Illusion Dance Company

Regler og forventninger for dansere på Junior Elite Showteam

Formål

Dette dokument beskriver forventninger, regler og alt praktisk der skal til for at danse på et elite hold hos Illusion. Inden tilmelding skal både udøveren og forældre gennemlæse og acceptere dette dokument. Hvis man ikke kan se sig selv i dette, henviser vi til et af vores andre showteams på danseskolen. Dette er for at sikre at alle er på bølgelængde og forventningsafstemme, for at sikre træning på højt niveau.

Hvad er et Elite showteam?

Elite holdet er for de mest dedikerede dansere, som er klar til at lægge tid og energi i sin træning -både på danseskolen og derhjemme. Det er for dansere som er klar til at tage sin rolle på holdet seriøst, og tage ansvar for sin dans og træning. Det forventes at danserne på elite holdet pririoterer sin dans, og at de yder sit bedste hver gang. Det forventes at man laver sit hjemmearbejde og møder forberedt og veloplagt op til alle træninger. At være elite danser kræver at man er ansvarsfuld og pligtopfyldende, samt tager sin dans dybt seriøst.

Bemærkning: Krav om ekstra hold

For at sikre at danserne kan opretholde kondi, styrke og teknik er der følgende krav om ekstra hold til danserne:

Obligatorisk hold: Spring og teknik. Dette hold skal alle dansere på Elite holdet tilmeldes og deltage på, her bliver der også ført fraværsregistrering.

Suppleringshold: Udover selve holdtræningen samt det obligatoriske spring og teknik hold, er der også krav om at danserne går på minimum 1 suppleringshold om ugen hos Illusion Dance Company. Hvilket hold man vælger er valgfrit, men det skal ligge på en anden ugedag end torsdage hvor de 2 øvrige hold er - det er nemlig et krav at alle danserne danser 2 gange om ugen. Dette er for at sikre, at de kan opretholde deres fysiske form og fremme deres udvikling, samt at træneren tæt kan følge deres udvikling. Med andre ord skal dansere på Elite holdet gå på minimum 3 hold.

Bemærkning: Regler

Ligesom det generelt er gældende for dansere hos Illusion Dance Company er det ikke tilladt at danse hos andre danseskoler, dette gælder naturligvis også for Elite holdet.

1. Træning

1.1. Hjemmetræning: På dette hold er hjemmetræning et must. Det forventes at du ugentligt øver koreografien derhjemme, så du altid møder op til træning forberedt og kan dine ting. Når ny koreografi er blevet givet til træning, forventes det at du møder op til næste træning og kan det. Der laves videoer til alle træninger som danserne kan bruge til at øve koreografien derhjemme. Derudover forventes det at du som danser udvikler dig og øver på nye spring/tricks/drejninger derhjemme, som kan bruges i holddansen enten denne sæson eller næste sæson - det forventes at du udvikler dig, at du aktivt selv opsøger ny viden og at du lærer nye ting.

1.2. Styrketræning: For at være elite danser kræver det en god fysisk form, for at du kan præstere samt for at forbygge skader. Det forventes at du styrketræner enten i fitness eller derhjemme mindst 2 gange om ugen. Alle dansere på Elite holdet modtager et træningsprogram udarbejdet af danseskolen, programmet skal følges af alle dansere for at kunne opretholde god fysisk form, opbygge muskler og forbygge skader.

1.3. Mentaltræning: Det forventes at du arbejder på det mentale og selv mentaltræner før en turnering. Som elitedanser kræver det en stærk mentalitet, og at man har diverse redskaber til at håndtere pressede situationer og nervøsitet. Danserne vil på holdet blive intruduceret til diverse redskaber som det forventes at de aktivt bruger og arbejder med.

1.4. Mindset: Det forventes at du møder veloplagt op og har et positivt mindset omkring din træning. Det forventes at du tager ja-hatten på, og tager positivt imod konstruktiv kritik og feedback fra din træner samt holdkammerater. Holdet er til for at gøre hinanden dygtigere, det forventes derfor at du bruger dine holdkammerater positivt og du er villig til at lære af dem samt lære fra dig til dine holdkammerater. Det forventes at du taler til dine holdkammerater med respekt og ligeværdigt, således at vi fælles skaber et trygt rum at være i.

