

The Ladies:

Er et Øvet+ hold i Voksen kategorien. (25+)

Træning:

Træning 1 gange om ugen, samt 4 timers træningslejr 3 gange på sæsonen.

1. **Holdtræning med Line:** En gang om ugen mødes The Ladies til deres eget hold træningssession, hvor de fokuserer på deres konkurrencedans, og at være et hold sammen. De har også fokus på at træne deres kropskontrol, styrke, teknik og smidighed. Line, deres erfarne træner, guider og hjælper dem til træning.
2. **Træningslejr:** 4 timers træning, som der er 3 af på hele sæsonen. De træninger giver holdet rigtig god mulighed for at øve deres konkurrence-dans, øve håropsætning, make-up, og hvad der nu ellers må være, som man ikke kan nå på en almindelig træning. Du finder disse træninger på vores kalender. Der er mødepligt på de 3 træninger, så få dem skrevet i kalenderen med det samme.

Mødepligt:

På alle holdets undervisningstimer er der mødepligt. Vi forventer, at alle holdmedlemmer deltager aktivt og engageret. Fravær kan kun undskyldes i tilfælde af sygdom, eller hvis man skriver flere uger før, så vores træner kan tilpasse undervisningen derefter. Dette gælder både hverdagstræninger og de træningslejre, der ligger i weekenderne.

Vi forstår også, om der kommer et problem i forhold til børn/sygdom. Men så ser vi gerne at man skriver 4 timer før undervisningen starter, til træneren.

Turneringer:

The Ladies deltager aktivt i turneringer og konkurrencer, hvor vi får mulighed for at vise vores talent og engagement. Det er vigtigt for os at stille op til disse begivenheder, da de giver os mulighed for at vokse som dansere.

Holdet stiller op i Kaufmann Cup og i DM Showdance.

Datoerne findes under "kalender".

Vi forventer, at alle dansere på holdet stiller op til alle turneringerne.

Hvis der er nogle turneringer, man ikke kan komme til, SKAL det meldes ud til træneren, i starten af sæsonen.

Rekvisitter:

Hvis holdet har nogle rekvisitter, er det holdet selv, sammen med holdlederen, at få dem fragtet frem og tilbage fra turneringerne. (Holdleder er en fra holdet, som træneren kan gå til, hvis der skal gives en besked ud, eller har brug for hjælp til en opgave).

Opvisninger:

Der ville også være nogle enkle opvisninger i løbet af sæsonen. Det ser vi gerne at man stiller op til.

Datoerne findes under "kalender".

Regler for selv holdet:

Som hold:

The Ladies er mere end bare et dansehold - det er hvor fællesskab og holdånd er i centrum for alt, hvad vi gør. Vores træninger er ikke kun en mulighed for at forfine vores danseteknik, men også en lejlighed til at styrke båndene mellem os og skabe uforglemmelige minder.

Alle dansere på holdet er vigtig!

Når vi står sammen som et hold, uanset baggrund eller erfaring, kan vi løfte hinanden højt.

På The Ladies er vi ikke kun der for hinanden på dansegulvet, men også udenfor. Vi støtter og hjælper hinanden gennem både de glade og de svære tider. Når en af holdkammeraterne står overfor udfordringer, er holdet der. Vi tror på, at vi sammen kan overvinde enhver hindring.

Dig som danser:

Det er alles opgave som enkeltperson, både for danser og træner, på danseholdet, at værdsætte, være venlig og have respekt over for hinanden. Vi taler pænt til hinanden, lytter og viser hensyn til vores holdkammerater. Gennem vores handlinger og ord skaber vi et positivt og støttende miljø, hvor alle føler sig hjemme.

Det er vigtigt for os at opretholde en positiv atmosfære, hvor alle føler sig velkomne. Derfor forventes det, at alle medlemmer behandler hinanden og træneren, med respekt og samarbejder konstruktivt.

Overtrædelser af disse retningslinjer kan have konsekvenser for medlemskabet på holdet.

Skader:

Ved skade, der forhindrer deltagelse i turneringer, kan det være nødvendigt at finde en løsning i koreografien med pladserne eller erstatning. Kostumet lånes ud til en reserve danser. Deltagelse i træninger forventes stadig, for at støtte holdet.