til 1960 .....	11
LDS 203 Listdanssaga - nútímalistdans og djassdans 1900-1960 .....	12
LDS 303 Listdanssaga - listdans í samtímanum .....	14
NTD 103 Nútímalistdans – Limóntækni .....	14
NTD 204 Nútímalistdans - Grahamtækni I .....	16
NTD 303 Nútímalistdans – Grahamtækni II .....	17
NTD 411 Nútímalistdans - Hortontækni I.....	18
SPD 101 Spuni - úr viðjum vanans .....	20
SPD 201 Spuni - líkamshugmyndir og samskipti .....	20
Áfangar á klassískri listdansbraut .....	22
KLA 103 Klassískur ballett - upprifjun.....	22
KLA 204 Klassískur ballett - samhæfing .....	23
KLA 303 Klassískur ballett - styrkur og tjáning .....	24
KLA 404 Klassískur ballett – næmi .....	25
KLA 503 Klassískur ballett - listræn tjáning, ólíkir dansstílar .....	25
KLA 604 Klassískur ballett – undirbúningur undir atvinnumennsku og háskólanám .....	26
TÁS 101 Táskór – grunn- og styrktaræfingar, dansverk kynnt.....	27
TÁS 201 Táskór – samsettar æfingar, fleiri dansverk.....	28
TÁS 301 Táskór – flæði, rýmisnotkun, ólíkir dansstílar.....	29
TÁS 401 Táskór – styrktaræfingar, jafnvægi, flæði.....	30
TÁS 501 Táskór – listræn tjáning, krefjandi sólódansar.....	31
TÁS 601 Táskór – undirbúningur undir atvinnumennsku og háskólanám .....	32
Áfangar á Nútímalistdansbraut.....	34
DSM 202 Danssmíði - meginreglur danssmíðanna.....	34
KGR 101 Kóreografía - dansverk .....	35
NTD 404 Nútímalistdans - Cunningham I .....	36
NTD 503 Nútímalistdans - Cunningham II.....	37
NTD 512 Nútímalistdans - Hortontækni II .....	38
NTD 604 Nútímalistdans - snertispuni (Contact Improvisation) .....	39
KLA 112 Klassískur ballett - kynning .....	40
KLA 211 Klassískur ballett – samhæfing/jafnvægi .....	41
KLA 312 Klassískur ballett – flæði.....	42
KLA 411 Klassískur ballett – nákvæmni .....	43
KLA 512 Klassískur ballett - tjáning .....	44
KLA 611 Klassískur ballett – undirbúningur undir atvinnumennsku og háskólanám .....	45

# Inngangur

Dans hefur fylgt mannkyninu frá örófi alda. Hann er alþjóðlegt tungumál án orða, tjáningarform sem býr innra með manninum. Segja má að líkaminn sé hljóðfæri dansarans. Þess vegna er mikilvægt fyrir nemandann að þekkja líkama sinn og vera meðvitaður um möguleika hans. Í dansinum sameinast vitsmunir og tilfinningar í tjáningu líkamans í tíma og rými. Dansiðkun krefst líkamsþjálfunar, skapandi og rökréttar hugsunar sem og agaðra vinnubragða.

Dansinn sem listgrein eflir sjálfsvitund, stuðlar að skilningi á hefðum og menningu, bæði eigin þjóðar og annarra og er mikilvægt framlag til lifandi menningar. Hann sækir næringu sína í lífið og er ein þeirra skapandi atvinnugreina sem setur mark sitt á samfélag nútímans. Í dag þróast listdansinn hraðar en nokkru sinni fyrir og auknar kröfur eru almennt gerðar til dansara sem skapandi listamanna. Auk þess hafa tengsl greinarinnar við aðrar listgreinar svo sem tónlist, leiklist og sjónlistir styrkst og gerð sú krafa að dansarinn geti verið í beinni snertingu við alla miðlana.

Nám á listdanskjörsviði á listnámsbrautum framhaldsskóla er fyrst og fremst ætlað þeim er hyggja á framhaldsnám í listdansi og ætla sér að hafa atvinnu af greininni. Náminu er ætlað að efla hæfni nemenda til að flytja, greina og skapa, horfa á dans og njóta hans. Það miðar að því að þjálfar nemendur í að tjá sig í túlkun og sköpun og gera þá læsa á umhverfi sitt. Til að mæta þekkingar- og færnikröfum nútímans þarf jöfnum höndum að upplýsa nemendur um fortíðina og búa þá undir að takast á við ófyrirsjáanlega framtíð.

Í fyrirliggjandi námskrá er greint frá skipulagi, markmiðum og inntaki náms á listdanskjörsviði á listnámsbrautum framhaldsskóla. Greint er frá inntökuskilyrðum í námið svo og uppbyggingu þess og skipulagi. Þá er að finna lýsingu á lokamarkmiðum námsins ásamt námsbrautarlýsingum og lýsingum á einstökum áföngum. Þar er einkum lögð áhersla á danskerfi og stílbrigði sem mótað hafa landslag listdansins eins og það birtist í dag ásamt listdanssögu og danssköpun.

## ***Nám og kennsla***

### **Inntökuskilyrði**

Hver sá er hugar að framtíð innan listdansins getur skráð sig í inntökupróf. Æskilegt er að nemendur er hyggja á inntökupróf í listdansnám á framhaldsskólastigi hafi lokið grunnnámi í listdansi samkvæmt aðalnámskrá listdansskóla eða sambærilegu námi.

Inntökuprófið hefur það markmið að velja nemendur m.t.t. hæfileika, færni og möguleika til framfara. Nemendur sýna þar færni sína í klassískum ballett, nútímalistdansi og spuna. Við mat á frammistöðu nemenda er lögð áhersla á líkamlega burði, tónflæði í hreyfingum, náttúrulega samhæfingu hreyfinga, tilfinningu fyrir formi og stíl, túlkun, sköpunarhæfileika, getu til að muna samsetningar sem og vilja, þrautseigju og andlegt úthald.

## **Skipan námsins**

Nám í listdansi á framhaldskólastigi skiptist í tvær megin línur, klassíska listdansbraut og nútímalistdansbraut.

Á klassískri listdansbraut er lögð áhersla á sterkan klassískan grunn þ.e. á klassíska balletttækni, táskovinnu og dansverk (repertoire). Miðað er við að nemendur geti dansað klassískan ballett eins og hann birtist á mismunandi tímabilum listdanssögunnar frá rómantík til dagsins í dag. Með grunnkennslu í nokkrum stílbrigðum nútímalistdanstækninnar sem og spuna og djassi er nemendum veittur undirbúningur undir háskólanám og störf hjá dansflokkum er byggja á klassískri tækni en hafa einnig nútímadansverk á efnisskrá sinni.

Á nútímalistdansbraut er nútímalistdansinn í forgrunni. Þjálfun í nútímadansi miðar að aukinni almennri líkamsgreind (body intelligence) og færni í að nota hreyfingu sem leið til listrænnar tjáningar. Þannig er markmið nemandans ekki aðeins það að ná góðri tæknilegri færni heldur einnig að kynnast líkama sínum og þjálfu þannig að hann nýtist sem best til listrænna starfa hjá nútímadansflokkum eða í áframhaldandi námi á háskólastigi. Í námskránni eru skilgreindir námsáfangar sem miða að því að nemendur fái þjálfun í aðferðum nokkurra frumkvöðla nútímalistdansins, þ.e. Límón, Graham, Cunningham og Horton. Þeir hafa skapað stílbrigði sem telja má ómissandi í undirbúningi nemenda sem dansara á alþjóðavettvangi. Þá eru skilgreindir áfangar í snertispuna (Contact Improvisation), spuna, danssmíðum og kóreografíu. Þessar námsgreinar eru valdar til að gefa nemandanum tæki til þess að fóta sig í síbreytilegum heimi dansins. Þær eiga að opna hug hans fyrir mismunandi möguleikum, byggja upp sjálfstraust og hvatningu til framsækni, áræði til að taka áhættur og mæta því ófyrirsjáanlega og hugrekki til að móta sjálfstætt hugmyndir morgundagsins. Ennfremur eru kennd nokkur stílbrigði í djassdansi á 20 öld í Ameríku sem og grunnatriði í klassískum ballett til að veita nemandanum frekari undirstöðuþjálfun og aukna breidd í listgreininni.

Hluti af skipulagi náms í listdansi er uppsetning danssýninga. Þátttaka í danssýningum er lykilatriði í námi dansarans og endurspeglast þessi þáttur í lokamarkmiðum námsins. Danssýning skal haldin einu sinni á hverju ári í þar til gerðu sviðsrými utan skólans. Æskilegt er þó að nemendur komi fram í fleiri sýningum innan eða utan skóla til að öðlast frekari færni og reynslu í sviðsframkomu.

## **Kennsluhættir**

Kennsla í listdansi beinist annars vegar að því að efla líkamlega færni nemenda og hinsvegar að stuðla að uppeldi skapandi og sjálfstæðra listamanna. Námið á allt í senn að opna hugi nemenda, styrkja þá og efla líkamlega og andlega og hvetja þá til stöðugra framfara. Lögð er áhersla á samfellu og eðlilega stígandi námsins.

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

Í klassískum ballett er í námskránni gengið út frá Vaganovakerfi. Kenna má eftir öðrum danskerfum svo fremi að markmiðum námsins samkvæmt námskrá sé til skila haldið.

Á sama hátt getur skóli kennt aðra danstækni í nútímalistdansi en kveðið er á um í þessari námskrá enda sé um að ræða danstækni sem er viðurkennd í hinum alþjóðlega dansheimi. Ennfremur getur skóli ákveðið að kenna færri tæknigreinar eða stílbrigði en námskrá segir til um en fara þeim mun dýpra í efnið. Þó skal við það miðað að ekki verði kenndar færri en þrjár tæknigreinar/stílbrigði í nútímalistdansi. Nauðsynlegt er að nemendum sé ljóst um áherslur og vinnubrögð skóla áður en þeir hefja nám. Því ber skóla að gera grein fyrir áherslum sínum í skólanámskrá. Þar þarf m.a. að koma fram lýsing á því þjálfunarkerfi sem lagt er til grundvallar þannig að ljóst sé hvernig skólinn byggir upp þjálfun nemenda í einstökum greinum listdansins á markvissan og kerfisbundinn hátt.

Hver námsáfangi er sjálfstæð heild. Eigi að síður geta skólar skipulagt námið í heildstæðum viðfangsefnum þvert á áfanga eða skipt efni tiltekinna áfanga í smærri námsþætti. Þess skal þó ávallt gætt að lokamarkmiðum námsins og markmiðum einstakra áfanga sé til skila haldið og að heiti og númer áfanga á prófskírteinum nemenda séu í samræmi við aðalnámskrá.

Saga listdansins er sem rauður þráður í gegnum allt listdansnámið. Hlutverk hennar er að tengja saman tímabil, stílbrigði og þróun með félagsfræðilegum og heimspekilegum spurningum og vangaveltum. Þannig tengir danssagan fortíð og nútíð og opnar leiðir inn í óvissa framtíð.

Tónlist skipar stóran sess í listdansnámi. Lífandi tónlist er mikilvægt hjálparkæki í dansnáminu sem og samspil tónlistarmanns, kennara og nemenda, einkum á seinni stigum námsins. Með lífandi undirleik er hægt að gera tilraunir, m.a. með mismunandi hraða og hrynjandi, sem gera aðrar og meiri kröfur til nemenda um tæknilegar útfærslur og ómælda möguleika í túlkun og tjáningu.

## Námsmat

Námsmat er órjúfanlegur þáttur í öllu skólastarfi og ber skólum skylda til að meta árangur nemenda. Námsmat er mælitæki sem kennarar hafa til viðmiðunar um það í hvaða mæli nemandi hafi náð markmiðum námskrár. Það gefur vísbendingar til kennara, forráðamanna og nemenda um frammistöðu og framfarir, áhuga, skilning, ástundun og sókn að settum markmiðum námskrár. Megintilgangur námsmats er því að hjálpa nemendum í námi, efla skilning á því sem betur mætti fara og hvetja til dáða.

Inntökupróf gefa kennurum skólanna nytsamar upplýsingar um stöðu nemanda í upphafi skólagöngu og hjálpar einnig til við skipulagningu námsins. Frekara námsmat þarf að inna af hendi jafnt og þétt yfir námstímann og ber kennurum að upplýsa nemendur um námsgengi og hvernig þeim miðar áfram í samræmi við markmið.

Að ögra sjálfum sér líkamlega, kanna nýjar hugmyndir og tækni eru grundvallaratriði í listrænum þroska. Því er æskilegt að listkennslan sé ferlismiðuð og að námsmatið miðist við vinnuferli, tilraunir og undirbúning nemandans til jafns við áfangapróf og frammistöðu í sýningum. Mikilvægt er að kennarar meti sem flesta þætti námsins í samræmi við lokamarkmið og markmið einstakra áfanga og beiti sem fjölbreyttustum aðferðum við matið í samræmi við viðfangsefni áfanga. Í áföngum sem byggja á danstæknilegri kennslu er símat oft árangursríkast þar sem stöðug vitneskja um framfarir og árangur hjálpar nemendum í námi. Símat hentar einnig vel í þeim áföngum er byggja á spuna og sköpun. Auk verkefna sem taka til hugmyndaþróunar og færni í notkun og stjórn á miðlum greinarinnar er æskilegt að nemendur skrifi vinnubók sem stuðst er við í námsmati. Þá getur í sumum tilfellum verið nauðsynlegt að leggja fyrir próf í lok áfanga.

# Listdanskjörsvið á listnámsbraut

## Lokamarkmið

Við lok náms á danskjörsviði á listnámsbraut eiga nemendur að hafa öðlast nægilega þekkingu og færni til að stíga fyrstu skrefin sem atvinnudansarar eða hefja frekara dansnám á háskólastigi. Lykilhugtök hér eru færni, túlkun, tjáning, samvinna, sköpun, skynjun, greining, mat, framkoma, sjálfsagi, fagurfræði og listrýni.

## Að loknu námi á listdanskjörsviði skal nemandi

- kunna skil á grunnþáttum listdansins, þ.e. tíma, rými og krafti og geta nýtt sér þá í mismunandi dansverkum
- hafa gott vald á líkamsbeitingu, flæði og samhæfingu hreyfinga
- geta nýtt til fulls möguleika líkamans þannig að grunnþáttum listgreinarinnar sé fullnægt
- hafa þróað með sér tónræna, myndræna og leikræna eiginleika danslistarinnar
- skynja mismunandi hrynjandi, takta og blæbrigði tónlistar
- hafa vald á samhæfingu tónlistar og hreyfinga og geta notað tónlist sem stuðning í danstúlkun
- geta flutt og túlkað dansverk með tilliti til stíls og tilfinningalegs innihalds og gætt dansinn persónulegum blæbrigðum
- geta miðlað dansgleði til áhorfenda
- geta náð virkum samskiptum við áhorfendur
- geta einn eða í samvinnu við aðra flutt dansverk og verið meðvitaður um hlutverk sitt innan heildarinnar sem og rýmisins sem dansað er í
- geta þróað og útfært verk eftir eigin hugmynd með völdum aðferðum greinarinnar og verið gagnrýnninn í framsetningu eigin dansverks\*
- geta meðvitað tjáð tilfinningar, hugsun og/eða skoðanir í eigin túlkun eða sköpun
- geta kynnt eigin verk og hugmyndir skriflega og munnlega\*
- geta samið dansverk, bæði hefðbundin og óhefðbundin og fært rök fyrir þeim sjónarmiðum sem liggja til grundvallar í eigin danshönnun\*
- geta spunnið út frá gefnu upphafi, hreyfieiginleikum, hljómferli, rými eða eftir öðrum aðferðum
- hafa orðaförða listgreinarinnar á valdi sínu
- geta leitað sér upplýsinga um dansinn og nýtt sér í sjálfsnámi
- geta metið og rökstutt eigið vinnuferli og sýningarvinnu
- þekkja helstu strauma og stefnur í listdansi og geta notfært sér stílbrigði og stefnur frá tilteknum tímabilum í eigin listsköpun og listtúlkun
- geta tengt og metið dansverk út frá því menningarlega og félagslega og sögulega samhengi sem það var skapað í
- þekkja helstu dansverk listdanssögunnar
- geta lagt mat á eigin verk og annarra á upplýstan og greinargóðan hátt og rökstutt mat sitt með vísan til grundvallarlögmála danslistarinnar
- hafa þróað með sér sjálfsaga

---

\* Gildir fyrir nám á nútímalistdansbraut

## **Brautarlýsing Listnámsbraut (LN) 105 ein.**

Með námi á listnámsbraut er lagður grunnur að frekara námi í listgreinum í sérskólum eða í skólum á háskólastigi. Listnámsbraut er skipulögð sem þriggja ára námsbraut en nemendur, sem þess óska, geta bætt við sig einingum í bóklegum greinum og aflað sér þannig almennari réttinda til náms á háskólastigi.

