

Information till tävlingsföräldrar

Välkomna till tävlingsdansens värld! Tävlingsdans är mycket roligt och utvecklande för eleverna, och FLEX hör till de ledande dansskolorna i Sverige inom området.

SM 2019 blev FLEX tredje bästa dansskola i Sverige i konstnärlig dans och disco och fick många fina pallplaceringar. FLEX har ambitiösa och proffsiga danslärare som har verktygen för att få eleverna att utvecklas och nå sina mål.

Innan ni kan börja tävla

När ni anmäler ert barn till danstävling så godkänner ni att ni som förälder behöver stå upp och arbeta idéellt på minst en tävling eller show per tävlande barn per termin. Detta är obligatoriskt och nödvändigt för att tävlingsverksamheten ska fungera för barnen och ungdomarna. Alla som tävlar behöver bli medlemmar i vår förening. **Under pandemin är ingen publik, lagledare eller hjälpföräldrar tillåtna så under ht20 kommer det inte behövas hjälp av er föräldrar under tävlingar på samma sätt som tidigare.**

För att få tävla behöver eleven bli godkänd av sin danslärare vid en "uppdansning", vilket sker under en vanlig danslektion.

För att bli godkänd för Disco behöver eleven kunna sin dans utantill och kunna dansa i takt. För Hiphop ska eleven kunna freestyla med enkla variationer av grunder (partymoves, groove, förflyttning och enkla teknikkontraster) med säkerhet i blick och karaktär/personlighet, i takt med musiken.

Eleven och föräldrarna måste också ha varit åskådare på en danstävling och se hur det går till (behövs ej pga. pandemin)

För Specialgrupp 1-2 ingår tävlingsdisco i undervisningen. För Specialgrupp 3-5 samt för Danslinjerna behöver eleven anmälas till en separat tävlingskurs i den gren eleven vill tävla i. *Föräldrarna ansvarar för att anmäla eleven till tävlingskurser, medan dansskolan anmäler till Specialgrupp, Danslinje och eventuell gruppdisco.*

Grundläggande information om tävlingar och tävlingsregler

FLEX tävlar för Swedish Dance League (SDL). SDL är Sveriges största dansorganisation med ca 55 anslutna dansskolor och ca 3000 medlemmar.

På SDL:s hemsida finns ett dokument som heter "**Boken för tävlande**". Bekanta er med detta via nedanstående länk.

[Boken för Tävlande 2020-01-01](#)

Regler för tävlingar håller vi danslärare reda på.

Varje förälder ansvarar själv för att anmäla sitt barn till en tävling.

För att kunna tävla behöver ni göra en inloggning på dans.se.

Lathund: skapa inloggning och ansök om tävlingslicens:

swedishdanceleague.com/skaffa-tavlingslicens/

Lathund: anmälan till och betalning av tävling:

swedishdanceleague.com/anmal-till-tavling/

Vote4Dance: tidsschema, resultat mm för tävlingar

vote4dance.com

Observera: Vote4Dance är ett jättebra verktyg för föräldrar och även lite äldre tävlingsdansare. Vi avråder från att yngre dansare använder Vote4Dance då det lätt blir hets kring resultaten.

Föreningen FLEX - obligatoriskt medlemskap

Föreningen hjälper och stöder FLEX tävlingsdansare genom friträningar, sponsrade träningar inför stora tävlingar samt olika workshops.

Medlemskap är obligatoriskt för alla som dansare i FLEX tävlingsgrupp eller tävlar för FLEX.

Ansök om att bli medlem via föreningens hemsida: www.foreningenflex.se

Medlemsavgiften är 300:- per kalenderår.

Betala via pg 29 14 81-0 eller swish 1235021993. Märk betalningen med dansarens namn och 10-siffrigt personnummer. Maila gärna till föreningen så att föreningen kan nå er. Så snart betalningen kommit föreningen tillhanda erhålls ett bekräftelsemail. Medlemsavgiften gäller för hela året.

FLEX har en hög profil

Det är lärarens jobb att hjälpa elever till framgång.

”Vinnare blir man på träningsgolvet”. Prata med dina barn/ungdomar hemma om att varje danslektion är ett unikt tillfälle att utvecklas. För att vi danslärare ska kunna hjälpa dem framåt på bästa sätt önskar vi att de bidrar med en positiv inställning och gör sitt bästa.

