

Forventninger og regler for dansere på en Disco Formation

Formål

Dette dokument beskriver forventninger, regler og alt praktisk der skal til for at danse på en disco formation. Inden tilmelding skal både udøveren og forældre gennemlæse og godkende dette dokument. Hvis man ikke kan se sig selv i dette, henviser vi til vores øvrige disco hold. Dette er for at sikre at alle er på bølgelængde og forventningsafstemme, så alle kan gå til træning med ro i maven.

Bemærkning: Krav om extra hold.

For at sikre at danserne kan opretholde kondi, styrke og teknik er der på dette hold krav om at man går på minimum ét yderligere disco hold hos Illusion Dance Company, der kan i enkelte tilfælde gives dispensation for at man går på et showteam hos Illusion Dance Company i stedet. Dette skal dog vendes og godkendes af træner inden sæsonstart. Det anbefales ligeledes at man deltager på "Spring og teknik 9+" holdet, dette er dog ikke et krav.

1.Træning

1.1. Hjemmetræning: På dette hold er hjemmetræning et must. Det betyder at du som danser naturligvis skal træne koreografi, så du altid kommer forberedt til træning og kan dine ting. Det forventes også at du styrketræner derhjemme/i fitness og træner din smidighed.

1.2. Ekstratræning: Skulle der blive behov for at lave nogle ekstratræninger op til turneringer, så forventes det at du gør en indsats for at kunne deltage til disse. Extratræninger meldes ud i god tid og ligger normalt fredag, lørdag eller søndag. Det forventes at du deltager i disse.

1.3. Alkohol. Dagen før en turnering er det IKKE acceptabelt at tage til fester og drikke alkohol. Ej heller er det tilladt at indtage alkohol 2 dage før en turnering, det vil sige, skal man danse en søndag er det heller ikke tilladt at tage til fest og drikke alkohol fredag aften. Man kan ikke danse og præsentere hvis man har været ude og drikke. Som danser skal der selvfølgelig være plads til at hygge sig og være ung, men dette skal ikke forkomme samme weekend som en turnering. Skulle træneren opdage at en danser har været ude og drikke samme weekend som en turnering, forbeholder træneren sig retten til ikke at sende den enkelte danser på gulvet.

2.Fravær til træning

Husk på: Det er sjældent dén, der ikke er med til træning der lider nogen nød, men det gør resten af holdet. Hver gang en eller flere dansere mangler kan det gå ud over den planlagte træning, hvis der feks. skal øves løft, pladser, bølger, laves nyt, rettes osv. Hele holdet skal ligeledes bruge extra tid på, til næste træning, at gentage det vi lavede sidste gang.

2.1. Træninger: På en disco formation er der mødepligt til alle træninger. Det bliver på holdet ført fraværsregistrering og man vil blive kaldt til samtale ved for mange fraværs gange (se punkt 2.7). På en disco formation er danserne og træneren dybt afhængige af hinanden, derfor hvis blot én er fraværende kan den planlagte træning måske ikke gennemføres.

2.2. Sygdom: Ved småsygdom forventes det som udgangspunkt stadig at man møder op og blot kigger på. Er man meget syg med feks. opkast eller andet der gør man ikke kan mødes op, så er det ens eget ansvar at forberede sig på det man er gået glip af, til næste uge, ved hjælp af videoerne der uploades efter hver træning i Facebook gruppen.

2.3. Skader: Skulle uheldet være ude og man får en skade, skal der altid straks gives besked til træneren. Træneren skal holdes opdateret løbende af hensyn til koreografi og pladser. Ved skader forventes det at man møder op til træning og kigger på. Hvis der gives go fra lægen til at danseren deltager til kommende turnering, er det stadig trænerens beslutning om danseren sættes på gulvet eller ej. Dette er for at sikre både danseren og resten af holdet.

2.4. Besked om fravær: Skulle man ligge syg med feks. opkast og ikke kan deltage til træning, skal dette altid gives besked om hurtigst muligt. Det forventes at man giver klar og ærlig besked om hvorfor man ikke kan deltage.

2.5. Skole: Ved obligatoriske skoleudflugter gives der selvfølgelig fri, dog skal der informeres om dette i god tid.

2.6. Socialt: Der gives ikke fri selvom man har fødselsdag, er inviteret til fødselsdag, skolefest osv. Ved store events skal træneren kontaktes på forhånd og høres om der kan gives fri denne ene gang.

2.7. Deltagelse til turneringer: Hvis træneren vurderer, at en danser ikke har deltaget tilstrækkeligt, eller at det af andre årsager ikke er forsvarligt eller hensigtsmæssigt for holdets helhed, forbeholder træneren sig retten til at udelukke danseren fra deltagelse i kommende turneringer. En sådan beslutning vil altid blive truffet med respekt for både danseren og holdet som helhed og vil blive kommunikeret direkte.

2.8. Binding. Når du tilmelder dig et konkurrence hold binder du dig for hele sæsonen. Det vil sige at man ikke på senere tidspunkt kan hoppe fra, da det påvirker både holdet, holdkammerater og træner. Skulle det dog ske at en danser er nødsaget til at stoppe, refunderes kontingentet ikke, kostumet afleveres på danseskolen så eventuel reservedanser kan overtage.

