

Forventninger og regler for dansere på et Junior Performance Showteam

Formål

Dette dokument beskriver forventninger, regler og alt praktisk der skal til for at danse på et performance showteam. 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 open showteam. Dette er for at sikre at alle er på bølgelængde og forventningsafstemme, så alle kan gå til træning med ro i maven.

Hvad er et performance showteam?

Vores performance showteam er for vores mest ambitiøse dansere som ønsker at give den gas med turneringer, træning og fremme deres udvikling. På disse hold stilles der flere krav til danserne og der forventes ligeledes mere af dem. Dette hold er for dem der brænder for dansen, og ønsker at være en del af et hold med ligesindede. Holdet er for dig der er klar til at tage ansvar for din træning, leve op til forventninger, og samtidig forvente noget af dine holdkammerater.

Bemærkning: Krav om extra hold.

For at sikre at danserne kan opretholde kondi, styrke og teknik er der på dette hold krav om også at gå på følgende hold "Spring og teknik 9+". Dette er obligatorisk. Dette hold ligger i forlængelse af performance showteamets ugentlige træning.

Det anbefales ligeledes at man deltager på et ugentligt disco hold for at dygtiggøre sig som danser, dette er dog ikke et krav men en fordel.

Hvorfor vælge et performance showteam?

At være en del af performance holdet er for dig, der ønsker at tage din træning og dans til næste niveau. Performance holdet stiller høje krav – men giver også store muligheder. Du bliver en del af et ambitiøst fællesskab, hvor udvikling, sammenhold og professionalisme er i fokus.

Showteamet giver dig både oplevelser og venskaber, du vil tage med dig længe efter scenelyset slukker.

1. Træning

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

1.2. Mindset: Det forventes at du møder veloplagt og har et positivt mindset omkring din træning. Det forventes at du tager ja-hatten på, og tager positivt imod konstruktiv kritik og feedback.

1.3. Extratræning: Skulle der blive behov for at lave nogle extratræninger op til turneringer, så forventes det at du gør en ekstra 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.

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 f.eks. 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 et performance showteam 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 et showteam 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 f.eks. opkast eller andet der gør man ikke kan mødes op, skal der gives besked hurtigst muligt. Det forventes at man øver derhjemme på det man er gået glip af inden næste træning, ved hjælp af videoer der uploades efter hver træning i Facebook gruppen. Der gives ikke fri ved hovedpine, mavepine, menstruation, forkølelse osv., ved disse ting forventes det stadig man møder op.

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 f.eks. 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 konkurrencehold 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, eller bliver sat af holdet ved overtrædelse af regler, refunderes kontingentet ikke, kostumet afleveres på danseskolen så eventuel reservedanser kan overtage.

3. Fravær til konkurrencer

3.1. Fravær: Længere nede finder du alle 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, jubilærer eller lignende. Sørg for at forhøre nær familie og venner om mulige konfirmations, bryllups eller fødselsdagsdatoer så du kender dem på forhånd.

3.2. Konfirmation: Skal du selv konfirmeres skal denne dato meldes ind inden sæsonstart.

4. At være på et performance hold

4.1. At være danser på et performance hold forpligter, det betyder at andre dansere ser op til dig og dit hold. Det forventes derfor at du tager din rolle seriøst og at du omgås med ydmyghed og åbenhed overfor de dansere der ikke er på holdet. Hos Illusion er vi "One big team" også selvom vi ikke går på hold sammen til hverdag.

4.2. Regler op til en turnering. Som danser er det ikke kun de minutter man står på scenen eller dansegulvet der tæller. Alt op til og bagefter er mindst ligeså vigtigt. Det forventes derfor at du overholder følgende regler som danser på et performance showteam:

- - Alkohol. Dagen før en turnering er det IKKE acceptabelt at tage til fester og/eller 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.
- Mad. Som danser SKAL der mad til, man hverken kan eller skal danse på tom mave. Det forventes at danserne selv tager ansvar og har styr på at de får mad før, under og efter en turnering. Der skal altid medbringes madpakker hjemmefra, da man ikke kan regne med at der er mad tilgængelig til turneringerne. Det forventes at man får spist godt inden og under turneringen. Tips: Det bedste du kan spise dagen før og under en turnering er: Lyse kulhydrater! Pasta, ris og brød er det aller bedste du kan spise. Sørg for at dit måltid eller

snack har noget protein, en eller flere af overstående kulhydrater og noget sukker feks. en juice, noget frugt, druesukker osv.

5. Forældre

5.1. At hjælpe til: Som forældre til en danser på et performance showteam 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.

5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. Support: Som forældre kan man selvfølgelig ikke deltage til alle turneringer. Det forventes dog at du 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.

5.5. 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.

5.6. 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:

*Alle datoer skal krydses af i kalenderen, de sorte er dem holdet med sikkerhed deltager i, de røde er ikke afgjort endnu. Det er træneren alene der beslutter hvilke turneringer holdet

deltager i, derfor skal alle datoer krydses af i kalenderen. Info om de **røde** turneringer bliver meldt ud løbende.*

- TeamCamp d. 8.- 9. november 2025
- Kaufmann cup 1. rangliste: 31. januar 2026
- Kaufmann cup 2. rangliste: 28. februar 2026
- **CphOpen rangliste: 1. marts 2026**
- Danmark danser rangliste: 7. eller 8. marts 2026 (dato kommer)
- **Kaufmann cup 3. rangliste: 11. april 2026**
- On stage: 12. april 2026
- **Ved udtagelse* CphOpen finalen: 18. april 2026.**
- **Ved udtagelse* Kaufmann cup finalen : 9. maj 2026**
- **Ved udtagelse* Danmark danser finalen: 17 maj 2026.**
- DM Formation: 23. maj 2026
- DM i showdance: 30. maj 2026

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.

- Deltagegebyr til konkurrencerne: Mellem 95-150 kr pr. gang.
- Kostume og rekvisitter på performance holdet: Ca. 700 kr pr. danser
- TeamCamp: 435 kr **TeamCampen 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 (5 måltider) (allergener mm. skal oplyses til mig på forhånd).**
- 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

Vi er enormt stolte af vores Junior Performance Showteam og de ambitiøse dansere, der vælger at tage del i dette fællesskab. At være en del af holdet kræver engagement, ansvar og lysten til at udvikle sig både individuelt og som en del af et stærkt team. Dette dokument er skabt for at sikre klar kommunikation, forventningsafstemning og ikke mindst for at skabe de bedste rammer for en tryk, målrettet og inspirerende sæson.

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”