

LÆREPLAN FOR SAMTIDSDANS



Stavanger kulturskole, versjon august 2026

VELKOMMEN TIL STAVANGER KULTURSKOLE!

Her er en kulturskole for alle. Vi skal se deg og dine interesser. Her er nye venner, uttrykk og fellesskap. Her er undervisning i musikk, dans, teater og visuelle kunsthøgskole, for alle aldre. Her er utfordringer som virker umulige, som vi skal mestre sammen. Her er identitet, mangfold, menneskeverd og respekt. Her er ting du ikke visste om deg selv. Her er kunnskap, kvalitet og ferdigheter. Her er store opplevelser og små gledesøyeblikk. Her er din stemme viktig, uansett hvem du er. Her er resten av livet ditt, eller noe du bare gjør en stund. Her er stort engasjement og erfaringer som vil bety noe for deg. Her er en flere tusen år gammel kulturarv, som er mer relevant i samfunnet vårt enn noen gang.

Du har rett til kunst og kultur, derfor skal kulturskolen være en del av livet ditt der du er! Blir du med?

OM FAGET



Samtidsdans er en danseform som oppstod på starten av 1900-tallet som en motvekt til balletten, hvor man ønsket å finne nye og mer naturlige måter å bevege seg på. Der balletten etterstreber å oppheve tyngdekraften med dens letthet, benytter samtidsdansen seg av tyngdekraften. Samtidsdans har hatt mange navn opp gjennom årene/historien; barfotdans, fridans og moderne dans. Samtidsdansen har utviklet seg i mange ulike retninger, men fellesnevner er at man i samtidsdans vektlegger friere, mer naturlige bevegelser og gulvarbeid. Undervisningen i samtidsdans på kulturskolen består av dansekombinasjoner, improvisasjon og arbeid med å utvikle individuelle uttrykk i bevegelsesspråket.

Grunnleggende elementer i samtidsdans kan være bruk av tyngdekraft, improvisasjon, gulvarbeid og plassering.

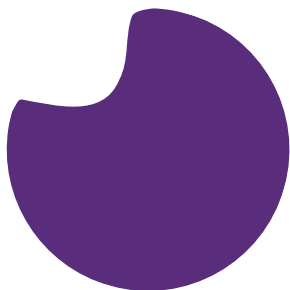
I samtidsdans danser elevene barfot i bevegelige klær. Se [HER](#) for spesifikke antreksbeskrivelser.

LAGET RUNDT ELEVEN

Ditt engasjement og støtte som foresatt har stor betydning for ditt barns utvikling. Derfor vil vi ha et tett og godt samarbeid med deg! Vis interesse, kom på konserter og forestillinger, følg opp med hjemmeøvingen og pass på utstyr og læringsmateriell. Sørg for at barnet ditt kommer presist og forberedt til undervisningen ved kulturskolen. Vær positiv og støttende! Spør hva barnet har gjort i undervisningen.

Vi ønsker at dere som foresatte gjør dere kjent med nettsiden vår. Dette er vår hovedplattform for oppdatert informasjon om undervisningen og forestillinger.

Det er sentralt at elevene får oppleve danseglede, mestring og trygghet uavhengig av dansestil. Undervisningen legger til rette for at alle elever skal føle seg inkludert og tørre å uttrykke seg gjennom bevegelse, uavhengig av sjanger. Gjennom øving på å opptre i trygge rammer får de gradvis mer selvtillit og scenisk erfaring. Elevene arbeider også med samarbeid, der de lærer å forholde seg til andre i rommet, lytte og bidra i felles prosesser. Kreativitet og medskapning står sentralt, og elevene oppmuntres til å utforske egne ideer og uttrykk. Samtidig utvikler de en grunnleggende forståelse for estetikk ved å bli bevisste på hvordan bevegelser kan formes, settes sammen og uttrykke noe både individuelt og i samspill med andre.