Skolans regler för alla som tävlar

- Eleven ska träna minst en gång i veckan i den kategori eleven tävlar i. Danserna ska vara färdiga senast två veckor före tävling.
- Dräkterna ska vara färdiga senast en vecka före tävling. Provdansa i din nya dräkt på lektionen för att se att inget åker ned, öppnas upp etc.
- Om ert barn mår dåligt - av dansen eller andra skäl - vill vi att ni kontaktar dansskolan så snabbt som möjligt. Vi vill inte pusha ett barn som inte mår bra, så det är viktigt att vi vet hur eleverna mår. Ert barn ska må bra av utmaningar i sin grupp och trivas i sin grupp och med sin danslärare.
- Syskon till tävlingsdansare får inte tävla för en annan dansskola. Förälder bör informera skolan ifall barn som tävlar för FLEX deltar på en annan dansskolas läger, coaching etc. Detta får inte vara i konflikt med FLEX träningar inför

tävlingar etc. FLEX tävlingsdansare får inte utan tillstånd träna på konkurrerande dansskola.

- Undvik hets kring vem som är framgångsrik och inte undvik allt tal om prickar (speciellt inför och under tävlingar). Försök att behålla det roliga med att tävla för era barn. Framgång är inte allt, det viktiga är att eleven har sina egna individuella mål och får vara en del av gemenskapen, en del av vår FLEX-family.
- Om föräldrar/elever inte följer reglerna kallar vi till diskussion. Om det inte hjälper varnar vi. Om inte heller detta hjälper blir ert barn utestängt från en tävling. Sista steget är att vi utestänger eleven helt från dansskolan.

Tävlingstyper

Rising Star Liga 3:1 (mindre ligor pga. pandemin)

Brons-, silver och guld, **starklass** i disco och hiphop.

Bronsklass i Slow och engelsk freestyle. **Championklass i gruppdisco**

Challenger

~~Alla klasser, från brons till champion, i slow, engelsk freestyle, modern dans, jazzdans och showdans.~~ Dansstilarna på Challengertävlingarna kommer att varieras, varje disciplin kommer att finnas med på minst en tävling under hösten. Championklasserna kör på båda tävlingarna.

Master

~~Star~~, superstar-, och championklass i disco eller hiphop.

SM

Alla klasser och alla stilar.

Endast de högsta klasserna inom varje stil tävlar om SM-titeln.

NM

Nordiska mästerskapen är öppna för alla länder alla delta på. På NM tävlar dansarna i andra klasser än svenska tävlingar och dansarna dansar efter internationella regler dvs. allt man får göra i champion är tillåtet. dansa barfota, ha med illusion, bakåt kickar, handstående etc.

Indelning av discogrupper, coaching och närvaro

Indelning av tävlingsgrupperna kan ändras under pågående termin om skolan anser att det gynnar träningen. Läraren ger råd och feedback medan eleven arbetar för sig själv. Läraren styr upp coachingen. Vill eleven ha privatundervisning går det bra att beställa PDT:er.

Om ditt barn är skadat och därför inte kan dansa fullt ut vill vi veta detta på förhand. Närvaro i specialgrupp och danslinje är viktig. Vid sjukdom behöver du som förälder maila senast 2

timmar före lektionsstart. Frånvaro av annan orsak, som tex resa, behöver du informera om i god tid.

Solo, duo

I solo och duo ansvarar föräldrarna för tävlingsdräkt. Vi rekommendera byxor/leggings och topp. I bronsklass behöver inte dräkten vara avancerad men det finns knep för att bli ihågkommen på golvet:

- Använd er gärna av starka färger
- Ha något i håret som exempelvis pannband, blomma, rosett, fjädrar eller annan hårapplikation
- Framhäv gärna armarna med tyg
- Ha riktiga dansskor

Glitter, lacktyg eller balettdräkt är inte tillåtet i bronsklass.

I slow är balettdräkt tillåten förutsatt att den täcker hela höftpartiet.

För Hiphop rekommenderas pösiga kläder både upptill och nedtill (sweat-, cargo-, track-, eller popperpants och hoodie/sweatshirt/stor t-shirt/stor skjorta). Undvik leggings då de rymligare kläderna förtydligar groove och tyngd. För håret är keps OK (inte nödvändigt).

Musik till konstnärligt

Dansskolan ser till att arrangören får musiken till tävlingen. Ta med musiken på ett USB-minne för säkerhets skull - det har hänt att den inskickade musiken krånglat.