<b>Kjarni</b>			<b>45 ein.</b>
Íslenska	ÍSL 103 203 303	9 ein.	
Stærðfræði	STÆ 103	3 ein.	
Erlend tungumál		12 ein.	
Enska	ENS 103 203		
Danska	DAN <sup>1</sup> 103 203		
Samfélagsgreinar		6 ein.	
Félagsfræði	FÉL 103		
Saga	SAG 103		
Listir og menning	LIM 103 113 203	9 ein.	
Lífsleikni	LKN 103/101 111 121	3 ein.	
Náttúruvísindi	NÁT 103	3 ein.	
Íþróttir, líkams- og heilsurækt	Meta má 6 ein. úr dansnámi		
<b>Kjörsvið</b>			<b>51 ein.</b>
<b>Klassískur listdans</b>			
Klassískur ballett	KLA 103 204 303 404 503 604	21 ein.	
Táskór/repertoire	TÁS 101 201 301 401 501 601	6 ein.	
Nútímalistdans	NTD 103 204 303 411	11 ein.	
Djassdans	DJA 101	1 ein.	
Spuni	SPD 101 201	2 ein.	
Danssmíði	DSM 101	1 ein.	
Listdanssaga	LDS 103 203 303	9 ein.	
<b>Nútímalistdans</b>			
Nútímalistdans	NTD 103 204 303 404 411 503 512 604	24 ein.	
Klassískur ballett	KLA 112 211 312 411 512 611	9 ein.	
Djassdans	DJA 101 202	3 ein.	
Spuni	SPD 101 201	2 ein.	
Danssmíði	DSM 101 202	3 ein.	
Listdanssaga	LDS 103 203 303	9 ein.	
Kóreografía	KGR 101	1 ein.	
<b>Frjálst val nemanda</b>			<b>9 ein.</b>

---

<sup>1</sup> Norska eða sænska.

# Áfangalýsingar

## Sameiginlegir áfangar á listdanskjörsviði

### DSM 101 Danssmíði - grunnþættir danssmíðanna

#### Undanfari SPD 101 201

##### Áfangalýsing

Þessum áfanga er ætlað að leggja grunn að færni nemenda sem danssmíða og dansara. Fjallað er um grunnþætti danssmíða (rými, tíma og orku) og færni nemenda þróuð. Byggt er á þekkingu nemenda á spunaforminu en áherslan færir frá sjálfskönnun yfir í verkefnaþættir (project oriented) vinnu í gegnum sölóa, dúetta og hópvinnu. Með æfingum í danssköpun og öðrum lausnatengdum verkefnum (problem solving) halda nemendur áfram að þróa orðaforða sinn og skýra líkamlega túlkun. Lögð er áhersla á að upplifa, skilgreina og höndla rými, tíma og orku. Nemendur fá enn fremur þjálfun í að lýsa því sem fyrir augu ber og því sem þeir upplifa í verklegum æfingum.

##### Áfangamarkmið

Nemandi

- geti skilgreint hugtakið rými og unnið með það í spuna og sköpun stuttra hreyfifrasa
  - o geti nýtt sér mismunandi hugmyndir um rými (space concept)
  - o geti myndað mismunandi mynstur í lofti og á gólfi með hreyfingum sínum
  - o sé meðvitaður um hvernig hreyfiferli í rými býður upp á mismunandi hreyfimöguleika
  - o geti beitt fókusi til þess að stýra rýmisskynjun í sköpun
  - o geti í sköpun stuttra hreyfifrasa unnið með áttir, lög (levels) og fleti
  - o sé meðvitaður um hvernig mismunandi notkun rýmis í dansi hefur áhrif á skynjun áhorfandans
- geti skilgreint hugtakið tíma og unnið með það í spuna og sköpun stuttra hreyfifrasa
  - o geti unnið með styrkleika- og hraðabreytingar
  - o geti í sköpun sinni beitt tíma sem tæki til þess að stýra skynjun áhorfandans
  - o geti notað hrynjandi til þess að skapa dínámík
- geti skilgreint hugtakið orka og unnið með það í spuna og sköpun stuttra hreyfifrasa
- geti skilgreint hugtakið hreyfieiginleikar (movement Quality) og notað það markvisst í spuna og sköpun stuttra hreyfifrasa
- geti beitt grunnþáttum danssmíða í sviðsframkomu

**Efnisatriði/kjarnahugtök:** Rými, persónulegt rými, almennt rými, áttir, fletir, lög (levels), hreyfiferli (pathways), stórar/litlar hreyfingar, fókusi, tími, hægt/hratt, snögg/seigt, kraftur, kraftmikið/ákveðið, létt/kraftlítið, flæði, organískt/hikstandi, dínámík, hrynjandi, orka, hraði, hreyfieiginleikar(movement quality).



## Námsmat

Mælt er með því að símat vegi 50% af lokaeinkunn áfangans, vinnubók 40% og skrifleg greinargerð 10%.

## DJA 101 Djassdans – djass – fönk – *hip hop*

### Áfangalýsing

Í þessum áfanga eru kynnt ýmis afbrigði af djassdansi meðal annars *Hip Hop*, *Funk*, *Lyrical soul*, *Fusion and Street Dance*. Afbrigðin eiga það sameiginlegt að eiga uppruna sinn á „götunni“ sem tjáningarform ungs fólks. Þau eru undir sterkum áhrifum frá Afríku og Suður-Ameríku hvað varðar hreyfingar og notkun tónlistar. Kastljósinu er beint að tónlistaruppbyggingu og hrynmyndri hvers afbrigðis. Áhersla er lögð á þau tækniatriði sem lögð eru til grundvallar í djassdansi svo sem fjölhrynur (polyrhythms), einangrun einstakra líkamshluta (body isolations), snúninga og hopp. Einnig er mikið lagt upp úr því að nemendur skilji mismunandi tjáningarform framangreindra afbrigða. Í áfanganum kynnast þeir hvernig hægt er að tjá mismunandi tilfinningar, blæbrigði, andrúmsloft og hugarástand með ólíku samspili tónlistar og hreyfinga. Kennslan miðar að því að efla náttúrulega líkamsmöguleika nemenda en til þess þurfa þeir m.a. að vera meðvitaðir um líffærafræði eigin líkama.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- fá innsýn í mismunandi afbrigði djassdansins, bakgrunn þeirra og tilgang
- þrói með sér skilning og virðingu fyrir djassdansi sem menningararfi
- æfist í að framkvæma fjölbreytt spor, stellingar, form, munstur og þemu innan djassdansins
  - o skoði hreyfingar formsins út frá sjónarhorni líffærafræðinnar
  - o efli skilning á möguleikum og takmörkum líkamans og uppgötvi þannig hreyfímöguleika sína
  - o þjálfli líkamsbeitingu, rétta líkamsstöðu og hreinar líkamslínur
  - o hafi góða vitund um miðju líkamans og samhæfingu hennar við hrygg og mjaðmir
  - o geti eingrað mismunandi líkamshluta í hreyfingu (body isolations)
  - o geti hreyft mismunandi líkamshluta óháða hvor öðrum samtímis eða sitt í hvoru lagi (poly-centric movements)
  - o geti fært þunga og orku milli líkamshluta
  - o geti gert snúninga þar sem vikið er frá hefðbundnum lóðréttum stöðuá
  - o geti gert fjölbreytt hopp svo sem *down-jumps* og *slide-jumps*
  - o geti gert gagnstæðar hreyfingar (oppositions) og samstæðar hreyfingar (parallels)
- skilji að ólík afbrigði í djassdansi eru tæki til túlkunar í samskiptum við áhorfendur
  - o geti samsamað sig viðfangsefni og túlkað í sviðsframkomu
  - o geti viðhaft mismunandi viðmót í sviðsframkomu
  - o skynji einingu hugar og líkama
- skilji uppbyggingu og hreyfiferli ólíkra afbrigða í djassdansi og tengsl þeirra við tónlistina
  - o kynnist fjölhrynum og áhrifum þeirra á formið

- uppgötví sinn innri ritma og þá orku er honum fylgir

**Efnisatriði/kjarnahugtök:** Fönk, soul, hip hop and breakdance, fjölrhrynur (poly-rhythmic, poly-centric movements, oppositions, parallels, attitudes, head isolations, shoulder isolations, hand isolations, chest isolations, pelvis isolations, foot isolations, back spin o.fl.

### Námsmat

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## DJA 202 Djassdans - söngleikjadans

Undanfari DJA 101

### Áfangalýsing

Haldið er áfram að kynna danshefðir sem flokkast undir djassdans en sjónum nú beint að þeim afbrigðum sem tengd eru leikhúsinu, ekki síst í Ameríku, svo sem stepp, kabarett og *charleston*. Megináherslan er þó lögð á Broadwaysöngleiki. Leikmunir svo sem háhælaðir skór, hattar og stafir eru kynntir til sögunnar og nemendur þjálfaðir í notkun þeirra í dansi. Námi í áfanganum er ætlað að þróa tæknilega færni nemenda í djassdans, efla tilfinningu þeirra fyrir mismunandi afbrigðum og stíl og efla hrynskyn og færni í listgreininni. Kynntir eru möguleikar dansarans í leiktúlkun með áherslu á persónusköpun. Ætlast til að nemandinn takist á við þær persónur er einkenna söngleiki og *commercial performance* í gegnum samsetningar, meðal annars úr söngleikjum og þekktum djassdansverkum. Nemendur eru jafnframt hvattir til að búa til stuttar hreyfisamsetningar byggðar á sögulegri arfleifð djassdansins. Í áfanganum eru gerðar auknar kröfur til nemenda um tæknilega færni í hreyfisamsetningum sem og aukinn hraða í að tileinka sér þann efnivið sem kennslan byggir á.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- kynnist fjölbreytileika söngleikjaformsins og fáist við dansverk (repertoire) úr *musical comedy, musical theatre* og/eða *pop musical*

- kynnist mismunandi afbrigðum djassdansins og sé meðvitaður um áhrif þeirra á þróun söngleikjahéðarinnar í Ameríku.
- þróa með sér tilfinningu fyrir mismunandi afbrigðum söngleikjaformsins og átti sig á hvað þau eiga sameiginlegt
- kynnist verkum þeirra danshöfunda, sem mest áhrif hafa haft á þróun söngleikjaformsins
- geti sett þekkingu sína á söngleikjaforminu í íslenskt samhengi
- geti á frjálsléggan og náttúruleggan hátt leikið sér með eiginleika djassdansins
  - þjálfí líkamsstöðu og hreinar líkamslínur
  - eflí líkamsstyrk, liðleika og vöðvapól
  - þróa jákvæða líkamsímýnd og hreyfipokka
  - eflí hreyfiskyn og líkamsminni og stuðli þannig að bættí samhæfingu og skýrleika hreyfinga

- geti dansað á háum hælum (þar sem það á við)
- geti notað leikmuni svo sem stafi og hatta
- geti gert mismunandi tvöfalda snúninga og endað í ólíkum líkamsstöðum eða áframhaldandi hreyfingum svo sem *split fall*
- geti gert hopp sem fela í sér skiptingu á fókusi og/eða *extreme action*
- geti unnið með hreyfisamsetningar úr söngleikjum og þekktum djassdansverkum
  - geti framkvæmt lítillagar breytingar á sporum og/eða hreyfisamsetningum með það fyrir augum að sýna sínar sterkustu hliðar
- öðlist grundvallarfærni í leiktúlkun og þróist þannig sem fjölhæfur dansari
  - þrói með sér leikræna eiginleika í sviðsframkomu
  - kynnist persónusköpun innan söngleikjaformsins
- hafi nauðsynlegt vald á hrynjandi til að geta tekist á við söngleikjaformið
  - öðlist færni í að dansa við *musical down beat, up beat* og mismunandi áherslur
  - geti auðveldlega talið 4/4 takt og 32 takta *jazz chorus*
  - geti dansað hreyfisamsetningar með sinkópum og einföldum breytingum í hrynjandi
- þekki þau hugtök sem helst eru notuð innan djassformsins

### Efnisatriði/kjarnahugtök

Down beat, up beat, sinkópur, accents, 4/4 bar, chorus, natural, turned out, parallel, turned in, upper/lower contractions, lunge, twist and spiral, isolations strut, shimmy, slide and drag, musical hook, pop and lock, lay out, split jetes, stag leaps, djass fuoette, tours, changing spot, pulling focus, tricks of the trade, cheats, fake outs, sell, tucking, flash, commercial, character, type, maintaining dignity. Historical terms: Twist, Cake Walk, Charleston, Swing, Tap dance, Cabarett, Lindy hop, Hollywood musicals, Broadway theater dance, Motown, Twist, Lyrical dance, Disco, musicaldance, showdance, revuedance, trenddance.

### Námsmat

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum

## LDS 103 Listdanssaga – klassískur listdans til 1960

### Undanfari Sag 103

#### Áfangalýsing

Fjallað er um upphaf og þróun ballettsins frá því um 1600 fram til 1960 einkum í Frakklandi, Rússlandi og Ameríku. Fjallað er um þróun ballettsins og útbreiðslu til annarra landa Vestur-Evrópu þar með talið Íslands. Saga og þróun ballettsins er sett í samfélagslegt samhengi og í samhengi við aðrar listir á sama tíma. Dans fyrir tíma ballettsins er lítillaga skoðaður. Í áfanganum læra nemendur einnig að þekkja stóru ballettverkin sem verið hafa á efnisskrá stóru ballettflokkanna sum frá því á 19. öld. Nemendur kynnast efni verkanna sjálfra, einkennum þeirra og stíl. Efni, útlit og uppbygging verkanna eru skoðuð bæði út frá listrænu sjónarhorni og ú frá samfélagslegum forsendum þess tíma sem þau eru samin á. Auk þess eru seinni tíma uppfærslur á ákveðnum verkum, svo sem Svanavatninu sem sýna nýjar nálganir nýrra kynslóða, teknar fyrir sem dæmi um sögulega þróun listdansins. Nemendur nýta sér veraldarvefinn við upplýsingaleit auk þess sem þeir fá kynningu á helstu grunnhandbókum

um dans. Myndbönd (DVD) og ljósmyndir eru mikilvægur þáttur kennslunnar og er lögð áhersla á að nemendur tileinki sér þessa miðla sem leið til umfjöllunar um efnisþætti tímabilsins.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- öðlist þekkingu og skilning á uppruna og þróun klassíska ballettsins
- skilji þær breytingar sem urðu á þessu dansformi fyrst í byrjun 20. aldar og síðan aftur um miðja öldina.
- þekki nöfn einstaklinga, dansflokka og landa sem hafa haft hvað mest áhrif á þessa þróun
- þekki samfélagslegan bakgrunn ballettformsins
- geri sér grein fyrir listrænu samhengi ballettsins
- þekki stóru ballettverkin sem verið hafa á efnisskrá stóru balletthúsanna frá því á 19. öld og geti skýrt muninn á þessum verkum eftir stíl og efnistöfum
- hafi þekkingu á uppbyggingu ballettverka út frá sjónarmiðum danssköpunar og geri sér grein fyrir samfélagslegum bakgrunni þessara verka
- geri sér grein fyrir tengslum listdansins og þess samfélagslega veruleika sem hann er sprottinn úr út frá umfjöllun um enduruppfærslur þessara verka
- þekki helstu handbækur um listdans/dans og geti nýtt sér þær til heimildaöflunar
- öðlist færni í að afla sér efnis um listdans á veraldarvefnum
- geti fjallað um viðfangsefni áfangans á gagnrýninn hátt
- geti kynnt efnisþætti áfangans fyrir öðrum í máli, myndum og hreyfingu

### Efnisatriði/kjarnahugtök

Hirðballettinn, *commedie dell arte*, *pantomime*, ballett d' *action*, *La Fille mal Gardée*, rómantískur ballett, *Giselle*, *La Sylfides*, *Le Corsaire*, *Coppelia*. Klassískur ballett, Marius Petipa, Lev Ivanov, Vaganova, Alexander Grosky, Svanavatnið, *La Bayadere*, *Don Quixote* Þyrnirós, Paquita, *Raymonda*, Hnotubrjóturinn. Ballet Russes, Cecchetti, Mikael Fokine, Vaslav Nijinsky, Bronislava Nijinska, Sergei Diaghilev, Anna Pavlova, Eldfuglinn, Andi rósarinnar, Petrouska, Síðdegi fásins/skógarpúkans, Vorblótið, Brúðkaupið, Deyjandi svanur. George Balanchine, nýklassík, New York City Ballet, American Ballet Theatre.