1.5. Ekstratræning: Skulle der blive behov for at lave nogle ekstratræninger op til turneringer, så forventes det at du gør en ekstra indsats for at kunne deltage til disse. Ekstratræninger 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 feks. skal øves løft, pladser, bølger, laves nyt, rettes osv. Hele holdet skal ligeledes bruge ekstra tid på, til næste træning, at gentage det vi lavede sidste gang.

2.1. Træninger: På Elite holdet er der mødepligt til alle træninger. Det bliver på holdet ført fraværsregistrering og man vil blive kaldt til samtale ved for mange fraværsgange (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 ikke gennemføres.

2.2. Sygdom: Ved sygdom forventes det som udgangspunkt stadig at man møder op og blot kigger på, her bedes man møde op med mundbind og holde afstand til elever og instruktør. Er man meget syg med f.eks. opkast eller diarre, skal der gives besked hurtigst mulig. Det forventes at man øver derhjemme på det man er gået glip af inden næste træning og hører holdkammerater ad om eventuelle rettelser, beskeder eller andet man er gået glip af. Der gives ikke fri ved hovedpine, mavepine, menstruationssmerter, forkølelse, hoste, osv., ved disse ting forventes det stadig man møder op og er aktivt med hele timen.

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 som beskrevet i punkt 2.2: Det forventes at man giver klar og ærlig besked om hvorfor man ikke kan deltage, i god tid.

2.5. Socialt: Der gives ikke fri selvom man har skolefest, har fødselsdag, er inviteret til fødselsdag osv.

2.6. Deltagelse til turneringer: Hvis træneren vurderer, at en danser ikke har deltaget tilstrækkeligt og har for mange fraværsgange, 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.

2.7. At blive sat af holdet: Skulle en danser i løbet af sæsonen ikke overholde aftaler, ikke leve op til forventningerne, ikke matche niveauet mentalt eller fysisk, eller på anden måde ikke overholde elite reglerne, vil man først blive indkaldt til samtale med sine forældre, her laves en plan for fremadrettet forløb -her vurderes der også om eleven fortsat skal blive på holdet eller om eleven istedet skal tilbydes plads på et andet hold. Dette er alene trænernes beslutning, og denne beslutning tages altid med respekt for danseren og resten af holdet.

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 og kostumet afleveres på danseskolen kommende dansegang, 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 højes i det alle turneringer er obligatoriske at deltage i. 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, ferier eller

lignende. Når du siger ja til holdet forventes det at du hører nær familie og venner om mulige konfirmations, bryllups eller fødselsdagsdatoer så du kender dem på forhånd.

3.2. Konfirmation: Skal du selv konfirmeres på en turneringsdag skal dette meldes ind inden audition.

4. At være på et Elite hold

4.1. At være danser på et Elite 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 omgåes med ydmyghed og åbenhed overfor de dansere der ikke er på holdet. Hos Illlusion 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 Elite showteam:

- Alkohol. Ugen op til en turnering er det IKKE acceptabelt at tage til fester og/eller drikke alkohol. Det vil sige, skal man danse en søndag er det heller IKKE tilladt at tage til fest og drikke alkohol fredag aften. I øvrige perioder accepteres moderate mængder af alkohol, MEN danseren skal kunne opretholde sin fysiske form. Ønsker man at feste hver weekend de øvrige weekender og drikke sig fuld, henviser vi til et ikke Elite hold. Skulle træneren opdage at en danser har været ude og drikke ugen op til en turnering, forbeholder træneren sig retten til ikke at sende den enkelte danser på gulvet. Det samme gælder for rygning/vaping.

- 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.

- Skader. Skulle uheldet være ude og du får en skade, forventes det at du hurtigst muligt søger professionel hjælp hos læge/fyseterapeut mm. og at du aktivt går i behandling indtil skaden er i bedring.

5. Forældre

5.1. At hjælpe til: Som forældre til en danser på et Elite showteam forventes det at du er indstillet på at hjælpe til og støtte dit barn. 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, så vi kan have fokus på den sportslige præstation. At have en elite danser i familien

kræver mere af familien som helhed, og det forventes at man er klar til at indgå i dette som familie.