FASE 1

- Introdusere samtidsdans som sjanger og dens terminologi
- Bli kjent med kroppens muligheter for bevegelse
- Introduseres for bruk av ulike former og bevegelseskvaliteter
- Introduseres til hva som er god og hensiktsmessig holdning for dans og bevegelse
- Danse til ulik musikk, erfare tempo og rytme
- Bli introdusert for grunnleggende elementer i samtidsdans som bygger opp styrke, koordinasjon og bevegelighet
- Introduseres til å bevege seg med og mot tyngdekraften, f.eks. drop, sving, fall, fall-recovery, release
- Introduseres for bruk av forflytning i retninger, rom og nivå
- Introduseres for å danse i personlig og generelt/felles rom
- Bli introdusert for grunnleggende gulvarbeid
- Introduseres til improvisasjon i relasjon til tid, rom, kraft og flyt



FASE 2



- Utvide forståelsen av hva samtidsdans er og kan være
- Utvide termologisk ordforråd
- Øke forståelsen av kroppens muligheter for bevegelse
- Øke forståelsen for hensiktsmessig holdning for dans og bevegelse
- Øke forståelsen for bruk av ulike former med økt fokus på plassering, forlengelse og linjeføring, samt bevegelseskvaliteter
- Videreutvikle gulvarbeid og øke bevisstheten av gulvet som partner

- Introduseres til hvordan pust brukes i bevegelse
- Øke forståelsen i forhold til hvordan man danser og beveger seg til musikk, samt erfare ulike rytmer og tempo
- Øke forståelse for hvordan tyngdekraften påvirker bevegelser, f.eks. drop, sving, fall, fall-recovery, release
- Øke forståelsen av å danse i personlig og generelt/felles rom
- Jobbe videre med elementer som bygger opp styrke, koordinasjon og bevegelighet
- Bli bevisst hvordan man forflytter seg i retning, rom, nivå og i relasjon med hverandre
- Lære flere verktøy for improvisasjon og kontaktimprovisasjon/partnerarbeid
- Bli introdusert for funksjonell bruk av muskelkraft

FASE 3

- Videreutvikle forståelsen av hva samtidsdans er og kan være
- Forstå god kroppslig holdning for dans
- Videreutvikle god teknikk innen de grunnleggende elementene for samtidsdans som vektoverføring, linjeføring og kjedereaksjon
- Bevisstgjøring for bruk av pust som hjelpemiddel – jobbe med effektiv bruk av pusten
- Forstå god kroppslig holdning for dans
- Bevisstgjøring rundt intensjon og kvalitet
- Vite hvordan man forholder seg i rommet man deler med andre
- Utfordre gulvarbeidet
- Bli bevisst på funksjonell bruk av muskelkraft og energibruk
- Bli bevisst av viktigheten av ens egen kropps forutsetninger for bevegelighet og styrke
- Bevisstgjøring av viktigheten av ens egen styrke, bevegelighet, koordinasjon og kondisjon og hvordan det påvirker deg som utøver
- Eleven bevisstgjøres på hvilket uttrykk man



formidler gjennom dansen samt er de ulike uttrykkene blitt mer nyanserte og varierte.

FASE 4

Eleven

- har utviklet en forståelse for hva samtidsdans er og kan være
- jobber selvkorrigerende og har utviklet hensiktsmessig holdning/plassering som er tilpasset elevens egne forutsetninger/kropp
- mester god teknikk innen de grunnleggende elementene for samtidsdans som vektoverføring, linjeføring og kjedereaksjon
- har utforsker sitt eget bevegelsesspråk
- bruker pusten bevisst som er hjelpemiddel, og jobber med effektiv bruk av pusten
- jobber bevisst rundt intensjon og kvalitet
- jobber bevisst med hvordan man forholder seg i rommet man deler med andre
- jobber med å perfektionere gulvarbeidet
- jobber bevisst med funksjonell bruk av muskelkraft og energi
- jobber bevisst med hvilket uttrykk man formidler gjennom dansen
- videreutvikler sitt individuelle danseuttrykk til å bli mer nyansert og variert

STAVANGER KULTURSKOLE

3900 elevplasser i alle aldre
Over 80 fag
Ca 35 undervisningssteder
Over 250 arrangementer pr år

Finn ditt kulturskoletilbud på
stavangerkulturskole.no



**Stavanger
kommune**