### Námsmat

Námsmat ætti að byggja á ástundun í kennslustundum ásamt fjölbreyttri verkefnavinnu t.d. í formi stuttra fyrirlestra, ritgerða og samningu ördansverka þar sem nemendur fá tækifæri til að útfæra skilning sinn á sögunni á verklegan hátt. Skriflegt próf er einnig ákjósanlegt sem hluti námsmats.

## LDS 203 Listdansaga - nútímalistdans og djassdans 1900-1960

### Undanfari LDS 103

#### Áfangalýsing

Fjallað er um tilurð og þróun nútímalistdans frá því um aldamótin 1900 fram um 1960.

Kynntir eru helstu frumkvöðlar og hugmyndir þeirra um þjálfun og fagurfræði.

Nútímalistdans var sterkastur í Ameríku og Þýskalandi frá byrjun 20. aldar og fram að seinni heimsstyrjöld og eru þau svæði því í brennidepli. Sagt er frá anga hans sem barst til Íslands á millistríðsárunum. Hugmyndum um þjálfun og fagurfræði dansins sem kenndar eru við

póstmóðern dans er einnig gerð skil. Sjónum er sérstaklega beint að sambandinu á milli nýjunga í dansi og danssköpun og áhrifum þeirra á nám og kennslu í nútímalistdans. Fjallað er um hugmyndafræði móðern og póstmóðern dansara í samfélagslegu samhengi, ekki síst með tilliti til annarra listgreina. Ennfremur eru könnuð tengsl á milli listar og „afþreyingariðnaðar“ og skoðað hvernig djassinn hafði áhrif á listdansinn sem og stepp og samkvæmisdansar. Þá er fjallað um dans í söngleikjum og dans- og söngvamyndum. Reynt er að skoða íslenskt efni eins og kostur er. Lögð er áhersla á sjálfstæða vinnu nemenda og gagnrýna hugsun. Nemendur þjálfast áfram í að nýta sér þá sögulegu heimildaflokka sem kynntir voru í fyrri áfanga auk þess sem þeir kynnast fræðitextum um dans. Sem fyrr fá nemendur þjálfun í að koma frá sér efni um dans í máli, myndum og hreyfingu.

### **Áfangamarkmið**

Nemandi

- þekki hugmyndafræðina sem móðern dans og póstmóðern dans byggja á
- geri sér grein fyrir tengslum nýrra hugmynda í dansi og samfélagsins sem þær spretta úr
- geri sér grein fyrir hvernig nýjar hugmyndir um dans leiða af sér nýjar leiðir í danssköpun og þjálfun
- átti sig á tengslum listdansins við þróun annarra lista
- þekki þá einstaklinga, dansflokka og svæði sem mest höfðu áhrif á tímabilinu
- geti borið saman hugmyndafræði móðern dans og balletts annars vegar og móðern dans og póstmóðern dans hins vegar
- kunni skil á mismunandi birtingarmyndum dansins eftir markmiðum hans og tengslum við áhorfendur
- geri sér grein fyrir áhrifum mismunandi menningar á birtingarmyndir dansins
- hafi grunnþekkingu á þróun dansins í dans og söngvamyndum
- hafi innsýn inn í stöðu dansins innan söngleikja
- þekki tengsl listdans og „afþreyingariðnaðar“
- átti sig á því hversu víðfeðmur starfsvettvangur dansara er
- geti aflað sér sögulegra upplýsinga um dans úr sögulegum textum og myndefni
- átti sig á möguleikum dansins sem viðfangsefnis fræða

### **Efnisatriði/kjarnahugtök**

Dunan, Danishawn, Laban, Dalcroze, Delsarte. Jooss, Graham, Wigman, Humphrey, Shawn, Weidman, Limone. Kynjamyndir. Expressive dance. Absolute dance. Póstmóðern dans, Cunningham, Halprin, Taylor, Nikulais, Judson Dance Theater. Non- dancers, minimalismi. Contact improvisation, Joan Skinner release, Bonnie Bainbridge Cohen, spuni. Djassdans, stepp, Hollywood, söngleikjandans, skemmtanaiðnaður.

### **Námsmat**

Námsmat ætti að byggja á ástundun í kennslustundum ásamt fjölbreyttri verkefnavinnu t.d. í formi ritgerðar og ördansgerðar. Skriflegt próf er einnig ákjósanlegt sem hluti námsmats.

## LDS 303 Listdansaga - listdans í samtímanum

### Undanfari LDS 203

#### Áfangalýsing

Í áfanganum er fjallað um þróun í listdansi almennt, bæði nútímalistdansi og ballett, frá því um 1960 jafnt utanlands sem innan. Ameríka er áfram mikilvægt svæði sem og norðvestur Evrópa. Fjallað er um áhrif frá öðrum menningarheimum á vestrænan listdans og sagt frá listdansi á Íslandi á tímabilinu eins og efni leyfir. Í áfanganum er skoðað af myndböndum og rætt það helsta sem er að gerast í vestrænum listdansheimi í dag. Fjallað er um stöðu dansarans og gert ráð fyrir að nemendur nýti efni áfangans til að velta fyrir sér eigin stöðu innan listdansins. Þá er rætt um hugtakið listdans og kannaðir möguleikar listdansins sem listforms. Nemendur kynna sér með aðstoð kennara þekktustu danshöfunda, dansflokka, dansara, danshátíðir og danskeppnir samtímans. Áhersla er lögð á að þeir fái frekari þjálfun í öflun og úrvinnslu heimilda í sjálfstæðri verkefnavinnu. Í því sambandi eru kynnt helstu tímarit um listdans sem og fræðibækur í danssögu.

#### Áfangamarkmið

Nemandi

- kunnir skil á þeim greinum og stílbrigðum listdansins sem hafa þróast á síðustu áratugum og þekki félagslegan og sögulegan bakgrunn þeirra
- átti sig á eigin stöðu í fjölbreyttum heimi listdansins
- geri sér grein fyrir möguleikum listdansins sem listforms
- þekki helstu tímarit sem fjalla um listdans og geti nýtt sér þau til heimildaöflunar
- öðlist færni í að afla heimilda um sögu listdans og koma þeim á framfæri á skýran og skilmerkilegan hátt
- geti aflað sér upplýsinga um listdans í samtímanum og nýtt þær í áframhaldandi námi og starfi í listdansi

#### Efnisatriði/kjarnahugtök

Nútímalistdans – ballett, vestrænn listdans, samtímadans, butoh. Tanzteatre, dans og myndmiðlar, dans og margmiðlun, physical theatre, dansberapía, choreographical theatre. Listdans á Íslandi, Íslenski dansflokkurinn, Listdansskóli Íslands, sjálfstæðu skólarnir. Listdansinn og fræðin, dansinn sem háskólagrein, Íslenska dansfræðafélagið.

#### Námsmat

Mæting og vinna í tímum þarf að veða minnst 20% af námsmati vegna þessa hvað umræður í tímum og skoðun myndbanda eru mikilvægir þættir í kennslunni. Verkefnavinna í formi sjálfstæðs lokaverkefnis sem og söfnun upplýsinga í vinnumöppu væri mikilvæg sem og minniháttar skriflegt próf.

## NTD 103 Nútímalistdans – Limóntækni

#### Áfangalýsing

Í þessum fyrsta áfanga í nútímadansi verður Limóntæknin kennd. Í forgrunni er hugmyndin um *fall and rebound*. Nemendur læra að skapa og vinna með hreyfingar sem byggjast á þeirri ögrun að láta undan og streitast á móti þyngdarafli jarðar. Unnið er með þyngd og spennu,

annars vegar í röð hreyfinga í rými, hins vegar í flæði hreyfinga á milli líkamshluta eða einangrað innan þeirra (body isolations). Nemendur fá einnig tækifæri til að leika sér með samspil jafnvægis (balance) og ójafnvægis (offbalance). Í áfanganum er lögð áhersla á línulega mótun líkamans (body alignments) og líkamsbeitingu jafnt í kyrrstöðu sem hreyfingu án spennu og óþarfa orku. Í því samhengi er unnið út frá grunnhugtakinu *suspension*. Limóntækninni er ætlað að efla líkamsvitund og líkamsgreind (intellectual body) og þar með hæfni til að tjá tilfinningar, hugsanir og hugmyndir með hreyfingu. Lögð er áhersla á líkamsstöðu, líkamsstjórn, rýmisskynjun og sjálfsvitund. Nemendur læra að skoða líkamann sem tjáningartæki og uppgötva möguleika hans og takmarkanir. Þeir eru hvattir til að vera meðvitaðir um rýmið og samskipti innan þess. Tengsl tónlistar og hreyfinga í listdansi eru undirstrikuð. Einnig er lögð áhersla á *dínámik* hreyfinga þannig að nemendur geri sér grein fyrir áhrifum tíma, rýmis og orku á eðli hreyfinga. Nemendur eru hvattir til að reyna á mörk líkamlegrar færni og eru æfingar og samsetningar miðaðar við það.

## Áfangamarkmið

Nemandi

- þekki hugmyndafræðina að baki Limontækninni og geti nýtt sér þá þekkingu til framfara í hreyfingu
  - o átti sig á kostum Limontækninnar við að finna eigin hreyfieiginleika og að kanna áhrif þyngdaraflsins á hreyfingar
  - o geri sér grein fyrir að tæknin er hugsuð sem leið til að þjálfa líkamsgreind og líkamsvitund
  - o átti sig á að tæknin er hugsuð sem leið til að kanna hreyfimöguleika í gegnum rýmið
- öðlist færni í grunnatriðum Limontækninnar og geti notað hana meðvitað í hreyfingum sínum
  - o þekki undirstöðuatriði rétttrar líkamsstöðu og geti skoðað hana í ljósi þeirra jarðeðlisfræðilegu krafta sem á hana virka (þyngdarlögmálið)
  - o tileinki sér undirstöðuatriði línulegrar mótunar líkamans (body alignment) og geti beitt henni í hreyfingu
  - o geti losað um spennu í liðamótum og náð þannig betri nýtingu á orku í hreyfingu sem og betri samhæfingu vöðva
  - o tileinki sér skýrleika í hreyfingum
  - o hafi líkamlegan skilning á hugtökunum *fall*, *rebound*, and *suspension* og þori að nýta sér þau í hreyfingu
  - o geti leikið sér með þyngdaraflið í mismunandi hreyfingum
  - o öðlist grundvallarfærni í flæðandi sem og einangruðum handahreyfingum út frá miðju líkamans
  - o viti hvernig megi framlengja hreyfingu í efri hluta líkamans út í fæturna
  - o öðlist grundvallarfærni í virkri notkun mjaðma í hreyfisamsetningum úti á gólfi.
  - o hafi gott vald á sveiflu (swing) í fótleggjum, handleggjum og efri bók
  - o tileinki sér slökun í óvirkum teygjum
- uppgötvi eigin líkama sem verkfæri til persónulegrar túlkunar í dansi
- þrói með sér tilfinningu fyrir hrynjandi og *dínámik* í hreyfingu
  - o geti dansað eftir jafnri hrynjandi svo sem 4/4 og 6/8
  - o kynnist ójafnri hrynjandi svo sem 5/4 og 9/4 sem og sinkópum

## Efnisatriði / kjarnahugtök

Action in circling, drop, fall, rebound, recovery, succession, suspension, reaching, pushing, receiving, grasping, low walk, bourrés, curve, arch, forward, side, high arch, dynamic, contracted torso, full extension of the spine/arms, swings, head swings, undercurve, overcurve, gesture, rytmi, þyngd, o.fl.

## Námsmat

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## NTD 204 Nútímalistdans - Grahamtækni I

### Undanfari NTD 103

#### Áfangalýsing

Ólíkt Limontækninni sem leggur áherslu á slökun og eftirgjöf í hreyfingum þá miðar Grahamtæknin að styrk og ögun hreyfinga auk þroska í að tjá tilfinningalegt litróf manneskjunnar. Styrkurinn og sköpunin eru sótt í miðju líkamans (upphaflega hina kvenlegu miðju í mjaðmasvæðinu) þaðan sem orkan flæðir út í jaðarsvæði hans. Tæknin byggir á mikilvægi öndunar í hreyfingu, sterkri miðju, stöðugu baki og efri líkama og notkun *contraction and release* sem hvata hreyfinga. Lögð er áhersla á að nemendur þjálfu upp sterkan og stæltan líkama jafnframt því að þroska sköpunargáfu sína. Í tímum gera nemendur endurteknar æfingar í sitjandi eða liggjandi stöðu og samtengda röð æfinga í standandi stöðu áður en þeir að lokum ferðast yfir gólfið. Tengsl tónlistar og hreyfinga eru mikilvægir þættir í kennslunni ekki hvað síst skilningur á áhrifum og möguleikum niðurslags í tónlist (down beat). Nemendur eru hvattir til að leita ávallt nýrra leiða í hreyfingu.

#### Áfangamarkmið

Nemandi

- þekki lykilatriði, innri myndir og áherslur Grahamstílsins og geti yfirfært þá þekkingu á eigin líkama
- öðlist færni í grunnþáttum hreyfinga byggðum á hreyfikerfi Graham og viti hvernig þeir virka
  - o ná tókum á *contraction – release* í kyrrstöðu sem og í hreyfisamsetningum
  - o sé meðvitaður um hvernig gólfvinna styrkir vöðva í baki og kringum hryggjarsúluna
  - o sé meðvitaður um hvernig orka sem skapast í hryggnum við æfingar á hnjám og í standandi stöðu flæðir út í alla líkamshluta
  - o þrói með sér djúpan vöðvastöðugleika og líkamsvirkni
  - o ná góðri færni í hreyfingum sem eiga upptök sín í mjöðmum og efri bók t.d. stýrðu falli (controlled falling), skarphyrndum (angular) og rykkjóttum (percussive) hreyfingum
  - o viti að hreyfing verður til við að vöðvaspenna flæðir út í líkamann í formi orku þegar slakað er á vöðvunum
  - o sé meðvitaður um hvernig tæknin gengur út frá þrívíðri nálgun á líkama og rými
- geri sér grein fyrir mikilvægi öndunarferlisins samkvæmt Grahamtækninni og geti



beitt því í þjálfun sinni.

- geti notað öndun til að ná stjórn á líkamanum
- viti að líkaminn er aldrei í hvíld heldur geislar stöðugt frá sér orku
- kunni skil á mikilvægi öndunar þegar tjá á tilfinningar í hreyfingu
- byggi upp næmi fyrir samhæfingu tónlistar og hreyfinga, þar sem ýmsar ólíkar taktáherslur eru ráðandi
  - hafi skilning á hlutverki tónlistar, t.d. mikilvægi niðurslagsins
  - geti á leikandi hátt dansað við fjölbreytt slagverk, nútíma- og samtímatónlist

### **Efnisatriði / kjarnahugtök**

Contraction and release, inhale, exhale, high release, arc, sharp, jagged, angular, direct, pelvis, torso, tight fist, first position, second position, third position, fourth position, fifth position, stretch out, extend, kicks, leg circles, flex feets, gestural communication, leaps, jumps, falls, exercise on six, turns around the back, openings, deep stretches, long leans, falls on 1, falls on 3, exercise on 7, contractions on 7, something on 7, falls, pitches, tilts, cave turns, bison jumps, butterfly jumps, knee vibrations, swirls, prances, triplets.

