



Håndbok for forestilling hos
Danseklubben Studio1

HVEM, HVA, HVOR?

Denne håndboken er laget for å hjelpe deg som er ny danseforelder. Om du lurer på noe etter å ha lest gjennom denne boken, ta kontakt med en trener i klubben som vil hjelpe deg.

Forestilling kan virke overveldende første gangen du er med, fordi det er mye info på en gang. Alt du trenger å vite får du svar på her, og om du fortsatt er usikker, ikke vær redd for å spørre.



HVEM KAN DELTA PÅ FORESTILLING?



forbindelse med kostymer.

Alle som er 5 år og eldre kan delta på forestilling. 5-7 år bør ha foresatte til stede. Vi har nyttårsforestilling hvert år i januar. Treningen til show begynner gjerne i løpet av høstsesongen, og hvert fall før nyttår, men det spisser seg til veldig rett før forestillingstid. Det blir satt opp egne treninger til hvert enkelt show til forestilling *utenfor* ordinær timeplan. Det koster ingenting å være med på forestilling, men det kan komme litt utgifter i

Alle dansere får *minst* 3 nummer på forestilling. Shownummerne blir planlagt på tvers av kurs, dansestil og alder. Dersom danser og foresatte syntes det blir for mange nummere å delta på, er det lov å være med på færre.

PÅMELDING TIL FORESTILLING

Alle som er påmeldt kurs hos Danseklubben Studio1 er automatisk påmeldt forestilling. Deltakerlister blir printet ut og danserne fordeles på de ulike nummerne av trenere. Det blir opprettet egne grupper i Spond, og du blir lagt til i de ulike Spondgruppene du er plukket ut til, med navn på showene du skal være med på. *All info om trening og kostymer kommer i Spond.*

Når du blir lagt til i Spondgruppe for forestilling er det viktig å trykke DELTA dersom du skal være med. Om du av en eller annen grunn ikke får vært med på forestilling trykker du på AVSLÅ. Husk å ha på varsler på Spond slik at du får med deg all informasjon som legges ut.

TRENINGER TIL FORESTILLING

Vi må igjen poengtere viktigheten av å ha varsler på Spond. Alle treningstider blir lagt ut her. Dersom du ikke får kommet på en trening må du gi beskjed til trener.

Noen ganger havner trening på to ulike show samtidig, da er det lurt å gi beskjed til trener, så finner de en løsning. Kanskje må du løpe litt mellom to saler.

Trener sørger for å fylle scenen, og plassere danserne slik at alle synes.

Obs! Du synes veldig godt på scenen, uansett hvor du blir plassert.

Endringer på koreografi og plasseringer kan skje underveis.



INFO OM FORESTILLING I LØRENSKOG HUS

Forestillingene foregår i Storstua på Lørenskog Hus. Det er totalt 6 skoleforestillinger, og 4 hovedforestillinger. Den uken det er forestilling må du holde av hele uken. Lyd og lys-prøve, og generalprøve har oppmøte i Lørenskog Hus 17.00 begge dager, og vi vet aldri helt når vi er ferdig disse dagene. Alle de yngste blir prioritert først, så disse to dagene blir ikke forestillingen kjørt i riktig rekkefølge det skal danses på forestillingen. Generalprøven blir så lik hovedforestillingene som mulig, med unntak av å prioritere de minste barna først ferdig. Foresatte kan være med disse to dagene.

Tirsdag 17.00 er det lyd -og lys prøve (*foresatte kan sitte i salen og se på*)

Onsdag 17.00 er det generalprøve (*foresatte kan sitte i salen og se på / dugnadsfolk bak scenen*)

Torsdag og fredag er skoleforestillinger 9.30, 11.00 og 13.00 (oppmøte 8.15)

Lørdag og søndag er hovedforestillingene 13.00 og 17.00 (oppmøte 12.00)

Søknad om skolefri for skoleforestillingene legges ut på Spond.

Billetter til hovedforestillingene legges ut på lorenskoghus.no/program. Alle som ønsker å se forestillingen må kjøpe billetter her. Foreldre, søsken, besteforeldre etc.