Grupp (3-7 dansare)

Om ert barn kommer med i en grupp i disco, konstnärlig dans eller HipHop binder ni er för ett år. Det är närvaroplikt i grupp och eleven bör också gå på en tekniklektion i den stil gruppen tävlar i: dvs den som tävlar i en discogrupp bör också gå på en discolektion/vecka.

Gruppdräkten designas av gruppens danslärare/coach. Frisyrier och smink måste godkännas av skolan. Gruppmedlemmarnas föräldrar ansvarar för att finansiera och sy upp dräkter.

I en grupp kan det finnas upp till 3 reserver utöver de 3-7 ordinarie medlemmarna. Reserverna behöver inte betala för dräkter förrän de blir antagna som ordinarie medlemmar. Det är även frivilligt för reserverna att delta på friträningar och tävlingar. Vi uppmuntrar dock till att delta på friträningar som gruppen kommit överens om för att inte hamna efter i utvecklingen.

PDT - Privat DansTräning

Danslärarna lägger upp sina lediga tider på vår hemsida <https://www.dansflex.com/privatlektioner>.

För **disco brons- och silverklass** gör lärarna danser till eleverna på ordinarie lektioner, och PDT:er kan användas för att "slipa" på utförandet av dansen.

I guldklass och uppåt gör vi ett mer individuellt program för dansarna under PDT.

Koreografier

Nya koreografier

Alla nya koreografier bokas via hemsidan, <https://www.dansflex.com/privatlektioner> (även disco och hiphop).

I kommentaren anger ni stil, vilken/vilka dansare koreografin avser, önskad koreograf samt till vilken tävling ni önskar ha koreografin klar.

För disco och hiphop ingår koreografin i PDT-priset. Modern/konstnärlig/jazz/show tar mer tid att koreografera och kostar därför extra (se bokningssidan).

Dansskolans policy är att en koreografi ska vara klar senast 2 veckor före svensk tävling och 4 veckor före internationell tävling. Därefter är det endast repetition och finputs som gäller.

Mindre ändringar i koreografier

Maila dansskolan så att vi kan meddela era önskemål till berörd koreograf.

Friträningar

Föreningen sköter friträningarna. Friträningarna är ett bra tillfälle att träna extra på sin dans men också träffa danskompisarna. Friträning är ingen styrd träning. Eleven tränar själv eller tillsammans med vänner. Kostnaden för friträningar ingår i medlemskapet i föreningen:

<http://foreningenflex.se/fritraning/>

Vårterminen 2020 hålls friträningarna på följande platser/tider:

Lovisedalshallen:

Fredagar kl. 17.00-19.00

Lördagar kl. 11.00 -13.00

På friträningarna får föräldrarna inte fysiskt coacha eleverna i akrobatik för att undvika skador.

Föreningen har gummiband och bollar på plats för den som vill låna.

Om ert barn vill gå upp i nivå

Vi danslärare är måna om att eleverna hamnar i rätt nivå. Om ert barn vill gå upp i nivå meddelar ni oss via mail. Om det finns plats så tar vi ställning till om eleven är redo för att avancera och möta nya utmaningar, eller om eleven behöver mer tid i sin gamla grupp. Kom ihåg att det stärker självkänslan och identiteten att få vara bäst i en grupp.

Före tävling

På [FLEX Tävlingsinformation](#) lägger vi upp information om tävlingen, inklusive tid för gemensam uppvärmning osv.

Kolla gärna föreningens tips på vad som är bra att tänka på och packa med till tävlingen.

<http://foreningenflex.se/infor-tavlingar/>

Sjukdom/skada

Fram till kl 18:00 fredag före tävling anmäls sjukdom, skada mm till dansskolan (mejla till mail@dansflex.com). ~~Därefter och på tävlingsdagen meddelar ni lagledarna (se telefonnummer ovan).~~ På tävlingsdagen behöver ni maila dansskolan och även på fb gruppen FLEX tävlingsinformation och tagga Naomi i inlägget.