### **Námsmat**

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## **NTD 303 Nútímalistdans – Grahamtækni II**

### **Undanfari NTD 204**

#### **Áfangalýsing**

Í þessum áfanga er kafað dýpra í Grahamtæknina. Nemendur halda áfram að tileinka sér grunnæfingar og fá nánari upplýsingar um bakgrunn þeirra og markmið. Þeir kynnast því hvernig Graham sækir í söguna og hugmyndafræði samtímans við sköpun og mótun tækninnar. Tæpt er á tengslum við forna helgisiði og trúarbrögð, listastefnur og stefnur í sálfræði og heimspeki sem Graham byggir tækni sína og hugmyndafræði á. Nemendur fá þjálfun í að vinna líkamlega með innri átök sálarlífsins þar sem helstu myndlíkingar *contract - release* eru kannaðar. Áfram er unnið að því að efla líkamlegan styrk, liðleika og úthald svo nemendur hafi sem fullkomnast tæki til að mæta tjáningarpörf sinni. Í hverri kennslustund eru gerðar ákveðnar æfingar sem miða að styrk og stöðugleika líkamans með útgangspunkt í hryggjarsúlunni. Áhersla er á framvindu hreyfinga, annars vegar úr sitjandi stöðu í að ferðast um rýmið og hinsvegar úr miðju líkamans út í ystu líkamshluta. Nemendur kynnast hvernig hugmyndir Graham um nýja leið til þjálfunar tengist hugmyndum hennar um nýjar leiðir í danssköpun og tjáningu.

## Áfangamarkmið

Markmiðin úr áfanga NTD 204 eru áfram í forgrunni auk þess sem eftirfarandi markmið bætast við.

Nemandi

- viti að grunnmarkmið Grahamtækni er að þjálfa líkamann sem tæki til að túlka tilfinningar og hið innra sjálf, hafi kannað nokkrar leiðir til þessa og geti nýtt sér þær í túlkun
  - o sé meðvitaður um að tilfinningar og ástríður kalla á viðbrögð í miðju líkamans er tengjast *contraction and release* sem síðan hafa áhrif á allan líkamann
  - o hafi tilfinningu fyrir því hvernig dramatískir hreyfieiginleikar myndast við fráöndun í *contraction*
  - o hafi tilfinningu fyrir þeim lýrísku og opnu hreyfieiginleikum sem myndast við innöndun í *release*
- viti að verkefni dansara samkvæmt Grahamtækninni er að opinbera innri tilfinningar, hugsanir og þrár í fjölbreyttum, ögrandi og kerfisbundnum hreyfimyndum
  - o kanni samspil minnis og meðvitundar einstaklingsins
  - o beri kennsl á átök milli ytri og innri hugarheima svo sem togstreitu milli rökhugsunar og ástríðu, raunveruleika og eftirvæntingar
- þekki uppruna og markmið Grahamtækninnar

## Efnisatriði / kjarnahugtök:

Efni og hugtök úr NTD 204 endurtekin og fágúð. Bætt við hugtökunum: abrupt, abstract, ambiguous, arc, ascetic, austere, boomerang, compressed, contraction, cubed, dissonant, distortion, elliptical, epigrammatic, expansion, introvert, jagged, juxtaposed, lyrical, minimal, playful, primitive, rebound, spartan, suspended moment, terse, thrust, tilt. Kúbismi, erkitýpur, sálgreining, Appolónískt /Dionýsískt tvíeðli o.fl.

## Námsmat

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## NTD 411 Nútímalistdans - Hortontækni I

Undanfari NTD 303

### Áfangalýsing

Í þessum áfanga er Hortontæknin kynnt til sögunnar. Tæknin krefst mikils af nemendum bæði andlega og líkamlega og er áhrifarík leið til að þróa líkamann sem hljóðfæri hreyfinga. Hún byggir á heilrænni sýn á líkamann og samspili liðleika, styrkleika, samhæfingar, öndunar og líkamsvitundar sem forsendu frjálstrar og persónulegrar túlkunar. Við þróun tækninnar sótti Horton í sjóði fjölbreyttra dansstíla, meðal annars djassdansinn og dansmenningu amerískra frumbyggja. Tæknin þróaðist smám saman í kerfi þar sem grunnhugtök eru *projection, locomotion, improvisation, preludes, rhythm and fortification*. Í þessum áfanga er einkum lögð áhersla á *fortification* þ.e. styrkingu og stökkkraft líkamans þar sem mjög reynir á bak, kvið og lærvöðva. Hreyfisamsetningar eru hannaðar á líffærafræðilegum grundvelli til að hámarka möguleika líkamans að standast mikið álag. Þær eru grundvöllur Hortontækninnar og taka á öllum framangreindum þáttum hennar í einu.

## Áfangamarkmið

Nemandi

- þekki hugmyndafræði tækninnar og geti nýtt sér þá þekkingu til framfara í hreyfingu
  - o öðlist innsýn í bakgrunn og þróun tækninnar
  - o geri sér grein fyrir hvernig tæknin ögrar takmörkum líkamans
  - o skilji hvernig þekkingu á líffærafræði mannlíkamans er nýtt til að byggja upp hreyfisamsetningar
  - o skilji að markmið tækninnar er að liðka og styrkja mismunandi líkamssvæði út frá heildrænni sín á mannlíkamann
  - o viti að tæknin miðast við að ná fram persónuleika hvers og eins í hreyfingu og mynstri
- öðlist grundvallarfærni í Hortontækninni
  - o nái tókum á grunnatriðum öndunar og geti nýtt sér þau til að ná fram frekari lengingu vöðva í baki og fótleggjum
  - o læri æfingar sem miða að auknum liðleika og vöðvastyrk og minnki þannig líkur á meiðslum
  - o geti ýtt líkama sínum út yfir mörk jafnvægis
  - o öðlist skýrleika og færni í samhæfingu og einangrun hreyfinga í mismunandi hreyfisamsetningum
  - o þrói með sér tilfinningu fyrir hreyfingu í rými
- kanni möguleika líkamans til að nýta Hortontæknina í þágu eigin túlkunar
  - o opni fyrir möguleika í túlkun með aukinni líkamsvitund
  - o þekki möguleika mismunandi *performance qualities*
- þrói með sér hrynskyn og efli þannig hraða og flæði í hreyfingum
  - o geti talið taktslög í hrynsamsetningum
  - o geti haldið takti og tímasetningu í hreyfisamsetningum

## Efnisatriði/Kjarnahugtök

Alignment (center and posture), positions, shapes, flat backs, primitive squat descent, lateral stretches, ascent, release swings, leg swings, deep lunges, balances, T positions, stag position, cross lunge, coccyx balances, achilles tendon stretches, abdominal muscles, spine, hamstring muscles, turns, jumps, direction, level changes, port de bras, balances, breath control, gravity, balance / off-balance, rhythm, focus, direction, speed, spatial awareness, active sitting spine stretch, horizontal stretch, contractions, undulate (wave spine), body compressions, rolls, spins and slides, parallel and turnout, axial movement, lateral movement, body rolls, twisting, leg exercises, flexion and extension, brushes, plie, releve, tilts, spirals, fall and recovery, movement through space, floor transitions, walk, run, skip, hop, jump leap, prance, triplet, gallop, slide, parallel position, table, flat back backbend, sidefalls, egyptian arms, egyptian walk, hip circles, laterals, fortifications, roll, rhythm.

## Námsmat

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## SPD 101 Spuni - úr viðjum vanans

### Áfangalýsing

Í áfanganum er spuni notaður til að opna nemendum leiðir til að uppgötva áður óþekktar möguleika í hreyfingu. Áhersla er lögð á að losna úr viðjum vanans, það er að segja úr því hreyfimyndum sem einkennir daglega þjálfun. Markmiðið er að skapa rými fyrir tilviljanakenndar hreyfingar. Nemendur leitast við að kanna hreyfinguleika líkamans (movement exploration) samhliða því að þjálfa fókus, einbeitingu og úthald í spuna. Áhersla er á grunnhreyfingar í stað spora í allri vinnu.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- sé meðvitaður um líkamann og viti hvaða grunnhreyfingar eru mögulegar í spuna
  - o þekki og geti notað hinar mismunandi grunnhreyfingar á ólíkum augnablikum
  - o skilji að mismunandi leiðir í samsetningu grunnhreyfinga bjóða upp á mismunandi möguleika í tjáningu
  - o geri greinarmun á grunnhreyfingum og samsettum danssporum
  - o geti gert greinarmun á mismunandi blæbrigðum hreyfinga og sýnt slík blæbrigði
- geti notast við hreyfirannsóknir (movement exploration) til þess að finna mismunandi grunnhreyfingar
  - o geti leikið sér með mismunandi grunnhreyfingar án þess að leiðast út í dansspor
  - o geti gert greinarmun á hreyfingum á staðnum og hreyfingum í rými og leikið sér með mismunandi hreyfinguleika
  - o viti hvernig mynda má ólík form með mismunandi hreyfingum og geti nýtt eigin hreyfinguleika í því efni
  - o kunnir að opna fyrir innri hvata
- hafi úthald í hreyfirannsóknum og noti til þess innri hvata

**Efnisatriði/kjarnahugtök:** Grunnhreyfingar dansins, actions, non-locomotor, locomotor, könnun hreyfinga (movement exploration), hreyfiorðaforði (movement vocabulary), lögun/form líkamans, líkamsvitund (body awareness).

### Námsmat

Mælt er með að símat vegi 50% af lokaekinn áfangans, vinnubók 40% og skrifleg greinargerð 10%

## SPD 201 Spuni - líkamshugmyndir og samskipti

### Undanfari SPD 101

### Áfangalýsing

Í áfanganum er haldið áfram að efla skilning nemenda á því að líkaminn er annars vegar vinnutæki dansarans og hins vegar miðill hreyfinga. Fjallað er um hugmyndir um skiptingu líkamans í svæði, stöðvar og parta (body concepts) og sú nálgun notuð til að auka skilning og færni nemenda í spuna. Áhersla er lögð á þjálfun líkamsminnis (body memory). Einnig er lögð áhersla á innbyrðis samhengi, samband og tengsl mismunandi líkamshluta dansarans, samband tveggja eða fleiri dansara sem og samband dansara við mismunandi þætti dansins.

Nemendur eru hvattir til að kanna fjölbreytni í mismunandi samskiptamöguleikum. Með spunaæfingum þar sem útgangspunktur hreyfinga er snerting er áhersla lögð á vaxandi meðvitund nemenda um mismunandi samskiptaform.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- þekki hugmyndir um skiptingu líkamans (body concepts) og geti unnið með þær í spuna
  - o skilji muninn á þeirri hugsun að líta á líkamann annars vegar sem heild og hins vegar sem samsettan úr hlutum, svæðum og stöðvum
  - o þekki mismunandi líkamshluta og skynji innbyrðis afstöðu þeirra og möguleika
  - o þekki mismunandi líkamssvæði og nýti hreyfingamöguleika þeirra á skapandi hátt
  - o þekki mismunandi líkamsstöðvar og geti markvisst leikið sér með þær í spuna
  - o skilji hvernig hægt er að stjórna fókusi á hreyfingar með markvissri notkun líkamshluta, líkamssvæða og líkamsstöðva.
- sé meðvitaður um samskipti sín við samnemendur í hópspuna
  - o þjálfli hlustun sem nauðsynleg er í spuna með öðrum einstaklingi eða hóp
  - o skilji þau tengsl sem myndast þegar tveir eða fleiri einstaklingar spinna saman og taki tillit til hins aðilans
  - o geti myndað og þróað tengsl við aðra í spuna og örvað aðra til virkrar þátttöku í hópspuna
- skilji og þekki nokkrar leiðir sem hægt er að fara innan snertispuna
  - o skynji snertingu og hversu ólík skilaboð snerting getur falið í sér
  - o geti notað snertispuna til að opna nýja möguleika í hreyfingu
  - o geti gefið þunga, tekið við þunga og fært þunga í snertispuna
- nái árangri í þjálfun líkamsminnis (body memory)

**Efnisatriði/kjarnahugtök:** Líkamsheild (whole body), líkamshlutar (body parts), líkamssvæði (body zones), líkamsstöðvar (Body bases), samskipti, tenging. Leiða, fylgja, mæta, fara framhjá, umkringja. Samdans, nálægð, fjarlægð. Snertispuni.

### Námsmat

Mælt er með að símat vegi 50% lokaekinn áfangans, vinnubók 40% og skrifleg greinargerð 10%

## Áfangar á klassískri listdansbraut

### KLA 103 Klassískur ballett - upprifjun

#### Áfangalýsing

Hver kennslustund er mjög formföst. Hún hefst á upphitun, þá eru stangaræfingar teknar fyrir, þvínæst gólfæfingar þ.e. adagio, snúningar og hoppæfingar. Grunnæfingar klassíska ballettsins eru gerðar í hverri kennslustund til að byggja upp líkamsstyrk og þróa vöðvaminni. Í klassískum ballett er krafist sjálfsaga og því þurfa nemendur að tileinka sér góð vinnubrögð í kennslustundum. Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur tileinki sér orðaforða klassískrar balletttækni, geti tengt helstu tónlistarhugtök klassíska ballettsins við mismunandi hreyfingar og samhæft hreyfingar og tónlist. Lögð er áhersla á líkamsstöðu, nákvæma líkamsbeitingu og hreyfingar í allar áttir við mismunandi takttegundir. Þjálfað er jafnvægi og æfðar hraðar skiptingar frá einum þyngdarpunkti líkamans yfir á annan. Þá er lögð áhersla á stigvaxandi styrk í hoppum og æ flóknari útfærslur á þeim, meira flæði í hreyfingum og samsettum sporum auk myktar og sveigjanleika. Kennari hvetur nemendur á jákvæðan hátt svo þeir öðlist betra öryggi í tækniæfingum. Stuðst er við uppbyggingu sjötta árs Vaganovakerfis.

#### Áfangamarkmið

Nemandi

- tileinki sér góð vinnubrögð og sjálfsaga
- kunni öll helstu hugtök klassískrar tækni og geti beitt þeim með líkama sínum
- byggji upp líkamsstyrk og þrói vöðvaminni
- þekki líkamsstöðu sína og geti beitt henni á réttan hátt
- geti útfært danshreyfingar af öryggi og festu
- geti hreyft sig í mismunandi takttegundum, í þögnum, upptakti, hægt, hratt og meðalhratt
- geri sér grein fyrir rými hverju sinni og geti hreyft sig í allar áttir
- geti samhæft hreyfingar og tónlist
- skilji og kunni helstu tónlistarhugtök sem notuð eru í klassískum dansi, s.s. adagio, allegro, grand allegro vals, polka, mazurka, o.fl.
- kynnist fleiri hoppum og flóknari útfærslum og samsetningum á þeim
- þjálfist í mykt og fjaðurmagnaðri í hoppum
- geti haldið t.d. *developpé* kyrrum
- læri fleiri og flóknari samsettar æfingar í hoppum með *battu* og hraðari takti
- þjálfist í mykt og meira flæði í samsettum æfingum
- geti stöðvað hreyfingu með annan fótinn á gólfi og hinn á lofti
- geti snúið einn hring með annan fótinn teygðan til hliðar
- geti hoppað uppog víxlað fótunum í loftinu
- styrki fætur sínar með því að gera sumar æfingar á hálfhátt
- geti fært líkamspunga frá öðrum fæti til hins á mismunandi hraða

#### Efnisatriði / kjarnahugtök

Demi-plié, grande plié, battements tendus með og án plié, battements tendus jetés, passé par terre, ronds de jambe par terre, grands ronds de jambe jetés, battements fondus, battement frappés, flic flac, ronds de jambes en l'air, tvöfaldir ronds de jambes en l'air, petits battements sur le cou de pied, battements battus, soutenu, développés / relevés lent, développés / relevés lent með balancé, tombé og ballotté, développés / relevés lent með demi- og grande ronds de jambe,

battement developpé passé, grande battement jetés pointes, grand battement: balançoire, fouettée, tombé, með demi- og grande rond de jambe, grande battement developpé og passé developpé, port de bras, cambré, battement developpé, grande fouettée, temps lié, tours frá grande plié, pirouette frá 2. 4. 5. positions í retiré, piqué en tournant í retiré, chainés, entrechat trois, quatre, og cinq, changement de pied og royale, sissonne simple en tournant, sissonne ouverte developpé, sissonne tombé chassée, sissonne tombé, glissade, emboité cou de pied, temps de cuisse, temps lié sauté en tournant, rond en l'air sauté, jeté með battu, tvöfalddt assemblé, assemblé með battu, pas ballotté, pas de basque, sissonne ouverte, echappé en tournant, echappé battu, cabriole, pirouette í stórum stöðum, tour en l'air.

