



Tävlingsdansa för Laisings!

Funderar du på att börja tävlingsdansa? Jättekul och varmt välkommen till en superrolig verksamhet. Det är några saker du måste göra och tänka på före det att du kan börja tävla. Men läs igenom informationen nedan och gör som det står steg för steg så kommer det att gå smidigt för dig.

1. Skaffa dig grundträning som dansare

Inom föreningen Laisings Tävlingsdansare (LTD) tävlar vi i disco, disco freestyle, slow, engelsk freestyle, hiphop och konstnärlig dans. För att börja tävla så bör du ha dansat på Laisings i minst ett år eller tagit ditt första dansmärke, helst både och. Du behöver gå två klasser/vecka på Laisings. En klass i den disciplin du vill tävla i, tex disco och en balett- eller teknikklass (teknikklassen är för dig som uppnått minst guldnivå) och i konstnärligt den konstnärliga klassen och en balettklass. Disco freestyle kan du starta i när du uppnått lägst starklass i vanlig disco. I Hiphop behöver du ta två hiphop-klasser alternativt en hiphop-klass och en balett-klass. Du bör också ta en eller flera privatlektioner med ditt färdiga program innan du går ut på tävlingsgolvet. Kontakta Laisings!

2. Åk och titta på en tävling

Prata med tävlingsdansarna eller med Louise om när nästa tävling är i Stockholmsregionen och åk med och titta (entré är ofta 120:-/60:- för vuxna respektive ungdom). Prata mycket med dansarna och med andra LTD-föräldrar på plats. Titta på siten vote4dance.com för att se hur en tävling är upplagd och försök förstå så mycket som möjligt av tävlingsformatet. Känn efter om det här är något som du vill hålla på med.

3. Bli medlem i Laisings Tävlingsdansare

För att få tävla för Laisings behöver du bli medlem i föreningen Laisings Tävlingsdansare (LTD). Föreningen är en ideell förening, fristående från Laisings Dansinstitut, som erbjuder gratis uppstartsläger varje termin, coachning, lagledare, träningstillfällen, bussresor och en hel del annat för våra dansare från Laisings. Du anmäler dig genom att fylla i medlemsformuläret på vår hemsida www.ltdtaby.se, under fliken Medlem. Samtidigt betalar du in din medlemsavgift (f.n. 600 kr per termin) till bg 248-5092. Märk inbetalningen med dansarens namn och personnummer.

4. Sätt ihop en koreografi

Inför din första tävling i disco och hiphop förbereder du själv minst 8 st åttors dans, vilka du repeterar två gånger på tävlingsgolvet i din rond och ditt heat som är 60 sekunder långt. Tempot är 128 bpm i disco, 140 bpm i disco freestyle och 108-112 bpm i hiphop. (Du börjar alltid tävla i klassen brons.)

5. Träna, träna, träna!

Träna på dina dansklasser på Laisings, träna hemma, träna på rasten i skolan. När du blivit medlem är du välkommen att träna på den fria träningen i Tibblehallen på fredagar. Det exakta schemat varierar och publiceras i vår Facebook-grupp några dagar före varje fredagsträning.

Du kan också – gärna tillsammans med några kompisar – hyra en ledig sal på Laisings vilket inte är särskilt dyrt. Någon gång kan det också vara värt att hyra en av dansskolans instruktörer för en privat lektion, enskilt eller ännu bättre i en liten grupp. Träna på den koreografi du har istället för att ändra hela tiden!

Våga fråga! Våga be andra titta på din dans. Ta hjälp av de föreningskamrater som dansat några år. De brukar tycka att det är jättekul att få hjälpa de som är nya!

6. Se till att du är med i informationsflödet

Som medlem får du en del info via e-post, medan vissa saker finns på vår hemsida. Men det mesta av informationen som flödar kommer i vår grupp på Facebook. Det är faktiskt så att du och någon av dina föräldrar i praktiken måste vara med i FB-gruppen för att hänga med i vad som händer. Efter att du gjort en anmälan om medlemskap ska du skicka en förfrågan om medlemskap till FB-gruppen "Laisings Tävlingsdansare". Om någon av dina föräldrar har annat efternamn som gör det svårt att veta vem som är vems förälder, så bör ni samtidigt skicka ett mail till tavling@ltdtaby.se.

7. Skaffa licens och anmäl till första tävlingen

Nu måste du bli medlem på www.dans.se. Det är här som alla licenser, tävlingsanmälningar och betalningar hanteras och det är den enskilda dansaren (föräldrarna) som har ansvar för allt detta. Först behöver du registrera dig på dans.se. Därefter ansöker du om en så kallad provlicens som är gratis och som täcker din första tävling. Du kommer att placeras i rätt åldersklass (MK, B1-B4, J1-J4, U, V, V2) och du börjar alltid dansa i bronsklass. Din första tävling kanske blir i klassen "Solo Brons Barn 2", eller motsvarande.

