



# UPPSTARTSMÖTE AKTIVA

- Att skapa ett uppvisningsnummer
- Lärdomar från Amsterdam 2023 - och plan framåt.
- Träningsupplägg
- Filmtittning, inspiration
- PRESENTATION AV VÅRT TEMA

# Uppvisningsnummer 2023



# Uppvisningsnummer 2023



# Uppvisningsnummer 2023



# Reflektion av föregående nummer

- Sprida ut sig mycket mer, öva på det
- Att hålla "showkaraktär" genom hela numret, aldrig bli "privat"
- Komma ihåg att enkla, synkade övningar kan vara det snyggaste!
- Blanda olika svårighetsgrader i övningarna och undvika "stegring" för att komma ifrån tävlingssituation och dessutom skapa mer dynamik.
- Att tränarna är deltagare i numret, både fysiskt och med kostym, inte "scenarbetare". Mer dynamik med olika åldrar i numret!
- Dansen kan kännas som att den tar en stor del av träningen, men i det stora hela så blir det en bra mix. För att bara kolla på redskapsvarv blir väldigt enformigt efter en liten stund.



# Den här omgången

- Har vi mycket bättre förutsättningar!
- Vi ha varit på plats och upplevt festivalen och många olika uppvisningsnummer och hur man kan göra, både positivt och va som funkar mindre bra.
- Vi har genomgått en repperiod och kan göra bättre lösningar på upplägg framåt.
- Vi vet alla mer om vad Uppvisningsgymnastik kan vara, tack vare olika showevenemang, Show your moves, Gym for Life Challenge, utveckling av MGSHOW, Öppningsnummer MGSHOW osv. Både att vi själva har deltagit men också tittat på.



# Att skapa ett uppvisningsnummer

- Vårt tema och röd tråd.
- Göra/Öva pusselbitar och sätta ihop.
- Hitta sin roll, jobba på sin karaktär och kunna hålla den genom hela numret
- Delmål och planering inför
- Bra att veta om att mer dansiga/koreografiska partier tar mycket längre tid att träna in än att göra varv på trampett och matta.
- Övergångar! Gör MYCKET för numret, men kan kännas utmanande att öva om och om igen! Vi får peppa varandra.



# Tema för vårt nummer!

## NORDISKA VÄSEN

Gruppen delas upp i mindre grupper som representerar olika väsen ex troll, älvor, vättar osv.

Smågrupperna kan antingen göra sekvenser för sig eller så blandar vi alla, eller delar upp i andra grupper.

Tränare ska också ingå i numret med kostym osv. Några karaktärer kan vara med stilla, gå runt och vara mer utspökade, exempelvis Bergatrollet, Gruvfru etc.

Vi kommer att hålla oss till en kostym, inga ombyten, förutom möjligtvis av med huvudbonader och mantlar när det ska göras redskap.

Ni ska få hjälpa till att skapa de olika karaktärerna.

Förslag är att hyra in sig i en slöjdsal och gå loss med kreativt skapande kring kostymer och hjälpas åt med det!

- Att använda oss av de fyra årstiderna, en gestaltning i musik, rörelser osv.
- Använda en berättaröst som leder genom en liten historia.
- Jobba mycket med att interagera med alla 3 publiksidor!
- Använda hela golvytan och se många ut!
- Övergångar och att hålla karaktären genom hela numret!



Älvor  
Näcken  
Troll  
Tomtar

Bergatrollet  
Vättar  
Gruvfru  
Skogsrå





## **Onsdagar Uppgård 18.00-20.00**

21 januari SOFIA Uppstart deltagare, Bestämma tema.

4 februari Träning

18 februari SOFIA Träning

## **SPORTLOV**

4 mars Träning

18 mars SOFIA Träning

1 april Träning

## **PÅSKLOV**

15 april SOFIA Träning

29 april Träning

3 maj SOFIA Sista pålägg innan uppvisningen

27 maj Träning, genomdrag och finslip

3 juni SOFIA Genrep och finslip inför uppvisning

**6 juni Uppvisning Nationaldagen Ekebyhovsparken (del av vårt nummer, så långt vi har hunnit)**