### Námsmat

80% vægi af lokaekinn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaekinn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## KLA 204 Klassískur ballett - samhæfing

### Undanfari KLA 103

#### Áfangalýsing

Haldið er áfram tæknivinnu sem lýst er fyrri áfanga. Lögð er áhersla á að þróa næmi nemenda í samhæfingu hreyfinga og tónlistar. Tekist er á við flóknari samsettar æfingar sem þjálfaðar eru til að bæta við líkamsstyrk. Þá er áhersla lögð á að nemendur æfist í að hreyfa sig í mismunandi áttir og þróa sér tilfinningu fyrir rými í samvinnu við aðra. Með auknu öryggi í gólfæfingum fá nemendur útrás fyrir dansgleði. Stuðst er við uppbyggingu sjötta árs Vaganovakerfis.

#### Áfangamarkmið

Nemandi

- ná nokkuð góðum tókum á flóknari samsettum æfingum
- geti hreyft sig í mismunandi áttir
- hafi góða tilfinningu fyrir rýminu í samvinnu við aðra
- læri flóknari samsetningar af sporum t.d. hopp og *pirouette*
- byggi upp næmi á samhæfingu tónlistar og hreyfinga þar sem mismunandi takttegundir eru ráðandi
- bætir líkamsstyrk sinn með vinnu á hálf ták við stöng og á gólfi
- lærir að sýnadansgleði í gólfæfingum

#### Efnisatriði/kjarnahugtök

Efnisatriði og hugtök fyrri áfanga æfð og faguð. Bætt er við fouettée pirouette frá relevé a la seconde, flic flac frá stórum stöðum 90° og endað í stórum stöðum 90°, grande fouettée relevé en tournant, endurtekið fouettée pirouettes, pirouette frá 2. og 4. positions í stórum stöðum a la seconde, attitude og arabesque, renversé croisé, rond en l'air sauté 90°, rond en l'air tvöfaldir, emboité í attitude 90°, cabriole 45°, sissonne ouverte developpé í cabriole, brisé dessous / dessus með hléum á milli, pas ballotté en l'air, ballonné battu, sissonne failli með soubresaut, grande assemblé, echappé battu sem endar á öðrum fæti, entrechat six, grande assemblé entournant, tvöfalt tour en l'air.

### Námsmat

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## KLA 303 Klassískur ballett - styrkur og tjáning

### Undanfari KLA 204

#### Áfangalýsing

Í áfanganum er haldið áfram með æfingar fyrri áfanga en lögð áhersla á fleiri og flóknari samsetningar. Nemendur eru þjálfaðir enn betur í mismunandi takttegundum og hraða þar sem áttir og snúningar verða sífellt flóknari og tjáning og dansgleði fær aukið svigrúm. Þá er lögð áhersla á að byggja upp þrautseigju nemenda þar sem glímt er við stigvaxandi styrk í stórum hoppum. Þjálfaðar eru flóknar hraðaskiptingar frá einum þyngdarpunkti líkamans yfir á annan þar sem jafnvægi er allsráðandi. Ennfremur er fjallað um ólíka tæknilega dansstíla. Stuðst er við sjöunda ár Vaganovakerfis.

#### Áfangamarkmið

Nemandi

- skilji tæknileg atriði í flóknari samsettum æfingum
- verði meðvitaður í hvaða átt hann er að dansa og hvert hann snýr t.d. *jeté entrelacé*, *épaulement* og *fouettée sauté*
- hafi mjög góða rýmistilfinningu og sé nákvæmur í útfærslu á t.d. *croisé*, *ecarté* og *effacé*
- dansi af innlifun og tjái sig í dansinum
- geti fært líkamspunga frá einum stað á annan í hröðum og flóknum æfingum
- styrki enn betur jafnvægið með því að dansa á hálfhá
- kynnist ólíkum tæknilegum dansstílum

#### Efnisatriði/kjarnahugtök:

Efnisatriði og hugtök fyrri áfanga æfð og faguð. Bætt er við *battement developpé* með *demi-rond*, *fouettée pirouette* frá *relevé a la seconde*, enda í stórum stöðum, *battement battu* á *relevé*, *battements devisé en quartes*, *developpé* og *tombé* yfir í næstu stöð, *pirouettes* í *retiré* sem endar í 45° stöðum, *endurtekið fouettée pirouettes*, *grande fouettée en tournant* 90° enda í 90° stöðu, *temps levé*, *penché arabesque*, *fouettée relevé* frá *effacé* til *effacé*, *battement devisé*, *grande fouettée* með *piqué* og *grande battement*, *chainés en diagonale*, *cabriole* 45° a *la seconde*, *pas ballotté* 90°, *échappé en tournant*, *grande fouettée sauté*, *jeté entrelacé*, *pas de ciseaux*, *jeté en tournant*, *sissonne ouverte battu*, *brisé volés*

### Námsmat:

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.



## **KLA 404 Klassískur ballett – næmi**

### **Undanfari KLA 303**

#### **Áfangalýsing**

Áframhaldandi þróun tæknilegrar vinnu á grundvelli fyrri áfanga. Gerðar eru enn meiri kröfur um næmi, hlustun og eftirfylgni nemandans í tónlist og hreyfingu. Jafnframt er krafist enn meira flæði í hreyfingum með réttri líkamsbeitingu. Æfðir eru tvöfaldir stórir snúningar, hopp og flóknari æfingar. Meiri áhersla er lögð á tjáningu og útgeislun nemandans. Stuðst er við sjöunda ár Vaganovakerfis.

#### **Áfangamarkmið**

Nemandi

- geti fylgt vel eftir flóknum töktum, upptöktum og blæbrigðum tónlistar og samhæft hana við hreyfingar
- geti nýtt sér betra flæði í hreyfingum
- nái góðum styrk til þess að geta útfært stóra snúninga og hopp
- geti tjáð hreyfingar líkamans
- geti notað dansgleðina óspart

#### **Efnisatriði / kjarnahugtök:**

Efnisatriði og hugtök fyrri áfanga æfð og fágúð. Bætt er við developpé d' íci-delá developpé með cambré, battement battu á relevé sem opnast í stórum stöðum, grande fouettée italien, grande battement jeté balancé frá öðrum fæti hins, brisé endurtekið en diagonale, grand pas de chat, saut de basque en menage, entrechat sept, pas de poisson, endurteknir pirouettes í a la seconde.

#### **Námsmat:**

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## **KLA 503 Klassískur ballett - listræn tjáning, ólíkir dansstílar**

### **Undanfari KLA 404**

#### **Áfangalýsing**

Í þessum áfanga er farið að huga markvisst að undirbúningi nemenda undir frekara dansnám á háskólastigi eða atvinnumennsku og þar af leiðandi verða æfingar enn meira krefjandi.

Þjálfaðar eru stærri hreyfingar og sveigjanlegri líkami. Með fjölbreyttari tónlist, þar sem fleiri dansstílar eru kynntir til sögunnar, er lögð áhersla á margvíslega líkamstjáningu þar sem dansgleði og listræn túlkun nemenda er í fyrirrúmi. Á þessu stigi eiga nemendur að kunna öll hugtök og heiti í klassískum listdansi og geta beitt þeim í æfingum. Jákvæð sjálfs gagnrýni og góður sjálfsagi er gott vegfesti fyrir framtíð dansara og því er mikilvægt að halda áfram þeirri vinnu. Stuðst er við áttunda ár Vaganovakerfis.

## Áfangamarkmið

Nemandi

- tileinki sér jákvæða sjálfsgagnrýni
- vinni að eigin framförum
- geti túlkað og tjáð sig á listrænan hátt
- geti miðlað túlkun sína til áhorfenda
- hafi skilið öll hugtök ballettsins
- geti á leikandi hátt dansað við fjölbreytta tónlist
- nái góðu valdi á hreyfingum líkamans við mismunandi hraða í tónlist
- sé orðinn sterkari og sveigjanlegri og geti lyft fótlegg hærra en 90°
- hafi góða stjórn á líkama sínum

## Efnisatriði / kjarnahugtök:

Efnisatriði og hugtök fyrri áfanga æfð og fágúð. Bætt er við piqué pirouettes 90°, pirouettes í retiré sem endar í 90° stöðum, brisé en menage, brisé en menage, gargouillade, tour sauté chainés en diagonale, temps de flèche, sauté tour a la seconde á staðnum, sissonne fermée með battu, echappé battu með quatre battu, sissonne fermée changée battue, jeté entrelacé með battu, revoltade, tvöfaldir saut de basque, endurteknir pirouettes í a la seconde.

## Námsmat:

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## KLA 604 Klassískur ballett – undirbúningur undir atvinnumennsku og háskólanám

### Undanfari KLA 503

#### Áfangalýsing

Að loknu námi í þessum áfanga eiga nemendur að vera reiðubúnir að hefja háskólanám í listdansi og/eða gerast atvinnudansarar. Lögð er áhersla á samhæfingu, liðleika, kraft, góða líkamsvitund og gott flæði. Mikilvægt er að nemendur tileinki sér fljótt flóknar samsetningar og dansi þær af öryggi og innlifun. Listræn tjáning er í hávegum höfð sem og persónuleg túlkun. Í því skyni er lögð áhersla á að byggja upp sjálfstraust nemenda og þjálfa þá í uppbyggilegu sjálfsmati og sjálfstæðum vinnubrögðum. Stuðst er við áttunda ár Vaganovakerfis

#### Áfangamarkmið:

Nemandi

- geti uppfyllt lokamarkmið námsins í klassískum listdansi
- hafi á valdi sínu öll hugtök ballettsins
- tileinki sér góða samhæfingu og líkamsmeðvitund, liðleika, kraft og gott flæði
- byggi upp gott sjálfstraust sem leiðir til þess að stíll hans og persónuleiki kemur betur í ljós í dansinum
- þjálfist í sjálfstæðum vinnubrögðum
- verði fljótur að muna samsetningar

- geti dansað af innlifun og veitt listrænni tjáningu sinni útrás
- geti hafið atvinnumennsku eða stundað nám við háskóla

### **Efnisatriði / kjarnahugtök**

Efnisatriði og hugtök fyrri áfanga æfð og fágúð. Bætt er við tvöföldum pirouettes í attitude, a la seconde, devant og arabesque, tvöföldum pirouettes í retiré sem endar í 90° stöðu, grand jeté entrelacé endar í fouettée, tour sauté chainés en menage, grande fouettée sauté í attitude og arabesque, sauté tour a la seconde en diagonale eða í hring, entrechat sept og entrechat huit, grande assemblé entrechat sex de volé, tvöföldum saut de basque, tvöföldum saut de basque demi-caractère, tvöföldum cabriole, einföldum tour en l'air í retiré fyrir aftan og endað í arabesque.

### **Námsmat**

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## **TÁS 101 Táskór – grunn- og styrktaræfingar, dansverk kynnt**

### **Áfangalýsing**

Táskókennslustund er oftast uppbyggð eins og kennslustund í klassískum listdansi. Lögð er áhersla á að hjálpa nemendum að skoða, mæla og velja táskó og hvernig þeir standa á þeim. Sömu styrktaræfingar eru endurteknar margsinnis við stöng og á gólfi til þess að nemendur þjálfist í jafnvægi, léttleika og styrkist á fótum. Nemendur kynnast hlutverkum úr hefðbundnum dansverkum í klassískum listdansi. Áhersla er lögð á að nemendur tileinki sér orðaforða og hugtök klassískrar balletttækni. Mikilvægt er að þjálfarar nemendur að telja takta og æfa þá í að fylgja tónlist. Þá er lögð áhersla á að nemendur taki tillit til annarra og séu meðvitaðir um aðra nemendur. Æfðar eru ólíkar staðsetningar á sviðinu og lögð áhersla á rýmistilfinningu. Í tvídansi er lögð áhersla á tæknileg atriði, einfaldar lyftur og hvernig líkamsþyngdin er notuð. Þjálfarar er jafnvægisæfingar með dansfélaga. Karldansari þarf að vera næmur á dansfélaga sinn og hann þarf að temja sér góða samvinnu og gott traust. Nemandi lærir að dansa undir leiðsögn kennara og með því að skoða myndbönd.

### **Áfangamarkmið**

Nemandi

- nái góðu valdi á grunnatriðum á táskóm
- geti beitt líkamanum rétt
- geti lyft þunga sínum frá mjöðmum og tileinki sér léttleika
- styrki fætur sínar t.d. með því að endurtaka æfingar á báðum fótum og öðrum fæti
- finni jafnvægi á báðum fótum og öðrum fæti
- sé meðvitaður um rýmið og geti hreyft sig í allar áttir
- geti samhæft orðaforða klassíska listdansins og tónlistarhugtök
- þjálfist í að vinna með öðrum og sé meðvitaður um stöðu sína í rýminu þ.e. standa á móti hvor öðrum, við hliðina og í ská línu
- læri að dansa á móti öðrum og gera sömu hreyfingar (speglun)
- þjálfist í að læra hratt og muna verkefni úr dansverkum frá einum tíma til annars t.d. í hópönsum, tvídansi, tríós eða einföldum sóló

- læri að fylgja tónlist og telja takta
- sé meðvitaður um hreyfingar dansfélaga síns
- læri tæknileg atriði eins og að skilja hvernig líkamsþyngdin er notuð og hvar miðpunktur/ás líkamans er þannig að dansfélaginn sé í jafnvægi
- læri að auka styrk sinn í baki í tvídansi
- læri rétt hald og handtök í *pas de deux*
- læri að temja sér góða samvinnu við dansfélaga sinn og treysti honum

### **Efnisatriði / kjarnahugtök:**

Mestmegnis sömu atriði og hugtök og í klassískum balletttímum. Allar stöður (positions) í klassískum ballett eru eins í tás্কótímum: 1-5 positions með fætur og hendur, plié, passé, osfrv. Relevé á báðum fótum, sissonne ouverte, pas de bourrée dessous-dessus, sissonne simple relevé, relevé á öðrum fæti, relevé passé dessous og dessus, coupé piqué ballonné dessous og dessus, relevé ronde en l'air, développée 90°, pirouettes, piqué í position, temps lié, assemblé soutenu (soussou) dessous, dessus, échappé, échappé tvöfaldir, détourné, piqué fondue, piqué soutenu (glissade), bourrées suivi, pas de bourrée couru, embóité sur les pointes, changement de pied sur les pointes. Í repertoire bætast við hóp-, tví-, einfaldir sólódansar og tríó. Áttir: diagonale, uppsviðs, niðursviðs, sviðs hægri, sviðs vinstri, hringur eða menage. Epaulement: croisé, effacé, ecarté, enface, positions í arabesque. Í pas de deux er bætt aðstoð við: développée í allar áttir, piqué í ákveðna stöðu: passé, arabesque, attitude, pirouette, développée arabesque eða attitude, soussou sissonne simple með lyftu. Kennari velur verkefni frá t.d.: Álfadísarsóló úr Þyrnirós. Fleiri verk koma til greina s.s.: Les Sylphides, La Bayadere, Le Corsaire, Raymonda, Don Kíkóti, Paquita, Svanavatnið, Hnotubrjóturinn eða Giselle.

