Illusion Dance Company

Forventninger og regler for dansere på Junior 1 Showteam

Formål

Dette dokument beskriver forventninger, regler og alt praktisk der skal til for at danse på et showteam. Inden tilmelding skal både udøveren og forældre gennemlæse og godkende dette dokument. Dette er for at sikre at alle er på bølgelængde og forventningsafstemme, så alle kan gå til træning med ro i maven.

Bemærkning:

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 dansere på showteams.

1. 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 én 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.

1.1. Træninger: På et showteam forventes det at man prioriterer sin træning. På et showteam er danserne og træneren dybt afhængige af hinanden, derfor hvis blot én er fraværende kan den planlagte træning måske ikke gennemføres. Det bliver på holdet ført fraværsregistrering for at sikre at alle dansere kan følge med i undervisningen og ikke kommer bagud på både koreografi og det sociale.

1.2. 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.

1.3. 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 møde 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 videoerne der uploades efter hver træning i Facebook/instagram gruppen.

1.4. Skader: Skulle uheldet være ude og man får en skade, skal der altid straks gives besked til træneren. Træneren skal holdes opdateret løbende at 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.

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

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

1.7. 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 altid giver klar og ærlig besked om hvorfor man ikke kan deltage. Der skal ALTID gives besked om fravær.

1.8. Deltagelse til turneringer: I ekstreme tilfælde, hvis træneren vurderer, at en danser ikke mestrer det nødvendige materiale og koreografi, og det derfor ikke er forsvarligt eller hensigtsmæssigt for holdets helhed, forbeholder træneren sig retten til ikke at sende den enkelte danser til den kommende turnering. En sådan beslutning vil altid blive truffet med respekt for både danseren og holdet som helhed og vil blive kommunikeret direkte.

1.9. Binding. Når du tilmelder dig et konkurrencehold, forventes det, at du deltager hele sæsonen. Det er fordi både holdet, dine holdkammerater og træneren regner med dig og din indsats, samt koreografien er lavet specifikt til holdet som helhed. 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. Fravær til konkurrencer

2.1. 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, ferier eller lignende. Sørg for at forhøre nær familie og venner om mulige konfirmations, bryllups eller fødselsdagsdatoer så du kender dem på forhånd.

2.2. Konfirmation: Skal du selv konfirmeres eller en søskende konfirmeres, skal denne dato meldes ind inden sæsonstart.

3. Forventninger

3.1. 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.

3.2. Alkohol. Weekenden op til en turnering er det IKKE acceptabelt at tage til fester og/eller drikke alkohol, det vi sige at skal man danse om søndagen, er det ikke acceptabelt at tage til fest

eller drikke alkohol om fredagen. Skulle træneren opdage at en danser har været ude og drikke dagen før en turnering, forbeholder træneren sig retten til ikke at sende den enkelte danser på gulvet.

4. Forældre

4.1. At hjælpe til: Som forældre til en turneringsdanser 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, så træneren og udøverne kan have fokus på den sportslige præstation.

4.2. SoMe: Hvert dansehold har en privat Facebook gruppe til koordinering af det praktiske og deling af video fra træning, som skal bruges til hjemmetræning. 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.

4.3. 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.

4.4. 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.

4.5. 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.

4.6. 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.

5. Deltagelse

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

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.

- 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 (junior 1, junior 2, voksen)** - Forum Horsens
- D. 28. Februar 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. 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. 29. Maj 2027 - **Show It!** - Arena Randers
- D. 6. Juni 2027 - **Finalen Danmark Danser (ved udtagelse)** - Det kongelige teater

6. 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: Ca. 600 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 en danser ikke have lyst til at overnatte, aftales det på forhånd med mig) 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

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"