5.2. SoMe: Hvert dansehold har en privat Facebook gruppe til koordinering af det praktiske, info om turneringer mm. Holdet vælger sammen om de ønsker en seperat gruppe på instagram til deling af videoer fra træning, eller om dette også sker i facebook gruppen. Det forventes som forældre at du deltager i denne gruppe og har notifikationer sat på, så du modtager alt vigtig info. Det forventes at du melder ind når der bliver efterspurgt hjælp.

5.3. Fællesskab: Vi har stor forståelse for at I som forældre har et travlt liv ved siden af, men når vi løfter i flok, så er det bare en bedre oplevelse for alle. Det duer ikke det er de samme 2-3 forældre der træder til hver gang, der er hverken fair overfor dem eller praktisk. Derfor forventes det at alle forældre i løbet af sæsonen har meldt ind og hjulpet til på den ene eller anden måde.

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 danseren skaber blot tvivl hos danseren, unødvendig usikkerhed og negativitet. Husk på at danserne 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 står for 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 krydses af i kalenderen og er obligatoriske at deltage i, det er ligeledes obligatorisk at deltage i Julebal, Afdansningsbal samt Teamcamp.

Bemærk at de datoerne med rød skrift kun er hvis holdet kvalificerer sig gennem ranglisterne.

Alle datoer skal krydses af, det er dog trænerens beslutning om holdet deltager til alle turneringer eller springer over nogle af dem, dette meldes ud i løbet af sæsonen.

Bemærk at ved Kaufmann Cup 1. og 2. rangliste står der to datoer, holdet skal kun danse én af dagene, hvilken af dagene meldes ud når holdet er sat og det vides om holdet er et junior 1 eller

junior 2 hold. Kryds begge datoer af for nuværende.

D. 7-8. November 2026 - **Teamcamp** - Ørting hallen

D. 5. December 2026 - **Julebal** - Ørting hallen

D. 5. Juni 2027 - **Afdansningsbal** - Ørting hallen

D. 30. Januar 2027 - **Kaufmann Cup 1. rangliste (børn 2, junior 2, voksen)** - Forum Horsens
D. 31. Januar 2027 - **Kaufmann Cup 1. rangliste (børn 1, junior 1)** - Forum Horsens

D. 27. Januar 2027 - **Kaufmann Cup 2. rangliste (børn 2, junior 2, voksen)** - Forum Horsens
D. 28. Januar 2027 - **Kaufmann Cup 2. rangliste (børn 1, junior 1)** - Forum Horsens

D. 6. eller 7. Marts 2027 - **Danmark Danser Kvalifikation** - Musikhuset Esbjerg

D. 13. Marts 2027 - **CPH Open rangliste** - Idrætscenter Midtfyn

D. 27. Marts 2027 - **Show It! -** Arena Randers

D. 4. April 2027- **On Stage** - Musikteateret Albertslund

D. 10. April 2027 - **Semifinale Kaufmann Cup (ved udtagelse)** - Forum Horsens

D. 17. April 2027 - **Finalen CPH Open (ved udtagelse)** - Idrætscenter Midtfyn

D. 24. April 2027 - **JM Formation** - Ry Hallerne

D. 15. Maj 2027 - **DM Formationer** - Brøndby Hallen

D. 15. Maj 2027 - **Finalen Kaufmann Cup (ved udtagelse)** - ODEON

D. 22. eller 23. Maj 2027 - **DM Showdance** - Aalborg Kongress & Kulturcenter

D. 6. Juni 2027 - **Finalen Danmark Danser (ved udtagelse)** - Det kongelige teater

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 95-175 kr pr. gang.
- Kostume og rekvisitter på elite holdet: Ca. 800 kr pr. danser
- TeamCamp: 435 kr **TeamCampen er en obligatorisk weekends træningscamp 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, skal der gives besked til Frederikke på forhånd) og forplejning a 5 måltider (allergener*

*og preferencer mm. skal oplyses til Frederikke 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 Elite 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 tryg, målrettet og inspirerende sæson.

Som beskrevet i dette dokument kræver det engagement, ansvarlighed og samarbejde at være del af et Elite showteam – 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"