### **Námsmat**

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## **TÁS 201 Tás্কór – samsettar æfingar, fleiri dansverk**

### **Undanfari TÁS 101**

#### **Áfangalýsing**

Áfram er unnið með orðaforða og hugtök klassískrar balletttækni og lögð áhersla á að nemendur læri að nýta sér þau á tæknilegan hátt. Fleiri og flóknari æfingar bætast við og einfaldar samsetningar. Þá er áhersla lögð á að byggja upp styrk, þol og betra jafnvægi með réttri líkamsbeitingu á tás্কóm. Tónlistin skipar ákveðinn sess í námi listdansins og er mikilvægt að nemendur fylgja henni vel eftir. Nauðsynlegt er að nemendur hafi góða tilfinningu fyrir rýminu og æfi mýkt og sveigjanleika líkamans. Fleiri atriði eru kennd úr mismunandi klassískum dansverkum og áhersla er lögð á að þróa listræna tjáningu. Í tvídansi eru nemendur undirbúnir fyrir flóknari lyftur og þeir læra þætti úr einföldum tvíðönsum úr þekktum dansverkum. Þá er lögð áhersla á góða samvinnu og hlustun milli dansfélaga.

## Áfangamarkmið

Nemandi

- byggi upp góðan líkamsstyrk til þess að geta gert flóknari æfingar
- læri einfaldar samsetningar á tásóm
- geti fylgt tónlist vel eftir þ.e. mismunandi töktum, takttegundum, þögnum, upptöktum og hrynjanda
- geti sýnt öryggi og að þeir hafi náð góðum tókum á tæknilegum grunnatriðum
- geti haldið rétttri líkamsbeitingu í æfingum
- nái enn betra jafnvægi á báðum fótum og öðrum fæti
- þjálfist í mykt og sveigjanleika
- hafi góða tilfinningu fyrir rýminu
- þjálfist í að vinna með mismunandi dansverk
- skilji hvernig líkamsþyngdin er notuð, sérstaklega í lyftum með dansfélaga
- undirbúi sig fyrir hærri lyftur, t.d. *sauté i arabesque* með dansfélaga
- skilji og geti tileinkað sér hvar líkamsmiðja er í flóknari æfingum og vinnu á öðrum fæti t.d. *developpés* með aðstoð dansfélaga
- þjálfist í tæknilegum æfingum með dansfélaga t.d. í einföldum og tvöföldum *pirouette*
- temji sér að vinna á listrænan hátt
- læri tillitsemi og traust og tileinki sér góða samvinnu

**Efnisatriði / kjarnahugtök:** Relevé á öðrum fæti í degagé, relevé ronde en l'air, ballonné relevé, coupé piqué ballonné dessous og dessus, échappé en tournant, assemblé soutenu (soussou) dessous, dessus, pas embôité með plié relevé, piqué tours í retiré en diagonale, chainés en diagonale, changement de pieds með hoppi í coupé fyrir aftan. Í pas de deux: promenade í ákveðinni stöðu, developpé með mismunandi haldi eða tengingu, soussou entrechat six með lyftu, chassée sauté arabesque með lyftu. Kennari velur verkefni t.d. Bláa fuglinn úr Þyrnirós, Les Sylphides, La Bayadere, Le Corsaire, Raymonda, Don Kíkóti, Paquita, Svanavatnið, Hnotubrjótinn eða Giselle.

### Námsmat:

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## TÁS 301 Tásórá – flæði, rýmisnotkun, ólíkir dansstílar

### Undanfari TÁS 201

#### Áfangalýsing

Í áfanganum þjálfast nemendur í að nýta sér orðaforða og hugtök klassískrar balletttækni á listrænan og tæknilegan hátt. Lögð er áhersla á að nemendur þjálfist umm enn meiri styrk og betra jafnvægi í stórum hreyfingum. Æft er meira á öðrum fæti og nemendur spreyta sig á tvöföldum snúningi. Þá miðar þjálfunin að því að nemendur nái betri samhæfingu hreyfinga og tónlistar, betra flæði í hreyfingum og æ betri rýmisnotkun. Kenndir eru fleiri krefjandi tvídansar, tríó og sóló auk þess sem nemendur fá að kynna ólíkum dansstílum. Lögð er

áhersla á að nemendur nái betri tókum á sviðsstaðsetningu, tónskynjun og listrænni tjáningu. Í tvídansi er áhersla lögð á enn flóknari tækniæfingar og kynntar fleiri og erfiðari lyftur.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- byggi upp meiri styrk á öðrum fæti án þess að missa tók á líkamsbeitingu og dansgæðum
- þjálfari og styrki fætur sína í stórum hreyfingum sem krefjast mikils jafnvægis
- þjálfari betra flæði í hreyfingum
- hafi mjög góða tilfinningu fyrir rýminu og geri sér grein fyrir áttum
- þjálfist í listrænni tjáningu og læri að dansa af innlifun
- sýni nokkuð góð tók á að dansa í beinni línu, á ská og á móti öðrum
- kynnist mismunandi dansstílum s.s. nýklassískum stílbrigðum
- skilji hvernig tónlistin tengist hreyfingum úr ólíkum verkum
- nái góðu sambandi við dansfélaga sinn
- nái góðum tókum á tækilegum atriðum í tvídansi eins og tvöföldum snúningi *pirouette*
- kunni að beita líkamsþyngdinni
- nái tókum á flóknari lyftum t.d. *sauté í arabesque* með dansfélaga

### Efnisatriði / kjarnahugtök:

Temps lié 90°, temps levé í passé, sissonne ouverte í attitude eða arabesque, ballonné relevé, fouettée með piqué, fouettée með relevé, fouettée pirouettes, pas embóité en tournant, tvöfaldur pirouettes, grand pirouette í stórum stöðum, piqué en tournant 90° í stórum stöðum, piqué tours í retiré en menage, chaines en diagonale, hopp sur les pointes í arabesque, pas ballonné en diagonale. Kennari velur verkefni t.d. Gimsteinasóló úr þriðja þætti Þyrnirósar eða önnur verk með sama þyngdarstig s.s. Les Sylphides, La Bayadere, Le Corsaire, Raymonda, Don Kíkóti, Paquita eða Svanavatnið. Ólíkir dansstílar t.d. eftir Bournonville, Balanchine eða Robbins.

### Námsmat

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## TÁS 401 Táskór – styrktaræfingar, jafnvægi, flæði

### Undanfari TÁS 301

#### Áfangalýsing

Í áfanganum þjálfast nemendur enn frekar í að nýta sér orðaforða og hugtök klassískrar ballettækni á listrænan og tæknilegan hátt. Lögð er áhersla á þrautseigju nemenda við útfærslu á enn flóknari samsettum æfingum. Með fjölbreyttri tónlist fær listræn tjáning og dansgleði nemenda aukið svigrúm. Æfður er aukinn styrkur í stórum hreyfingum þar sem skipting líkamsþunga, jafnvægi og flæði er allsráðandi. Þá er lögð áhersla á nemendur vinni rétt með áttir og þjálfist í góðri rýmisnotkun. Í klassískum dansverkum kynnast nemendur enn fleiri ólíkum dansstílum og hvernig verkin tengjast mismunandi tónlist. Í tvídansi er lögð

áhersla á að nemendur nái góðum tókum á tæknilegum atriðum. Flóknari æfingar eru þjálfaðar í samvinnu við dansfélaga.

### **Áfangamarkmið**

Nemandi

- geti unnið án sjáanlegrar áreynslu í flóknum æfingum
- tileinki sér flæði í hreyfingum og vinni rétt með áttir
- sé fljótur að tileinka sér flóknar samsetningar spora
- þrói næmi fyrir tónlist og fylgi vel mismunandi tóktum og áherslum
- dansi af innlifun og fái útrás fyrir tjáningu sína
- bæti styrk sinn í stórum hreyfingum
- nái góðu valdi á rýmisnotkun
- kynnist ólíkum dansstílum og tónlist
- hafi góðan skilning á hvar miðja líkamans er og geti beitt líkamsþyngd á réttan hátt með dansfélaga
- kunni allar tvídanslyftur sem kynntar hafa verið í fyrri áföngum
- kynnist undirbúningsæfingum fyrir erfiðari lyftur og flóknari snúningsæfingar með dansfélaga

### **Efnisatriði / kjarnahugtök:**

Temps levé í arabesque og attitude, pas de bourrée dessous-dessus en tournant, pas de bourrée entourant í renversé, sissonne ouverte í attitude, hopp sur les pointes í rond de jambes, pas ballonné en diagonale, hopp sur les pointes í arabesque. Í pas de deux er bætt aðstoð við: chassée entrelacé með lyftu, „finger” pirouette, hoppa og sitja á öxl, „fish” lyfta. Kennarinn velur verkefni, t.d. Sóló Áróru úr Þyrnirós eða verk með sama þyngdarstig s.s. Les Sylphides, La Bayadere, Le Corsaire, Raymonda, Don Kíkóti, Paquita, Svanavatnið, eða verk eftir Bournonville, Balanchine, Robbins, Forsythe eða Mats Ek.

### **Námsmat:**

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## **TÁS 501 Táskór – listræn tjáning, krefjandi sólódansar**

### **Undanfari TÁS 401**

#### **Áfangalýsing**

Í þessum áfanga er áhersla lögð á að búa nemendur undir framhaldsnám eða atvinnumennsku. Tæknivinna verður enn nákvæmari þar sem liðleiki, kraftur, styrkur og jafnvægi verður allsráðandi auk samhæfingar hreyfinga og tónlistar. Nauðsynlegt er á þessu stigi að nemendur séu fljótir að læra samsetningar, muni þær vel og dansi af innlifun. Þeir þurfa einnig að geta tengt hugtök klassíska ballettsins við allar tækniæfingar. Ekki síst er mikilvægt að styrkja andlega þáttinn þar sem áhersla skal lögð á uppbyggilegt sjálfsmat og sjálfstraust. Valdir eru krefjandi sólódansar úr klassískum dansverkum samdir fyrir kvendansara og aðalkarldansara. Hópdans getur einnig orðið fyrir valinu þar sem hann skiptist í fordans, sóló og lokaatriði þ.e.a.s heilt dansverk. Þá er áhersla lögð á krefjandi tvídansa sem innihalda erfiðar lyftur og

flóknari æfingar. Kynntir eru til sögunnar ólíkir stílar í tvídansi og unnið er með ójafnvægi (off balance) líkamans.

### **Áfangamarkmið**

Nemandi

- geti sýnt að dans á táskóm sé jafn eðlilegur fyrir líkamann og að dansa á venjulegum mjúkum ballettskóm
- búi sig líkamlega og andlega undir þátttöku í framhaldsnámi eða atvinnulífi
- kunni og hafi á valdi sínu öll hugtök klassíska ballettsins
- hafi góðan liðleika, kraft, styrk, góða líkamsvitund og gott þol
- geti samhæft hreyfingar og tónlist
- geti tileinkað sér fljótt ýmis dansverk og munað þau
- geti dansað af innlifun og beitt listrænni tjáningu þar sem við á
- kunni að nýta sér blæbrigði tónlistar
- vinni sjálfstætt að eigin framförum
- kynnist tæknivinnu í tvídansi eins og t.d. fiskastellingu
- kynnist ójafnvægi (off balance) í tvídansi
- byggi upp gott sjálfstraust og sjálfsmat með aðstoð kennara
- byggi upp þol og þrautseigju til að geta dansað krefjandi listdansverk

### **Efnisatriði / kjarnahugtök:**

Tvöfaldur grand pirouette í stórum stöðum, grande fouettée italien, endurteknir pirouettes frá 5. positions á staðnum, hopp á tá í plié attitude í hring. Kennari velur verkefni nemenda, t.d. Sóló fyrir aðalkvendansar úr Raymonda eða Don Kikóti eða önnur verk með svipað þyngdarstig s.s. Les Sylphides, La Bayadere, Le Corsaire, Paquita, Svanavatnið eða verk eftir Bournonville, Balanchine, Robbins, Forsythe eða Mats Ek.

### **Námsmat:**

80% vægi af lokaekunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaekunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## **TÁS 601 Táskór – undirbúningur undir atvinnumennsku og háskólanám**

### **Undanfari TÁS 501**

### **Áfangalýsing**

Í áfanganum er lögð áhersla á að styrkja enn frekar tæknivinnu og sjálfstraust. Listræn tjáning er í hávegum höfð og á þessu stigi eru nemendur tilbúnir fyrir atvinnumennsku eða framhaldsnám. Áhersla er lögð á að þeir hafi mjög gott vald yfir líkama sínum til þess að geta útfært verkefni ætluð fyrir aðaldansara í tvídansi og klassískum dansverkum. Jafnframt er unnið að því að efla sjálfstraust nemenda þannig að persónuleiki þeirra komi betur í ljós við útfærslu dansa.



## Áfangamarkmið

### Nemandi

- byggi upp gott sjálfstraust svo að sjálfstæður stíll hans og persónuleiki njóti sín í dansinum
- geti framkvæmt samsettar æfingar með miklum krafti, styrk og góðri samhæfingu
- lifi sig vel inn í dansinn og sýni ágætis tók á listrænni tjáningu
- hafi nægilegt þol, þrautseigju og vald á flæði hreyfinga til að geta útfært verkefni ætluð aðaldönsurum
- hafi mjög gott vald á tæknilegum atriðum í sóló dönsum án þess að fórna gæðum í hreyfingu
- sýni næmi og skilning í mismunandi áherslum, hrynjandi og blæbrigðum tónlistar
- nái tókum á tæknivinnu í tvídansi svo sem fiskastellingu
- kynnist krefjandi lyftum í tvídansi t.d. að lyfta kvendansara upp í loft og halda honum uppi.
- nái góðum tókum á tækilegri vinnu svo sem jafnvægi og ójafnvægi ásamt tvöföldum og þreföldum snúningi með dansfélaga
- sé tilbúinn að hefja atvinnumennsku eða stunda framhaldsnám

### Efnisatriði / kjarnahugtök:

Tvöfaldir grand pirouettes í stórum stöðum, endurteknir pirouettes en diagonale. Í pas de deux er bætt við grande jeté lyftu, lyfta með báðum höndum og halda kvendansara í retiré derrière. Kennarinn velur verkefni fyrir nemendur t.d. Sóló fyrir aðalkvendansara úr Svanavatninu eða önnur verk með svipað þyngdarstig s.s. Les Sylphides, La Bayadere, Le Corsaire, Paquita, Raymonda, Don Kikóti, verk eftir Bournonville, Balanchine, Robbins, Forsythe, Mats Ek Lalala Human Steps.

### Námsmat

80% vægi af lokaekunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaekunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## Áfangar á Nútímalistdansbraut

### DSM 202 Danssmíði - meginreglur danssmíðanna

#### Undanfari DSM 101

Í áfanganum er fjallað um þær meginreglur sem í tímanna rás hafa sannað gildi sitt við sköpun dansverka. Lögð er áhersla á að þó þessar reglur eigi í grundvallaratriðum við um allar danssmíðar er notkun þeirra síbreytileg og miðast ávallt við tilgang dansverksins. Nemendur læra reglurnar og kynnast því hvernig má nýta þær á mismunandi hátt í sköpun dansverka þar sem allar hreyfingar tengjast heildinni. Þeir þjálfast í að skipuleggja og byggja upp dansefnivið og gera tilraunir til að skapa sinn eigin stíl. Byggt er á fyrra námi og reynslu og lagður grunnur að árangursmiðaðri hugsun í gegnum sólóa, dúetta og hópvinnu. Ennfremur fá nemendur þjálfun í að ræða um danssmíðar og mótun dansefniviðar.

