

LET'S DANCE • ELITE

Vi bestræber os på at vores elitedansere bliver belært med loyalitet, vindermentalitet, livsglæde, ordentlighed, kammeratskab, talentpleje, respekt for hinanden og klubfølelse.

Hvad kræver det at gå på et elitehold?

Nedenfor har vi noteret nogle af de ting som vi forventer af vores elitedansere. Vi vil derfor gerne opfordre alle der overvejer at stille op til audition, om at læse dette grundigt igennem..!

Træningen

Der er tre led i vores eliteafdeling; **Elite Talent**, **Elite Pro** og **Elite Star**. For vores Talent- og Pro-hold, udbydes der undervisning to gange om ugen, hvoraf den ene er en "elitetræning" hvor flere elitehold træner sammen. For vores junior Star-dansere er der undervisning fast tre gange om ugen (en holdtræning, en elitetræning og en mentaltræning).

Der er mødepligt til den ugentlige træning, og er man syg eller skadet, møder man op og overværer timen siddende (m.m. man er sengeliggende med feks. høj feber, har diarré, eller opkast). - Hertil skal det tilføjes, at fravær pga. ondt i foden, hovedpine, fødselsdage, en forstuvet finger el.lign. **ikke** er grunde til at blive hjemme...!

Er man til nøds forhindret i at deltage i træningen, skal instruktøren informeres om dette i så god tid som muligt! Husk på, at det er sjældent den person der er syg, der lider under fraværet, men holdet der står og mangler en holdkammerat og de missede instruktioner fra instruktøren..! Bliver man syg på dagen, sendes der en sms til instruktøren i så *god tid* som muligt *inden* undervisningstart, da instruktøren kan have planlagt at arbejde med noget, som så ikke længere kan gennemføres hvis ikke alle er til stede! Der bliver ført fravær til alle træninger.

Vi forventer desuden at vores elitedansere udviser stor disciplin, får øvet sig derhjemme, er koncentreret i timerne og arbejder målrettet med sin dans.

Man kan blive indkaldt til en personlig samtale i løbet af sæsonen, hvis træneren ikke mener man lever op til de krav der bliver stillet på holdet.

Træningslejre og elitesamlinger

Der bliver afholdt en opstartslejr, hvor alle overnatter fra fredag-søndag. Udover denne, bliver der i løbet af sæsonen afholdt to træningslejre samt to-tre elitesamlinger. En træningslejr er for det enkelte hold, med deres egen træner, og en elitesamling er for alle skolens elitehold, med bla. workshops af instruktørere udefra. Der er mødepligt til disse samlinger, som alle foregår i Risskov.

Turneringer

Det forventes at man deltager i *alle* danske turneringer, ligesom at du og din familie skal være indstillet på at indgå i kørselsordninger, hjælpe til med transport af feks. rekvisitter, samt opbakning i forbindelse med turneringer og opvisninger. Er man *til nøds* forhindret i at deltage i en turnering, skal instruktøren informeres om dette i så god tid som muligt, og allersenest en uge før turneringen finder sted! Inden sæsonstart vil alle dansere få uddelt en turnerings/arrangementskalender for hele året, hvorefter man som familie har mulighed for at planlægge evt. rejser uden om de weekender hvor der er turneringer eller samlinger!

Vores hold danser imellem 5 og 8 turneringer i løbet af en sæson, + diverse opvisninger. Enkelte hold er ligeledes udtaget til EM og VM – disse vil komme oveni.

Turneringstøj

Til hver sæson indkøbes turneringstøj. Disse kan koste op til 1.000 kr. pr. sæson. For show-holdene kan der desuden komme en lille ekstra udgift på op til 200 kr. pr. person til rekvisitter/kulisser.

Pris

Selve kontingentet for et elitehold inkluderer træning to/tre gange om ugen, samt medlemskab af foreningen. Dvs. at tøj, træningslejr (250 kr. pr. lejr) og elitesamlinger (højst 300 kr. pr. samling), vil blive opkrævet i løbet af året, i forbindelse med hvert arrangement. Skal man deltage i EM og VM, vil denne udgift naturligvis komme oveni. Ligeledes skal der betales turneringsgebyr til hver turnering. Kontingentet vil være forskelligt alt afhængig af om man danser på et Talent-hold, Pro-hold eller Star-hold.

Som elite-danser hos Let's Dance får du:

- Egen holdtræning.
- Elitetræning med et-to andre elitehold.
- Fire søndagstræninger (kun junior/voksen pro-danserne).
- Mentaltræning (kun star-danserne).
- Opstartslejr.
- 2-3 elitesamlinger.
- 2 træningslejre med dit eget hold og egen instruktør.
- Opvisninger.
- Workshops.
- To personlige samtaler med egen instruktør.
- Mulighed for fritræning.
- Eliteafslutning.

LDs forventninger til børne talent-danserne:

- Mødepligt til begge ugentlige træninger, turneringer, elitesamlinger og træningslejre.
- Det er ikke et krav at man deltager i alle workshops, der er realiseret til den stilart man danser, men en fordel.
- Der SKAL meldes afbud til instruktøren, og helst i så god tid som muligt, hvis man er forhindret i at komme til træninger, samlings mv.
- Man kan som udgangspunkt ikke blive smidt af holdet i løbet af en sæson, men man kan få advarsel fra sin instruktør med henblik på fortsættelse den efterfølgende sæson.

LDs forventninger til børne Pro-danserne:

- Mødepligt til alle ugentlige træninger, turneringer, elitesamlinger og træningslejre.
- Det forventes at man deltager i alle workshops, der er relateret til den stilart man danser.
- Der SKAL bedes om fri hvis man ikke kan komme til træninger, samlings m.m., hvorefter instruktøren vil godkende om fraværet er ok.
- 100% commitment til det at være elitedanser.
- Man kan som udgangspunkt ikke blive smidt af holdet i løbet af en sæson, men man kan få advarsel fra sin instruktør med henblik på fortsættelse den efterfølgende sæson.

LDs forventninger til junior talent-danserne:

- Mødepligt til begge ugentlige træninger, turneringer, elitesamlinger og træningslejre.
- Det er ikke et krav at man deltager i alle workshops, der er realiseret til den stilart man danser, men en fordel.

- Der SKAL meldes afbud til instruktøren, og helst i så god tid som muligt, hvis man er forhindret i at komme til træninger, samlings mv.
- 100% commitment til det er være elitedanser.
- Man kan som udgangspunkt ikke blive smidt af holdet i løbet af en sæson, men man kan få advarsel fra sin instruktør med henblik på fortsættelse den efterfølgende sæson.

LDs forventninger til junior/voksen Pro- og Star-danserne:

- Mødepligt til alle ugentlige træninger, turneringer, elitesamlings og træningslejr.
- Det forventes at man deltager i alle workshops, der er relateret til den stilart man danser.
- Der SKAL bedes om fri hvis man ikke kan komme til træninger, samlings m.m., hvorefter instruktøren vil godkende om fraværet er ok.
- 100% commitment til det at være elitedanser.
- Hvis man har for meget fravær, sløser med træning mv. kan man blive smidt at holdet i løbet af en sæson, og erstattes muligvis med en fra de andre hold.