På lyd- og lys prøve må alle være forberedt på at det blir mye informasjon og «organisert kaos». Ingen vet helt hva de skal, og hvor de skal. Det blir gitt informasjon på løpende bånd over mikrofonen, så følg med. Det blir alltid bra til slutt!

Under generalprøven på onsdag blir det tatt bilder til programmet. Det er derfor viktig at danserne kommer klar til Lørenskog Hus med ferdigfikset hår og sminke.

DUGNAD UNDER FORESTILLING

Foresatte må påberegne dugnad på forestilling. Danserne trenger hjelp i garderobene og bak scenen for å bli klare for nummerne de skal være med på. Danserne er samlet i garderobes bak scenen, i etasjer oppover mens de venter på at de skal danse og mellom showene. Her trenger de hjelp til skift, passe på når neste dans er og hjelp med å gjøre klar til det. Få danserne ned til bunkers (der man er rett før man går på scenen) og få de opp i garderoben igjen etter dansen. Små ting som følge til do (de små), passe på at de spiser matpakken sin osv.

I bunkers står danserne og venter like før de skal på scenen. Mange har hurtigskift hvor de har to danser rett etter hverandre, så her passer dugnadsvaktene på at skift er klart, og prøve å holde ro på de som venter, stille opp neste gruppe dansere som skal ut, hjelpe til med sminke o.l. På dugnadsvaktene bak scenen ønsker vi kun damer, da det blir raske skift mellom nummerne.

Vakten med scene er f.eks. å ta ut og inn rekvisitter på scenen, passe på dansegruppen som skal ut på scenen, og ta imot de som er ferdig, og sørge for at danserne er helt stille. Her må dugnadsvakten ha sorte klær.

Vi er helt avhengig av foreldre for å få en så stor forestilling til å gå rundt. Det er veldig gøy å være med og en kjempefin måte å bli kjent med barna og andre foreldre. Informasjon og ønske om hvor du kan stille på dugnad gjøres via e-post. Styret sender ut informasjon om dette på e-post god tid i forveien.



FORBEREDELSE TIL FORESTILLING

Følg med i Spond, det kan komme mye informasjon i de forskjellige gruppene.

- Kjøp en stor blank kasse (ikea, clas ohlson etc) og navn kassen
- Kostyme til hvert nummer legges i en gjennomsiktig pose, og navnes (shownavn + navn på danser)
- Skriv en oversikt over hvilke nummer du er med på og fest på toppen av lokket så den er lett tilgjengelig
- Alle klær bør navnes, det kan gå fort mellom skift
- Sminke og alt til hår legges i egen toalettmappe etc.
- Klipp av lapper så de ikke kan komme til syne



UNDER FORESTILLING

Alle barn under 10 år blir passet på av de som er på dugnad, men må til en viss grad være selvstendig (barn 5-7 år bør ha en foresatt til stede). Barna krysses inn og ut, så husk å sjekke inn, og ut ved ankomst og avreise. Dette gjøres i gangen ved trappa inn til Storstua. Oppmøte for alle er 8.15 på skoleforestilling, og 12.00 på hovedforestilling.

Dansere skal oppholde seg der de har fått «sone».

Denne sonen får de under generalprøven. Du blir fraktet ned til bunkersen når det nærmer seg

scenetid. Når du er i bunkersen er det viktig å være stille da det er rett bak scenen. Mens du venter mellom nummerne kan du slappe av og kose deg i sonen du er tildelt. Det kan noen ganger bli lange pauser mellom hver gang du skal på scenen, det er derfor lurt å ha med teppe, koseklær (jakke, ikke genser, så ikke sminke/hår blir ødelagt), spill eller andre ting du kan holde på med.



ETTER FORESTILLING

Etter hver forestilling samles alle på scenen for å snakke om hvordan det har gått. Etter dette er det lurt å spise litt, og skifte til første nummer du skal danse på neste forestilling. På slutten av dagen skal sonen din ryddes, klær skal tas med hjem og vaskes så det er rent til neste dag. Husk at vi er mange på et lite område, så vi oppfordrer alle til å komme nydusjet og med deodorant hver dag. Husk å si ha det til dugnadsfolka, vennene dine, og trenerne.