#### Áfangamarkmið

Nemandi

- þekki og skilji meginreglur danssmíðanna og geti notað þær til að móta, breyta og fága hreyfisamsetningar
  - o skilji og geti unnið með hefðbundin form í danssmíðum
  - o skilji hvernig hægt er að vinna með endurtekningar og hvaða áhrif þær geti haft á skynjun og túlkun áhorfandans
  - o þekki leiðir sem hægt er að fara í notkun andstæðna í mismunandi lagskiptingu dansverka og skilji hvaða áhrif þær hafa á skynjun og túlkun áhorfandans
  - o geti unnið með ýmis tilbrigði í hreyfisamsetningum og skilji hvaða áhrif þau hafa á áhorfandann og áhuga hans á dansefniviðnum
  - o geti unnið með byrjun, hápunkt og endi í stuttum hreyfisamsetningum með mismunandi styrkleika- og hraðabreytingum
  - o skilji hvernig hreyfingar geta unnið með eða á móti heildinni
  - o geti notað hreyfingar til að tengja úr einu samhengi í annað
- hafi öðlast grundvallarfærni í að nota mannlíkamann til að miðla boðskap, tilfinningu eða þema á listrænan hátt
  - o geti skilgreint hugtökin þema og mótíf og unnið með þau í dansköpun
  - o þrói með sér skapandi aðferðir við að finna nýjar, merkingarbærar hreyfingar
  - o geti skapað ímyndir á grundvelli ákveðins þema og yfirfært þær í líkamlega tjáningu
  - o skilji hvernig mismunandi samsetning hreyfinga býður upp á mismunandi merkingu þegar kemur að túlkun áhorfandans
- hafi komið sér upp orðaforða til að geta rætt um og lýst því er fyrir ber á faglegan og skilmerkilegan hátt.
  - o geti tekið uppbyggilegri gagnrýni á verk sín
  - o geti gefið uppbyggilega gagnrýni á verk annarra

**Efnisatriði / kjarnahugtök:** Megin lögmál danssmíðanna, hápunktur og niðurbrot, andstæður, endurtekningar, uppröðun, þróun, tengingar, heild, tilbrigði, þema og mótíf/minni, Phrase Manipulation.

#### Námsmat

Mælt er með að símat vegi 50% af lokaeknunn áfangans, vinnubók 40% og skrifleg greinargerð 10%

## KGR 101 Kóreografía - dansverk

### Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur að skapa eigið dansverk. Þeir velja sér þema eftir áhugasviði og skapa dansverk fyrir þrjú dansara. Nemendur gera lýsingu á verkefninu ásamt framkvæmdaáætlun og leggja fyrir kennarann í upphafi áfanga. Megináhersla er lögð á sköpunarferlið, frá frumdrögum að dansverki, hvernig hugmynd þróast, hvert efniviðurinn er sóttur og svo framvegis. Kennt er að byggja upp rökrænt þróunarferli sem leiðir til markvissrar listrænnar niðurstöðu. Krafa er gerð um hugmyndaauðgi, listræna framsetningu og góðan frágang. Ítrekað skal að engin leið er sjálfgefin. Niðurstaða fæst einungis með tilraunum og verður því markvissari sem fleiri möguleikar eru kannaðir. Skrifleg greinargerð skal fylgja verkefninu þar sem fram koma forsendur fyrir vali á þema/viðfangsefni, hugmyndir að baki verkefninu, lýsingar á þróunarferli þess og afstaða höfundar til niðurstöðunnar, t.d. hvort eða að hve miklu leyti fyrirfram ákveðnum markmiðum var náð.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- hafi náð aukinni færni í notkun dansmiðilsins
  - o geti valið sér viðfangsefni að eigin frumkvæði
  - o geti gert verkáætlun og fylgt henni eftir
  - o sýni frumkvæði og hugmyndaauðgi
  - o sýni ögun í vinnubrögðum
  - o geti unnið sjálfstætt
- öðlist færni í að leita að dansefnivið
  - o sækji dansefnivið úr umhverfi sínu
  - o reyni mismunandi leiðir til að túlka viðfangsefni sitt
  - o tengi formræna framsetningu við inntak dansverksins
  - o sýni persónulega afstöðu í vali á dansefniviði og úrvinnslu hans
- sé meðvitaður um listrænt og sögulegt samhengi í vinnu sinni
- geti með fagmannlegum hætti lagt verk sín fram til kynningar
  - o geti rökstutt val sitt á viðfangsefni/þema
  - o geti rökstutt túlkun sína á viðfangsefninu
  - o geti rökstutt þróunarferli verksins
  - o geti greint samhengið milli dansverksins og áður fenginnar reynslu
- geti á greinargóðan hátt fjallað um verk samnemenda sinna og stuðlað þannig að faglegum umræðum

**Efnisatriði / kjarnahugtök:** Dansefniviður, uppbygging, andstæður, tilbrigði, endurtekningar, form og innihald, þema, hugmyndaþróun, persónuleg afstaða.

### Námsmat

Mælt er með að símat vegi 50% af lokaekunn áfangans, vinnubók 40% og skrifleg greinargerð 10%

## NTD 404 Nútímalistdans - Cunningham I

### Undanfari NTD 303

#### Áfangalýsing

Meginmarkmið dans og danssköpunar samkvæmt hugmyndum Limons og Grahams, samanber fyrri áfanga, er að tjá í hreyfingu innri veruleika mannsins. Með tilvísun í sammannleg viðfangsefni á danshöfundurinn að höfða til hugsunar og tilfinningalegrar upplifunar áhorfenda. Í Cunninghamtækni, sem þessi áfangi er byggður á, er aftur á móti gert ráð fyrir að í dansi og danssköpun sé hreyfingin markmið í sjálfu sér. Lögð er áhersla á að líkaminn sé margslunginn (multiple body) og geti tileinkað sér flókin hreyfimyndir er lúta að tíma og rými. Litið er á líkamann sem óhlutbundið verkfæri sem nemendur læra að nota hugvitsamlega. Í áfanganum kynnst nemendur nýjum túlkunarleiðum þar sem línuleg mótun líkamans (body alignment) er undirstaðan. Fram fer kerfisbundin könnun á mismunandi hreyfinguleikum ólíkra líkamshluta þar sem lykilhugtök eru *spinal curves, arches and twists, leg lifts, knee bends and brushes of the foot*. Kennslan byggist á líkamsæfingum þar sem nemendur vinna með raðir hreyfinga, flóknar í tíma, takti og hrynjandi. Aðaláhersla er á skýra líkamlega framsögn (body articulation) og tengsl við rýmið. Unnið er með hreyfiferli og samsetningar í verkefnum þar sem úrlausnir byggja á hugkvæmni nemenda (problem solving). Lögð er áhersla á sjálfsaga nemenda.

#### Áfangamarkmið

Nemandinn

- nái tókum á grundvallarhugmyndum Cunninghamtækninnar og geti beitt þeim í dansi
  - o skilji að tæknin byggir á hugmyndinni um að líkaminn sem verkfæri dansarans sé samspil beina, sína, vöðva og tauga
  - o viti að markmið tækninnar er að framkvæma skýrar hreyfingar í tíma og rými
  - o þekki 5 grunnstöður baksins og geti framkvæmt þær af leikni í hvaða líkamsstöðu sem er
  - o geti haldið handleggjum og öxlum léttum og fljótandi
  - o hafi tilfinningu fyrir því hvernig höfuðið situr létt efst á hryggnum og flæðir með í hreyfingum
  - o geti á atakalausán hátt látið efri hluta líkamans snúast um lóðréttan ás
  - o hafi tilfinningu fyrir núll stöðu þyngdarpunktsins og geti fært, lyft eða lækkað hann milli fótanna til að geta ávallt tekist á við hið ófyrirséða
  - o ná tókum á léttri og hraðri fótavinnu
  - o þekki möguleika eigin líkama í hreyfingu
- hafi tileinkað sér þær tíu reglur sem Cunningham leggur fram sem grundvöll þess að ná framförum í tækninni
- þori að „sprengja múra“ til að skapa rými fyrir óþekkta eiginleika

#### Efnisatriði / kjarnahugtök:

Spinal curves, arches and twists, tilt, leg lifts, knee bends, brushes of the foot, turns, spinning, skips, fall, rise, jumps, hops, steps, run, leaps, lunge, triplets, o.fl.

#### Námsmat

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## NTD 503 Nútímalistdans - Cunningham II

### Undanfari NTD 404

#### Áfangalýsing

Í áfanganum halda nemendur áfram að endurskoða líkamlega getu og tileinka sér nýja hreyfifærni út frá hugmyndafræði Cunninghams. Áfram er markmiðið að stuðla að þróun líkamsgreindar og mótun lengri og viðbragðssneggri líkama. Hver kennslustund byggir á sérstakri danssmíði eða hreyfisamsetningu þar sem nemendur einbeita sér að skýrri túlkun og framsögn. Skýr framsetning flókinna atriða og skjótar skiptingar á *weight, focus and polyrhythmic patterns* mismunandi líkamshluta í nákvæmlega mótuðu hreyfiferli yfir gólfið skipta hér mestu máli. Áherslan er jöfnum höndum lögð á danssmíðar og dans þar sem tækni og fagurfræði situr í fyrirrúmi. Nemendur læra að þekkja muninn á sköpun og greiningu og æfast í að skoða dansinn út frá mismunandi möguleikum í stað réttra eða rangra gjörða. Gert er ráð fyrir lifandi undirleik þar sem undirleikarinn gerir tilraunir með mismunandi tóntegundir og slagverksramma og undirstrikar þannig hugmyndina um að dans og tónlist mætist í tíma og rými sem tveir sjálfstæðir miðlar. Nemendur læra að leika sér að báðum listformunum samtímis og nýta sér þau ófyrirsjáanlegu tengsl sem skapast af samspili nemenda og undirleikara. Þegar hér er komið í náminu fer frelsi nemandans vaxandi og kennarinn verður fremur leiðbeinandi og ráðgjafi sem aðstoðar hann við að móta sjálfstæði sitt sem framtíðarlistamanns.

#### Áfangamarkmið

Haldið er áfram með þau markmið er sett voru í NTD 404. Eftirfarandi bætist við.

Nemandi

- sé meðvitaður um að viðfangsefni dansarans samkvæmt Cunninghamtækninni er hreyfing í tíma og rými,
  - o sé meðvitaður um að hann er ekki í hlutverki þegar hann dansar heldur dansar hann „sjálfan sig”
  - o sé meðvitaður um að sem dansari er hann hvorki að tjá tilfinningu né miðla frásögn
  - o sé meðvitaður um að dansarinn miðar ekki að öðru takmarki en því að dansa hreyfingu
- þekki nokkrar *methods of change* og geti í samvinnu við aðra nemendur, kennara og tónlistarmenn notað þessar aðferðir til að leika sér með mismunandi útfærslur og eiginleika án sérstaks undirbúnings
  - o geti leikið sér með hraða hreyfifrasa og hreyfingar yfir gólf
  - o geti leikið sér með lög/hæðir (layers) rýmis í hreyfingu
  - o geti leikið sér með mismunandi formlögun (pathways) í rými t.d. beint, S-laga og hornlaga
  - o geti leikið sér með raðir hreyfinga eða hreyfifrasa
  - o geti leikið sér með áttir í rými
  - o geti leikið sér með efniviðinn óháð fjölda og samspili dansara í rýminu
- sjái dansformið sem samfélag án valdapírámíða og tileinki sér þann hugsunarhátt að
  - o allir dansarar séu jafnir
  - o að allar listgreinarnar sem taka þátt í danssýningu séu jafn réttháar og tengist ekki að öðru leyti en því að vera staddar samtímis á sama stað, tíma og rými
  - o að allir staðir í dansrýminu séu jafnir
  - o að allar hreyfingar séu jafnar
  - o að allar hliðar (3D) rýmisins séu jafn áhorfendavænar
- geti dansað í virku samspili við tónlistarmann og lifandi tónlist hans

- geti haldið sinni eigin hrynjandi samhliða eiginlegri hrynjandi tónlistar sem flutt er samhliða dansinum
- geti án undirbúnings framkvæmt miklar hraðabreytingar og snögg skipti á áttum í rými
- geti dansað án tónlistar en með innri hrynjandi og þannig haldið gangandi samskiptum í tíma og rými

### Efnisatriði / kjarnahugtök:

Unnið áfram með hugtök úr NTD 404. Bætt er við hugtökunum: Head/tail, stillness/motion, silence/sound onstage/offstage, form/emptiness, destiny/sparseness, beginnings/endings, coming/going, entrance/exit. Adopting change: structural principles of dance, pathways o.fl.

### Námsmat

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## NTD 512 Nútímalistdans - Hortontækni II

Undanfari NTD 411

### Áfangalýsing

Áfram er unnið með grunnþætti Hortontækninnar þar sem nemendur byggja upp styrk, úthald, liðleika og samskiptamöguleika dansins. Fyrri áfangi Hortontækninnar (NTD 411) byggði að mestu á *fortification* en í þessum áfanga beinist þjálfunin einkum að *projection, locomotion, improvisation, preludes, rhythm*. Áfram er unnið með hreinar línur líkamans, einbeitta bakvinnu, sem og styrkingu og lengingu vöðva í fótleggjum og baki. Í áfanganum er lögð áhersla á styrkingu líkamans í heild sinni, hreyfingar í rými, spuna og stutt verk í frjálsu formi sem reyna á hrynskynjun og sviðsframkomu nemenda. Skilningur á líkamsdínámík (body dynamics) hjálpar nemendum að þróa þokkafullar og agaðar hreyfingar. Í áfanganum er unnið að því að tengja Hortontæknina við heim leikhússins svo nemendur kynnist möguleikum hennar sem tækis í leikrænni túlkun.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- þróa áfram færni í hreyfingum byggðum á Hortontækninni
  - geti nýtt sér Hortontækni til að breyta, endurmóta, skerpa og slípa líkamann
  - ná aukinni færni í línulegri mótun líkamans (body alignments), einbeittri bakvinnu, sem og styrkingu og lengingu vöðva í fótleggjum og baki
  - ná tökum á mismunandi áttum, flötum og lögum í rými
  - auki jafnvægi líkamans og geti leikið sér með mismunandi jafnvægisfleti
  - öðlist færni í flóknum *port de bras* hreyfisamsetningum
  - öðlist skilning á líkamsdínámík og þróa þannig með sér þokkafullar og agaðar hreyfingar
- geti nýtt sér möguleika tækninnar í leikrænni túlkun
  - geti leikið sér með efni við formsins og uppgötvað þannig mismunandi möguleika í sviðsframkomu

- þrói líkamann sem tæki til túlkunar í öguðum líkamsgjörðum (prelude)
- geti dansað kraftmiklar hreyfisamsetningar og nýtt sér þannig túlkunarmöguleika tækninnar
- þrói með sér tónflæði og hrynskyn í hreyfingu
  - tileinki sér mismunandi tónlistarmynstur
  - náí valdi á auknum takthraða og ólíkum fjölda slaga í takti tónlistarinnar.
  - náí valdi á talningu sinkópa og geti nýtt sér þá kunnáttu í hreyfingu
  - þrói með sér tilfinningu fyrir tónlist úr mismunandi heimshlutum og menningarheimum

### **Efnisatriði/Kjarnahugtök**

Unnið er áfram með þau kjarnahugtök er kynnt voru í NDT 411. Bætt er við hugtökunum body dynamics, flexibility, strength, coordination, body awareness, fortifications, preludes, projections, locomotions, improvisations, linear precision, musicality, dynamics, tempos, rhythm, syncopation's o.fl.

### **Námsmat**

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## **NTD 604 Nútímalistdans - snertispuni (Contact Improvisation)**

### **Undanfari NTD 503**

#### **Áfangalýsing**

Viðfangsefni þessa áfanga er snertispuni (CI) þar sem áhersla er á líkamann sem heild en ekki einstaka líkamshluta. Hugmyndafræði snertispuna byggir á ýmsum heildrænum þjálfunarformum svo sem Alexandertækni og *Body-mind Centering*. Snertispuni er listræn og félagsleg iðja. Kennslustundir einkennast af óformlegum æfingafundum (jams) þar sem nemendur læra í gegnum þátttöku, athuganir og félagsleg samskipti. Hreyfiferlið byggist á föstum snertipunkti en ekki föstum hreyfiorðaförða sem nemendum ber að læra. Nemendur læra að leika sér með þyngd og jafnvægi innan tæknilegra reglna formsins og kanna á þann hátt ný hreyfisvið. Tæknin byggir upp styrk og mýkt auk færni í að takast á við óvæntar hreyfingar í samvinnu við annan/aðra dansara. Mikilvægast er að hvetja nemendur til að „hlusta” á líkamann, skynja þunga hans og tilhneigingu, leyfa nýjum hreyfimöguleikum að birtast af sjálfsdáðum sem og fylgja breytilegri keðju samfelldra samskipta innan snertispunans. Leiðsögn kennara og þátttaka nemenda er byggð á mati á þörfum og möguleikum líðandi stundar.