Under tävling

Viktigt att komma ihåg på tävlingsdagen

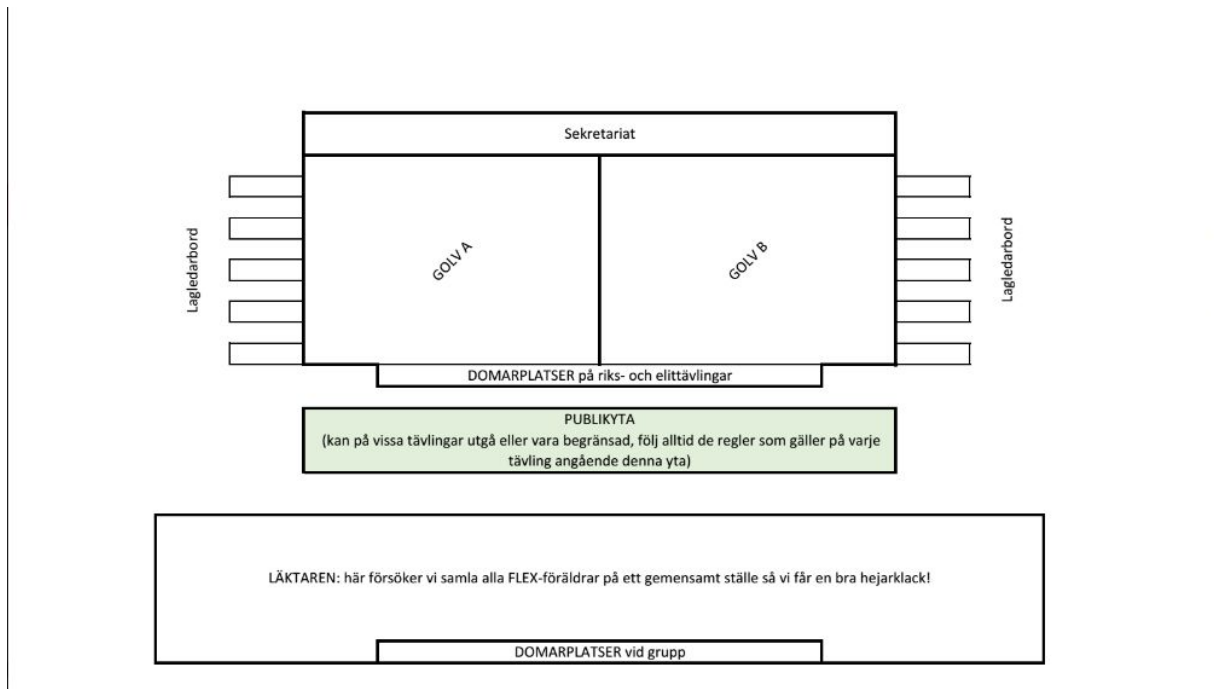
Kom ihåg säkerhetsnålar till nummerlappen!

Var på plats i god tid. Tävlingen kan gå fortare och arrangören har rätt att tidigarelägga starterna med max 1 timme.

På barnets nummerlapp står vilka ronder barnet ska dansa och om det är på A- eller B-golvet. Skriv gärna upp era barns ronder på deras ena hand eller arm så är det lätt för både barnen ~~och hjälpföräldrarna att se när de ska dansa.~~

~~Barnet måste vara på plats och redo att börja dansa senast 3 ronder innan de själva ska in på dansgolvet. Om barnet exempelvis ska dansa i rond 23 måste barnet vara på plats senast rond 20 och då på rätt sida om dansgolvet, A eller B. Arrangören bestämmer när dansarna går in i tävlingshallen under pandemin.~~

~~Det är alltid barnets (föräldrarnas) ansvar att de är på plats inför sin rond. Det ligger inte på hjälpföräldrarna eller lagledarna. Självkart försöker de hitta barnet men ytterst är det ert eget ansvar.~~



Allergier - nötter och hårspray

Nötter får inte ätas eller tas med in på tävlingen eftersom det finns många som är allergiska.

Hårspray får inte användas i tävlingshallen eller i omklädningsrummen. Vi använder enbart hårspray utomhus.