PREMIER TIL LODDSALG

En viktig del av inntekten til klubben er inngangsbillett til forestilling, og loddsalg som skjer før – og i pausen på forestilling. For å få gode premier oppfordrer vi alle som er med på forestilling til å legge en innsats i å ha med én premie til loddsalget. Premien du har klart å samle inn tas med på generalprøven.



HÅR & SMINKE

HÅR

GUTTER:

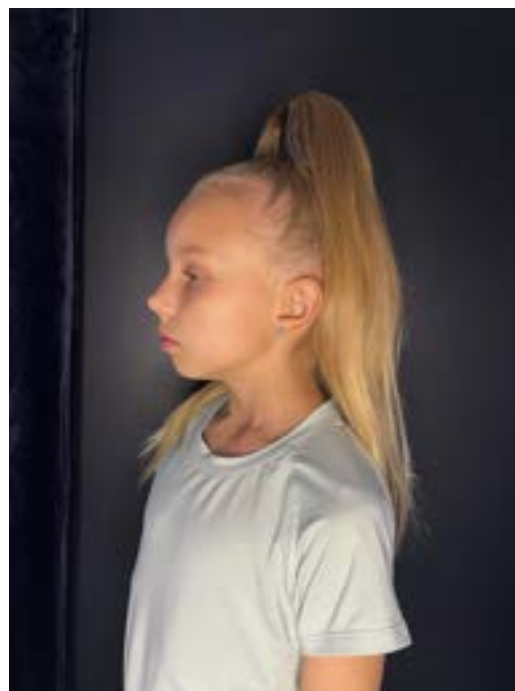
Ta litt hårgelé eller voks i håret så det ikke blaftrer ukontrollert.

JENTER:

Høy stram hestehale. Hestehalen skal børstes stram oppå hodet, slik at det ikke er noen løse fjoner. Bruk godt med hårspray.

Ta med i kassa:

- Børste / kam
- Strikker
- Lus / spenner
- Hårspray
- Svart selvklebende bandasje til å ha rundt strikker (kan kjøpes på apotek, biltema, felleskjøpet)



SMINKE

Alle skal ha sminke på forestilling, fordi det er så sterkt lys på scenen.

Kom ferdigsminket til oppmøtetid.

Gutter:

- Foundation
- Mascara

Jenter:

- Foundation
- Rouge
- Øyenskygge, bryn og mascara
- RØD leppestift



HUSKELISTE

- Boks med kostymer og oversikt over hvilke nummer du er med på (se forberedelser til forestilling)
- Mat, ikke bare junk og godteri, men næringsrik mat uten for mye farge som kan grise til kostymer
- Drikke
- Koseklær / varme klær, tøfler (det er kaldt betonggulv i bunkersen)
- Spill, iPad, eller andre ting som kan benyttes i pauser
- Husk å ta på deodorant!
- Vær snille med hverandre, og respekter de voksne som er på dugnad
- Klipp av alle lapper på kostymer
- Kom ferdig fikset på morgenen det er forestilling
- Kostymer med eventuelle hårpynter må festes godt!
- Du trenger ikke kostymer på lyd og lys-prøve
- Kom ferdig fikset til generalprøve, det blir tatt bilder til program
- OBS! Det blir også tatt bilder under forestillingene som brukes til promotering av klubben



«STUDIO1's DANSEVETT-LISTE»

- Vær snille med hverandre!
- Respekter de voksne som jobber dugnad
- Husk god hygiene, vi er tett oppå hverandre
- Ingen får lov til å forlate lokalet uten tillatelse fra ansvarlig trener

HVORDAN VÆRE EN GOD IDRETTSFORELDER?

Olympiatoppens 9 anbefalinger:

- Gi dine barn informasjon og råd når det gjelder valg av idrett. Du kan oppmuntre dem, men la barna selv ta den endelige avgjørelsen om de ønsker å delta eller ikke og hvilken idrett de ønsker å delta i.
- Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett.
- Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.
- Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap.
- Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighets-utvikling. – Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser.
- Legg merke til og applauder også når dine barns lag-kamerater eller motstandere viser gode ferdigheter. – Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.
- Støtt treneren og den jobben hun / han gjør. Gi ikke tekniske instruksjoner under en konkurranse. Dette kan virke forstyrrende for treneren, og det kan skape forvirring og usikkerhet blant utøverne.
- Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig.
- Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.