

Informasjon om tåspissdans på Vinderen Dansestudio

Det å starte med tåspiss er en stor milepæl i en ung dansers liv og et privilegium. Det krever enorm styrke i ben og føtter og det finnes en reell mulighet for skade hvis man starter før man er fysisk klar for det og ikke har oppnådd et visst nivå innen teknikk. Vi vurderer hver elev nøye ut fra en rekke kriterier for å være sikre på at de er klare. Når jentene er det, er det en ære å fortelle at de er klare til å ta neste skritt i sin dansetrening og starte med tåspiss. Vi mener det er viktig å beholde jentenes mestringsfølelse og trivsel på dansen, samt å drive forsvarlig og god dansetrening og derfor er disse kriteriene viktige.



Her er de viktigste kriteriene for å få lov å danse tåspiss hos oss:

1. Du må ha danset klassisk ballett i minst tre år; dette er fordi å danse på tåspiss krever detaljert forståelse for den klassiske teknikken og meget god styrke og fleksibilitet i føtter og ankler. De to siste årene bør du også ha danset minst to klasser per uke.
2. Du må ha fylt 10 år: Det kan være svært skadelig å starte for tidlig med tåspiss. Jenter som starter med tåspiss før de er klare for det, risikerer ben og ledd skader og kan øke stresset på bekkenet.
3. Du har god og riktig kroppsholdning; Riktig kroppsholdning er svært viktig; det betyr at overkroppen skal være over hoftene, halebenet droppes og korsryggen forlenges, samt at magemusklene må være fullt engasjert hele tiden, hele klassen!
4. Du bruker turn-out musklene dine; Dette betyr at du kan gjøre helt teknisk riktige relevé, echappe relevé og relevé devant, samt holde den i minst ti sekunder. Hvis hælene sklir bakover i feks andre posisjon på tå så brukes ikke musklene riktig.
5. Du har god ben styrke; Knærne bør holde helt rett i relevés, tendus og piques. Du bør være i stand til å balansere på begge føttene og på en fot i lengre perioder av gangen.
6. Du kan bruke foten riktig og holde ankelen rett; og vise styrke i ankelleddet. Du skal kunne gjøre relevé med vekten mellom andre og tredje tå uten å "riste" eller "falle utover". Hælene må komme naturlig høyt opp fra gulvet. Du skal kunne gjennomføre en tendu en croix med riktig bruk av foten; gjennom halvtå, med turn-out, til godt strukket fot og ankel, uten å krølle tærne.
7. Du må ha god styrke i sentermuskulaturen; Det er viktig at du har forstått hvordan du skal bruke magemuskler og at du har god basisstyrke i sentermuskulaturen. To min i strak planke er et minimum.
8. Du må ha fleksibilitet; Det er viktig for din generelle suksess som ballettdanser å være fleksibel. Alle som ønsker å starte med tåspiss må ha godt leddutslag og bør være nede i spagaten eller ganske så nære.
9. Du må ha god danse etikette; Du må være flink til å møte til klasser, være klar til tiden, være konsentrert, ha på riktig tøy og oppsatt hår. I forbindelse med forestillinger forventer vi at du kommer forberedt til de treninger det forventes at du kommer på.
10. Du må danse klassisk 2 timer per uke i tillegg til tåspissklassen.