#### **Áfangamarkmið:**

Nemandi

- þekki tvö helstu form snertispunans *concert- and social dance* og geti fundið sig í báðum aðstæðum
- öðlist þor til að horfa á eða taka þátt í *jam sessions* og sé ávallt virkur í að kanna mörk formsins

- þekki og geti fært sér í nyt þá tækni er snertispuni býður uppá og hafi náð árangri í þjálfun hennar
  - o þekki lögmál þess að gefa, deila, færa og taka við þunga á ákjósanlegan hátt
  - o geti hreyft sig út frá næmi í skynjun og hlustun
  - o geti dansað með deilanlegum miðjuás og farið áreynslulaust í *off balance*
  - o geti áreynslulaust fundið leiðina niður á gólf og frá gólfi gegnum rýmið
  - o geti sleppt tókum á áttum í rými og leift sér að uppgötva nýjar hæðir í tækninni
  - o geti notað snertispuna til að opna nýja möguleika í hreyfingu
  - o geti framkvæmt heilsteypar tvídanshreyfingar og fundið eðlilegar leiðir inn í *acrobatic* formsins
  - o geti leikið sér með lögmál þyngdarafldsins
  - o þrói með sér hreyfingar sem samtímis eru *performative actions* og *theatrical images*
- öðlist færni í samspili mismunandi þátta í þjálfun snertispuna
  - o nái góðri færni í samspili við gólfið sem „fyrsta félagann”
  - o nái góðri færni í samspili við annan einstakling
  - o tileinki sér grundvallarfærni í snertispuna í hóp með þremur eða fleirum einstaklingum
  - o þekki þá möguleika sem hlutir eins og veggir, stólar og borð bjóða upp á í snertispuna
- sé meðvitaður um samskipti sín við aðra samnemendur í hópsuna
  - o hafi tamið sér hlustun og virðingu og skilji þau tengsl sem myndast þegar tveir eða fleiri einstaklingar spinna saman
  - o geti örvað aðra nemendur til virkrar þátttöku í hópsuna.
- hafi skilning á hugmyndafræði og bakgrunni tækninnar

### Efnisatriði / kjarnahugtök:

Touch, manipulations, force, resistance, weight transfer, counter balance, rolling, falling, suspension, lifting, non-verbal communication, listening, waiting, interaction, leading, off balance. Alexandertækni, Body-mind Centering, Feldenkrais Ideokinesis, Laban Movement Analysis, Aikido, Skinner Release tækni, Tangó, Jóga, hreyfilögmál Newtons.

### Námsmat

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## KLA 112 Klassískur ballett - kynning

### Áfangalýsing

Í klassískum ballett er krafist sjálfsaga og því þurfa nemendur að tileinka sér góð vinnubrögð í kennslustundum. Í þessum áfanga er lögð áhersla á líkamsbeitingu, líkamsstöðu og samhæfingu hreyfinga og tónlistar. Þá er áhersla lögð á að kynna fyrir nemendum orðaforða klassíska ballettsins og að þeir nýti sér hann við útfærslu hreyfinga. Æfðar eru mismunandi áttir og æfingar gerðar hægt og rólega til þess að auka líkamsstyrk. Nemendur læra ólík hopp á tveimur fótum út á gólfi en undirbúa einföld hopp á öðrum fæti við stöng. Á þessu stigi eru flestar æfingar út á gólfi byggðar upp með dansgleði í huga. Kennari hvetur nemendur á



jákvæðan hátt svo þeir öðlist betra öryggi í tækniæfingum. Stuðst er við uppbyggingu fyrsta og annars árs Vaganovakerfis.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- geti náð góðum tókum á líkamsbeitingu í tækniæfingum
- þekki líkamsstöðu sína
- geti samhæft einfaldar grunnæfingar og tónlist
- þekki orðaforða klassíska ballettsins og sé meðvitaður um áttir
- öðlist betri kraft í hoppum
- þrói með sér dansgleði
- þrói með sér sjálfsaga

### Efnisatriði / kjarnahugtök:

Demi-plié, grande plié, battements tendus, passé par terre, rond de jambe par terre, battements tendus, battements tendus í demi-plié frá 5. position, battements tendu jetés frá 1. og 5. positions, battements tendu jetés með demi-plié í 1. og 5. positions, battements tendu pour le pied (double tendu) frá 1. og 5. positions, relevé lent 45°, battements tendus jetés piqués í 1. og 5. position, battements tendu jetés með flex, sur le cou de pied, battement frappé, relevé á demi-pointe í 1. 2. og 5. position, cambré bak og til hliðar í 1. position, petit battements sur le cou de pied, battements double frappé, battements fondus, battements soutenus undirbúningur fyrir rond de jambe par terre, rond de jambe par terre á plié, battement retirés, battement relevés lents, rond de jambe en l'air, battement développés, grand battement jeté, 1. 3. 4. port de bras, pas de bourrés, épaulement: croisé, effacé, écartée, 1., 2., 3 arabesque pointe á terre, temps lié par terre, battements relevés lents 90°, battements développés 90°, grand battements jetés pointes, temps levé, changement de pieds og grande changement, échappé, sissonne simple, pas glissade.

### Námsmat

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## KLA 211 Klassískur ballett – samhæfing/jafnvægi

### Undanfari KLA 112

#### Áfangalýsing

Haldið er áfram tæknivinnu frá fyrri áfanga og sumar æfingar gerðar á hálfhá. Í þessum áfanga er lögð áhersla á að nemendur tileinki sér orðaforða og hugtök klassíska ballettsins. Einnig er mikilvægt að nemendur þjálfist í rýmisnotkun og hafi allar áttir á takteinum. Jafnframt er áhersla lögð á mýkt í hreyfingum handa og handleggja. Kynntar eru undirbúningsæfingar fyrir snúninga og einföld hopp á öðrum fæti út á gólfi. Æfðar eru skiptingar frá einum þyngdarpunkti líkamans yfir á annan. Ennfremur æfðar litlar samsettar æfingar til að vinna að samhæfingu hreyfinga og hraði aukinn. Þá er áhersla lögð á að auka styrk, þol, jafnvægi og þrautseigju nemenda. Stuðst er við uppbyggingu þriðja árs Vaganovakerfis.

## Áfangamarkmið

Nemandi

- geti beitt réttri líkamsstöðu á hálfhá og flötum fæti
- kunni að nýta allar áttir í mismunandi líkamsstöðum (epaulement)
- sé meðvitaður um jafnvægi í mismunandi líkamsstöðu
- auki styrk, þol og þrautseigju
- geti samhæft litlar samsettar æfingar og tónlist
- kunni að nota rýmið
- geti hreyft handleggi með mýkt
- æfir skiptingar frá einum þyngdarpunkti líkamans yfir á annan

## Efnisatriði / kjarnahugtök

Endurtekin og æfð hugtök úr fyrri áfanga. Bætt við: Battements tendu pour le pied (double tendu), battement developpés fram til hliðar við stöng, demi-rond de jambe developpé 90°, battement developpé passé, grand battement jetés pointe, hálfá hringi í 5. position, pas de cheval, 4. arabesque, pointe á terre, battements relevés lents 90° í 1. 2. 3. arabesque, battements developpé 90° í 1. 2. 3. arabesque, grand battements jetés, fram, til hliðar og bak, croisé, effacé, 1. 2. 3. arabesque, écartée fyrir framan og fyrir aftan, battement developpé passé 90°, demi-rond de jambe developpés 90°, adagio, pirouettes í 2. 4. og 5. position, chaines, double assemblée, sissonne í 1. og 2. arabesque, échappé sem endar á einum fæti, sissonne fermé, sissonne ouverte, jeté, pas chassée.

## Námsmat

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## KLA 312 Klassískur ballett – flæði

### Undanfari KLA 211

#### Áfangalýsing

Haldið áfram æfingum frá fyrri áföngum. Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur tileinki sér hugtök klassískrar balletttækni, læri helstu tónlistarhugtök við mismunandi hreyfingar og geti samhæft hreyfingar og tónlist. Nemendur fá að spreyta sig á einföldum samsettum æfingum og fleiri æfingum fyrir snúninga og hopp. Þjálfað er jafnvægi og æfðar áfram skiptingar yfir frá einum þyngdarpunkti líkamans yfir á annan. Unnið er markvisst að mýkt og flæði hreyfinga og rýmisnotkun. Stuðst er við fjórða ár Vaganovakerfis.

#### Áfangamarkmið

Nemandi

- þekki hugtök klassískrar tækni og geti tengt þau við æfingar
- geti náð góðum tókum í jafnvægi í mismunandi líkamsstöðum
- þjálfist að skipta frá einum þyngdarpunkti líkamans yfir á annan og t.d. geti stöðvað hreyfingu með annan fót í gólf

- geri sér grein fyrir tengslum hreyfinga og tónlistarhugtaka s.s. adagio, allegro og vals
- kunni að dansa einfaldar samsettar æfingar
- geti náð nokkuð góðum tókum á mýkt og flæði hreyfinga
- nái að tileinka sér góða rýmisnotkun

### **Efnisatriði / kjarnahugtök**

Hálfir og heilir hringir úr 5. position, rond de jambe en l'air, tombé coupé, battement soutenu með relevé, fondu með plié relevé, temps relevé á flötum fæti og hálfhá, grande rond developpé, demi-rond developpé, tendu og jeté en tournant, 5. og 4. port de bras, grand rond, coupé sem skiptispor, pas de bourré ballotté, temps levé á einum fæti, glissade í litlum possum, jeté porte, balancé, pas de basque, tónlistarheiti: adagio, allegro, mazurka, vals.

### **Námsmat**

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## **KLA 411 Klassískur ballett – nákvæmni**

### **Undanfari KLA 312**

#### **Áfangalýsing**

Haldið áfram með tæknivinnu úr fyrri áföngum og lögð frekari áhersla á að styrkja fætur og mýkja handlegg. Kynntar eru flóknari samsettar æfingar og gerð krafa um nákvæm vinnubrögð á samhæfingu hreyfinga við mismunandi taktáherslur. Æfingar verða smátt og smátt erfiðari og hraði er aukinn. Þá er lögð áhersla á að nemendur geti framkvæmt einfaldan snúning og gert sumar gólfæfingar á hálfhá. Aukinn er styrkur og þol í hoppum. Haldið er áfram að færa einn þyngdarpunkt líkamans yfir í annan í flóknari æfingum. Mikilvægt er að nemendur hafi góða tilfinningu fyrir rýminu, noti það á réttan hátt og í samvinnu við aðra nemendur. Þá eru nemendur undirbúnir fyrir eigin túlkun í hreyfingum. Stuðst er við fjórða og fimmta ár Vaganova kerfis.

#### **Áfangamarkmið**

Nemandi

- tileinki sér aukinn hraða
- geti beitt, styrk, flæði og liðleika í einföldum samsettum æfingum
- geti beitt líkamanum í flóknum samsettum æfingum
- skilji og kunni mismunandi taktáherslur, upptakt og pásur í samhæfingu tónlistar og hreyfinga
- geti samhæft hreyfingar í jafnvægisæfingum
- kunni að nota rýmið í samvinnu við aðra nemendur
- nái góðum tókum á mýkt hreyfinga
- lærir að stöðva hreyfingu með annan fót í lofti

- undirbýr eigin túlkun í hreyfingum

### **Efnisatriði / kjarnahugtök**

Relevé lent 90° og developpé 90°, grande rond developpé á flötum og á hálf tá, demi rond developpé en dehors á flötum og á hálf tá, hálfur snúningur á einum fæti, pas de bourré ballotté effacé pointe og 45°, pas de bourrée dessus og dessous, glissade en tour, emboité cou de pied, sissonne tombé, ballonné, pas de chat, chasse með tour, tour en l'air

### **Námsmat**

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## **KLA 512 Klassískur ballett - tjáning**

### **Undanfari KLA 411**

#### **Áfangalýsing**

Haldið er áfram vinnu frá fyrri áföngum. Áhersla er lögð á að nemandi læri tvöfaldan snúning, flóknari og stærri hopp. Fleiri æfingar á stöng og gólfi æfðar á hálfhátt til þess að bæta jafnvægi og líkamsstyrk. Þá er lögð áhersla á að vinna betur með samhæfingu, mýkt og flæði hreyfinga. Tónlist verður fjölbreyttari og æskilegt er að nemandi fái útrás fyrir dansgleði. Nemendur fá tækifæri til að tjá tilfinningar sínar í hreyfingum. Stuðst er við fimmta og sjötta ár Vaganovakerfis.

#### **Áfangamarkmið**

Nemandi

- geti samhæft hreyfingar í jafnvægisæfingum t.d. í snúningum
- nái góðum tókum á auknum hraða í hreyfingum
- kunni að tjá tilfinningar sínar í hreyfingum
- geti beitt styrk, sveigjanleika, flæði og liðleika í flóknari samsettum æfingum
- kunni að hreyfa efri hluta líkamans með mýkt
- nái góðum tókum á mismunandi taktáherslum, upptakti og pásam í samhæfingu tónlistar og hreyfingar

### **Efnisatriði/kjarnahugtök**

Flic flac án snúnings, hálfur snúningur á tá, fótur 45°, hálfur snúningur með plié relevé, rond de jambe en l'air á hálfhátt, grand rond de jambe jeté, penché, developpés balancé.

Undirbúningur fyrir pirouettes temps relevé, tour lent second, rond de jambe par terre en tournant, 1/8 snúningur, flic flac en face, tvöfaldan snúning (pirouette) frá 4. og 5. positions, rond de jambe en l'air sauté, grand sissonne ouverte, grand changement og echappé með 1/4 snúning, echappé battu.

### **Námsmat**

80% vægi af lokaeinkunn: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaeinkunn: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.

## **KLA 611 Klassískur ballett – undirbúningur undir atvinnumennsku og háskólanám**

### **Undanfari KLA 512**

#### **Áfangalýsing**

Í áfanganum eru nemendur búnir undir háskólanám eða atvinnumennsku og þar af leiðandi verða æfingar erfiðari. Æfingar fyrri áfanga eru endurteknaðar með auknum hraða og flóknum samsetningum í mismunandi áttum. Tónlistin er veigamikill þáttur í þjálfun nemenda og á þessu stigi er mikilvægt að þeir noti hana sem stuðning í danstúlkun. Í lok áfanga eiga nemendur að hafa fengið góða undirstöðu í klassískum listdansi og öðlast styrk, sveigjanleika, mykt og flæði í hreyfingum ásamt tjáningu og rýmistilfinningu sem sem þeir geta byggt nútímalistdanstækni ofan á. Stuðst er við sjötta ár Vaganovakerfis.

#### **Áfangamarkmið**

Nemandi

- hafi náð styrk, sveigjanleika og mykt til þess að útfæra hreyfingar á réttan hátt og í samhæfingu við tónlist
- hafi sterka rýmistilfinningu
- hafi náð góðri samhæfingu í jafnvægisæfingum
- hafi á valdi sínu hugtök klassískrar balletttækni til að geta beitt sínum persónulega stíl, tjáningu og flæði í hreyfingum
- geti nýtt sér og tengt grunnþætti klassíska listdansins yfir í nútímalistdanstækni
- geti notað tónlist sem stuðning í danstúlkun

#### **Efnisatriði / kjarnahugtök**

Flic flac með og án snúnings, double fondu með demi rond de jambe, developpé með ballotté, developpé með 1/2 snú, undirbúningur fyrir pirouettes temps relevé með pirouettes, pirouettes frá 2. position, grand temps relevé, battement developpés tombé, hægur snúningur með passé 90°, undirbúningur fyrir grand pirouettes a la seconde og í stórum stöðum, 5. port de bras sem undirbúningur fyrir stóra pirouettes, tvö pirouettes frá 2. 4. og 5. positions, temps lié með pirouettes og en l'air, grand changement og echappé með 1/4 og 1/2 snúning, temps levé í stórum stöðum, grand emboité, grand sissonne tombé, sissonne fondu, faille assemblé, entrelacé, echappé battu sem endar á öðrum fæti, entrechat trios, entrechat cinq

#### **Námsmat**

80% vægi af lokaekinnun: Þekking og færni með hliðsjón af markmiðum áfangans auk tæknilegra og listrænna framfara.

20% vægi af lokaekinnun: Ástundun, mætingar og vinna í kennslustundum.