Efter att licensen blivit godkänd (tar normalt några dagar) så är det dags att anmäla sig till en tävling, vilket görs på dans.se. Samtidigt ska du betala startavgiften som normalt är 300 kronor per tävlingsdag. Det är samma avgift om man gör dubbelstart och exempelvis startar både i singel och duo. Enklast är att betala direkt med kort på dans.se. Men man får också ett OCR-nummer och kan betala över bankgiro. Titta på sammanställningen på sidan "Mina tävlingsidor" och kolla att allt är markerat grönt. Kom ihåg att sista anmälningsdag normalt är en månad före tävlingen. Anmäl och betala startavgiften i tid! Efteranmälningar kräver massa extra arbete, kostar extra och är ofta inte ens möjligt.

Om du blir sjuk eller av annan anledning inte kan komma till tävlingen så är det superviktigt att du gör allt för att få fram den informationen till lagledarna. Ring någon som du vet är på tävlingen! Maila till tavling@ltdtaby.se och gör även ett inlägg i FB-gruppen!

8. Välj något enkelt och fint att dansa i

Kom ihåg att kläderna betyder väldigt, väldigt lite för hur domarna bedömer dig som dansare. I bronsklassen får du inte ha glittriga kläder eller överdriven sminkning. Välj något enkelt och fint som du kan dansa bekvämt i och lägg mer tid och energi på att träna på din dans.

9. Gå på introduktion för nya dansare

Inför den första tävlingen kan du anmäla dig till en introduktion på Laisings för respektive tävlingsgren. Här får du viktiga tips och råd inför din första tävling, du/ni visar upp er egen koreografi och får feedback, ofta av Louise, samt allmän info om hur tävlingen går till.

10. Åk på första tävlingen

Försök att inte vara så nervös, även om det känns stort och spännande. Det är viktigare att ha kul än att få en bra placering. Kom ihåg att ta med säkerhetsnålar, vattenflaska, skor och allt annat. Var på plats minst en timme före det att din första rond beräknas starta. Startar du sent på dagen så kom i ännu mer god tid eftersom det händer att tävlingar ligger upp till en timme före sitt program. Anmäl till lagledarna att du kommit och hämta din nummerlapp hos dem. Lagledarna har till uppgift att hjälpa LTDs dansare när det behövs, meddela eventuella ändringar i programmet, mm. Hos dem kan man fråga om nästan allt man undrar och där finns enklare sjukvårdsmateriel. På vote4dance.com kan man enkelt följa tävlingens fortskridande och hur det går för olika dansare.

Värm upp ordentligt så att du inte skadar dig! Minst 10 minuter pulshöjande sedan ordentlig stretching. Prata mycket med andra dansare och deras föräldrar så lär ni er snabbt hur allt fungerar. Vilken rond är det jag och på vilket golv? Det står på "talongen" till din nummerlapp och även på [vote4dance](http://vote4dance.com)! Var redo för din rond i god tid. Tänk på att du som bronsdansare oftast har ett "second try", dvs. en andra chans att gå vidare om du inte redan gjorde det från din första rond.

11. Lös riktig licens och planera tävlingar

Var det kul att tävla? Vill du fortsätta? Då måste du först gå in på dans.se och lösa en fullvärdig licens. Det kostar för närvarande 400 kronor för ett helår och betalas precis som startavgifterna. Titta sedan i dans.se och planera vilka tävlingar du ska åka på. Som brons- eller silverdansare är det tävlingar i region Stockholm som gäller för dig, samt ofta någon tävling per termin med "extraklasser". Anmäl i god tid och betala direkt med kort.

12. Hitta en duokompis

Dansa singel är kul och dansa duo är dubbelt så kul. Hitta gärna någon i samma ålder eller max +/- ett år som dansar på samma nivå som du. Det kan vara bra att känna efter att båda är lika sugna och engagerade. Testa att ta fram en duokoreografi. Har ni bestämt er för att tävla som duo och det är dags att anmäla så kan ni själva registrera er duo på dans.se. Notera att startavgiften är samma om man startar i singel och duo samma dag, som om man bara startar i den ena.

13. Ställ upp och jobba!

LTD är en ideell förening. Vi har årsmöte och väljer styrelse precis som alla andra idrottsföreningar. Förutom att hänga med i informationsflödet samt göra anmälningar och betala avgifter i tid så är det några saker som är obligatoriska för våra medlemmars föräldrar. Det handlar om att stå i föreningens café vid höst- och vår-shower, vara hallvakt i Tibble och vara lagledare på någon eller några tävlingar samt att hjälpa till på vår egen tävling.

14. Poäng och uppflyttningar

Vid det här laget så är du säkert så inne i det hela att du vet vad poäng är och att man kan bli uppflyttad till silverklass och få börja med glittriga kläder och mer smink. Om du sedan får ännu mer poäng och blir uppflyttad till guld kommer du få börja dansa i snabbare tempo och åka på rikstävlingar. Mer information om regler och tävlingar för dig och dina föräldrar finns på www.ltdtaby.se under fliken tävling. Där finns även länk till SDL (Swedish Dance League), där ännu mer information finns.

15. Våga fråga!

Om du har funderingar eller frågor så är det bästa att ställa dessa i Facebookgruppen. Har man ärenden av mer privat natur så mailar du istället till tavling@ltdtaby.se.

Bästa hälsningar / Styrelsen i LTD