Lagledare på tävling

~~Lagledare sitter vid lagledarbordet under en tävling.~~

~~Lagledarens uppgifter är att gå på lagledarmötet, dela ut nummerlappar till de tävlande, gå till sekretariatet vid behov (ex: sjukdom, strykning—OBS: dansarna eller föräldrar får inte kontakta sekretariatet), ta emot varningar och skriva protester.~~

~~Lagledaren lyssnar noga på konferencieren och informerar dansarna om det blir ändringar i rondschemat och omdanser etc.~~

~~Lagledaren är också ansvarig för att medicinväska kommer med till tävlingen.~~

~~För att kunna bli lagledare måste man "praktisera" en gång och ha erfarenhet av tävlingar. Vi söker alltid fler som kan bli lagledare. **Just nu söker vi lagledare specifikt för tävlande i bronsklass och silverklass.** Skicka ett mail till oss (mail@dansflex.com) om ni kan tänka er att bli lagledare.~~

~~Observera att de tävlande inte får sitta vid lagledarbordet eller lämna vattenflaskor på lagledarbordet.~~

Inga lagledare på tävlingar just nu. Eventuella varningar mejlas till dansskolan efter tävling. Om kontrollanten anser att varningen är brådskande tar kontrollanten varningen direkt med dansaren.

Hjälpförälder på tävling

Hjälpföräldrar finns som stöd för tävlingsdansare vid tävlingsgolvet. Dansarna/föräldrarna ska själva se till att de är vid tävlingsgolvet senast 3 ronder innan de ska dansa.

Vi brukar ha hjälpföräldrar främst för de yngre (ålderskategori barn) som behöver stöd att hålla reda på vilken rond det är och få hjälp att ställa sig i kön till tävlingsgolvet.

Föräldrar på tävling

Föräldrarna ser till att barnen är färdiga i tid med dräkt, smink, frisyra och att informera sina barn om var de finns på läktaren.

Föräldrarna har sin plats på läktaren och får inte vara nere på tävlingsgolvet (undantag: föräldrar vars barn tävlar i bronsklass ålderskategori barn). Anledningen är att coacher, lagledare, hjälpföräldrar och dansare inte får plats på tävlingsgolvet annars.

Föräldrarna får förstås heja på sina barn när de tävlar! Filma gärna era barn så att de kan titta på sig själv efter tävlingen. Det är bra för utvecklingen att få se sig själv och skriva vad som är bra och vad som kan bli bättre i utförandet av dansen.

Föräldrarna ser till att barnen har mat med sig på tävlingen: en pastasallad, småplock, yoghurt, smoothies, juicer brukar vara bra mat att ha med. Undvik godis innan eleven har tävlat klart. Inför en final är det OK att ge barnen Dextrosol.

Coachens uppgifter på tävling

Coachen gör en uppvärmning på morgonen. Coachen finns till i första hand för grupperna och de yngre dansarna..

Coachen är också med för att få en överblick över vad FLEX behöver jobba och fokusera på i framtiden för att eleverna ska kunna utvecklas.

För feedback ska dansarna gå själva till coachen för att få feedback, hjälp och stöd. Dansarna är tränade till att vara självständiga på en tävling.

När dansläraren är domare

Många av dansskolans lärare är utbildade till domare och dömer på SDL:s tävlingar.

När danslärarna är domare får de enligt domarreglerna inte hälsa på eller svara på frågor från dansare eller föräldrar. Vi brukar säga till eleverna att vi sätter på oss "domarglasögon".

Övriga regler, riktlinjer och tips

Facebook

Tänk på att elever också är medlemmar när ni skriver era inlägg, och var noga med att hålla en trevlig och konstruktiv ton i våra Facebookgrupper. När ni ansöker om medlemskap i grupperna så ska ni ange ert barns namn så vi lätt kan godkänna er.

Sidan **Showdansskolan FLEX** får ni gärna gilla!

<https://www.facebook.com/flexdansskola/>

Här lägger vi upp info kring dansläger, workshops och andra nyheter.

Vi har även en grupp som heter **FLEX Family** som är till för alla som är med i Specialgrupp eller Danslinje.

<https://www.facebook.com/groups/dansflexFamily/>

Denna sida används på många olika sätt: dansskolan lägger upp gruppindelningar och snabb info, och medlemmar lägger tex upp dräkter till salu etc.

Gruppen **FLEX Tävlingsinformation** är till för er som tävlar.

<https://www.facebook.com/groups/FlexTavlingsinfo/>

Här lägger lagledarna ut information inför tävlingar, uppdatering från tävlingar etc.

I gruppen **FLEX Video Club** får alla fritt lägga upp klipp från tävlingar så att danslärarna kan titta på ert barns framträdande och se vad hen behöver jobba på för att utvecklas.

<https://www.facebook.com/groups/1386038851620942/>

En bra dansförälder...