2.9. Fravær: Længere nede finder du turneringer som holdet skal deltage i. Det forventes at disse sættes i kalenderen og prioriteres. Har man først sagt ja til holdet, kan man ikke komme bagefter og melde fra til en turnering fordi man er inviteret til fødselsdage, konfirmationer, bryllupper, fester, jubilæer eller lignende. Sørg for at forhøre nær familie og venner om mulige konfirmations, bryllups eller fødselsdagsdatoer så du kender dem på forhånd.

3.Forældre

- 3.1. At hjælpe til: Som forældre til en danser på en disco formation forventes det at du er indstillet på at hjælpe til. Det kan både være ift. kørselsordninger, transport, håropsætning, makeup, dragtfremstilling osv. Som danser og som træner kan vi ikke klare det hele selv, derfor er der nødt til at være et godt og støttende baghold som kan hjælpe til med det praktiske. Som træner forsøger vi altid at gøre det så nemt som muligt, men for også at holde prisen nede kræver det nogle gange at forældre og dansere træder til.
- 3.2. SoMe: Hvert dansehold har en privat Facebook gruppe til koordinering af det praktiske og deling af video fra træning. Det forventes som forældre at du deltager i denne gruppe og melder ind når der bliver efterspurgt hjælp. Det forventes også at hvis dit barn ikke har Facebook at du deler og viser dem videoerne fra træning, så de har mulighed for at bruge videoen til hjemmetræning.
- 3.3. Fællesskab: Vi har stor forståelse for at I som forældre har et travlt liv ved siden af, men jo flere vi løfter i flok, jo lettere bliver opgaven. Det duer ikke det er de samme 2-3 forældre der træder til hver gang, der er hverken fair overfor dem eller praktisk.
- 3.4. Support: Det forventes at du som forældre støtter op om dit barns hobby og hvis du ikke selv kan deltage, sørger for at forberede dit barn og løse det praktiske, så de får en god dag selvom du ikke er der.
- 3.5. Forældrerollen: Som forældre forventes det at du taler positivt til og med dit barn, om deres præstation, træneren og deres holdkammerater. Ved problematikker, uenigheder, utilfredsheder eller blot spørgsmål skal du som forældre altid henvende dig direkte til træneren. At drøfte disse ting med udøveren skaber blot tvivl hos udøveren og udnødvendig usikkerhed. Husk på at udøver opfanger signaler fra jer forældre - Både godt og skidt.
- 3.6. Holdleder: På hvert et hold udvælges der en holdleder mellem forældrene som har det overordnede koordineringsansvar samt indkrævning af penge til kostumer, rekvisitter, deltagergebyr til konkurrencer, kørselsgebyr osv. Det er ligeledes holdlederens opgave at koordinere kørsel til turneringer skulle dette være nødvendigt. Holdlederen hverken kan eller skal ikke stå med det hele selv, derfor skal holdlederen også sørge for at få uddelegeret opgaver til andre forældre på holdet. Det forventes at de resterende forældre stiller sig til rådighed for holdlederen.

6.Deltagelse:

Følgende datoer skal der sættes kryds ved og er obligatoriske at deltage i:

- TeamCamp d. 8.- 9. november 2025
- On stage: 12. april 2026
- Ekstra træning inden DM i Ørting hallen. (Dato meldes ud, forvent fredag/lørdag/søndag ugerne op til DM)
- DM Formation: 23. maj 2026

Formations dragter er jo ikke noget man lige kan gå i en butik og købe, der skal derfor syes, limes, klippes og styles lidt. Som træner forsøger jeg altid at gøre det så billigt som muligt, det kræver derfor at både forældre og dansere hjælper til når dragterne skal laves. Der vil blive meldt "sy dage" ud i Facebook gruppen, hvor vi mødes og sammen hjælpes ad med dragterne. Det forventes at både forældre og dansere deltager til dette, jo flere vi er, jo hurtigere og nemmere bliver det.

7. Ekstra udgifter

Dans er ikke en hel billig sport, du får derfor et overblik her over de ekstra udgifter som du kan forvente denne sæson.

- Deltagergebyr til konkurrencerne: Mellem 125-150 pr. gang.
- Dragtfremstilling: Ca. 500 kr pr. danser
- TeamCamp: 435 kr **TeamCamp er en weekendscamp i Ørting hallen, hvor alle danseskolens showteams mødes, hygger, danser, teambuilder og forbereder sig til den kommende turneringssæson. Campen er med overnatning i hallen (skulle man ikke have lyst til at overnatte, henvendes der til mig på forhånd) og forplejning (måltider) (allergener mm. skal oplyses til mig på forhånd).**
- Ekstratræning inden DM i Ørting hallen. Pris meldes ud.
- Skulle yderligere ekstratræninger op til turneringer blive nødvendige vil dato og pris blive meldt ud. Prisen dækker alene ekstra udgifter til leje af lokale, for at holde udgifterne på et minimum.

Afrunding

Som beskrevet i dette dokument kræver det at være en del af et showteam engagement, ansvarlighed og samarbejde – både fra dansere og forældre. Dokumentet er udarbejdet for at sikre at både danserne og træneren kan koncentrere sig om det, det hele handler om: Dans, fællesskab og sammenhold.

Vi tror på, at når vi arbejder sammen, respekterer hinanden og prioriterer holdets fælles mål, kan vi løfte hinanden til nye højder.

Illusion Dance Company – "One big team"