- Ser till att barnet har ätit före dansen och får i sig mat efter träningen
- Kommer till tävlingarna senast 2h före planerad starttid. Tävligen kan bli tidigarelagd upp till 1h.
- Hejar på och är glad och trevlig för att höja stämningen.
- Ser till att barnet dricker och äter under tävlingsdagen och ser till att dräkt, hår och smink är fixat i god tid.
- Låter inte ett sjukt barn träna och smitta andra danskompisar eller danslärare.
- Säger aldrig "du måste vinna" utan "ge järnet och ha roligt".
- Talar inte om negativa saker framför barnen i samband med träning eller tävling. Det skadar barnen.
- Talar inte negativt - om andra barn, framför andra barn eller föräldrar.
- Avstår från att dricka alkohol under en tävlingsdag.
- Sätter sitt barn i centrum.
- Tror på sitt barn men är inte överambitiös. Viljan ska komma från barnet själv.
- Kontakter dansskolan genast om barnet inte mår bra eller har blivit ledsen över något angående dansen.
- Lyssnar om dansskolan kontakter föräldrar angående oro kring ert barn.
- Ringer eller mailar till dansskolan eller föreningen om hen är missnöjd.
På Showdansskolan FLEX vill vi prata med varandra, inte om varandra.
- Har förtroende för Showdansskolan FLEX som har många års erfarenhet.
- Tänker på att hen representerar Showdansskolan FLEX på tävlingar.

Ett barn behöver stöd från sina föräldrar för att bli framgångsrik. Det är dock ibland vara svårt att hålla isär sin egen och barnets ambitionsnivå. Lyssna därför på coachen om denne säger att ambitionsnivån behöver sänkas.

Barnet behov av er är allra störst vid motgångar, då behöver det villkorslös kärlek. Kom ihåg att varje vinnare har massor med förluster bakom sig, och att varje förlust är en lärdom.

Jämför inte ert barn med andra barn - alla gör en individuell resa och har en individuell utveckling.

Skor - FLEX dansare har 10% rabatt på Dansbutiken

Det är viktigt att ha lämpliga skor vid träningen. För disco rekommenderar vi både stötdämpande skor och jazzskor med plastsula med klack. För HipHop rekommenderar vi gymnastiskor med stötdämpning, och för teknikträning/balet rekommenderar vi puderrosa balettosor.

Dansskor finns att köpa på Dansbutiken på Gamla Brogatan i Stockholm som ger 10% rabatt till alla FLEX-elever (gäller både kläder och skor).

<https://www.dansbutiken.com>

Dansskolan och kontaktinformation

Maria von Herten är ordförande för styrelsen och grundare av Showdansskolan FLEX. Hon undervisar även några lektioner i veckan. Maria är ansvarig för ekonomi, anställda, danstävlingar och shower som arrangeras av Showdansskolan FLEX i samarbete med Föreningen FLEX.

Natasha Donner jobbar som danslärare på dansskolan

Naomi Donner är konstnärlig ledare, jobbar som danslärare och är ansvarig för tävlingsverksamheten på FLEX och planerar workshops och dansläger och sköter även FLEX sociala medier.

Åsa Jakobsson ansvarar för hemsidan, dans.se, kurs- och PDT-bokningar och anmälningar till tävlingar. Åsa jobbar på kontoret mån-tors kl 9-15.

Om du vill ha kontakt med någon av oss eller danslärarna kan du maila mail@dansflex.com eller ringa 0739 35 89 10 (mån-tors kl 9-15).

Vi kontaktar danslärarna vid behov. Danslärarna är främst till för eleverna.

Undvik att kontakta våra danslärare privat via Facebook, Messenger, SMS etc.

Enbart dansskolan får kontakta SDL. Detta är SDL:s egna direktiv. Har du frågor kontaktar du oss, och vi tar sedan frågan vidare till SDL om vi inte själva kan svara.

Om ert barn vill sluta på dansskolan

Om ert barn vill sluta till kommande termin behöver ni avanmäla er så snabbt ni tagit beslutet.

Avanmälan till skolan ska ske senast en vecka före terminsstart för att undvika första betalningen. Vid avanmälan efter terminsstart debiteras hela terminsavgiften.

Att ge upp mitt i en termin är att lära sitt barn att man ger upp mitt i ett åtagande och det är inget skolan vill uppmuntra till. Vi håller även auditions i slutet på varje termin och behöver veta hur många platser som finns lediga i varje grupp.