Apexion:

Er et elite+ hold i Junior 1 kategorien.

Træning:

Træning 3 gange om ugen, samt ca. 4 timers træningslejr 8 gange på sæsonen.

1. **Holdtræning med Line og Lara:** En gang om ugen mødes Apenxion til deres eget hold træningssession, hvor de fokuserer på deres konkurrencedans, teknik og at være et hold sammen. Line og Lara, vores erfarne træner, guider og hjælper dem til træning.

2. **Tekniktræning:** Den anden træning er en teknisk træning som de har sammen med Airy. Her har vi fokus
på at træne deres kropskontrol, styrke, teknik og smidighed. Træneren på denne træning er Isabella.

3. **Styrketræning**:Denne træning er afgørende for at opbygge den nødvendige styrke og de færdigheder der skal til, for at undgå skader og klare de udfordringer, de møder. Line står for træningen og udarbejder træningsprogrammer til hver danser. Det forventes, at danserne udover styrketræningen, enten styrketræner hjemme eller i deres lokale træningscenter ud fra det program som Line har lavet til dem.

Træningslejr: Ca.4 timers træning, som der er 8 af i løbet af 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 8 træninger, så få dem skrevet i kalenderen med det samme. Hvis der er nogle af de træningslejre man ikke kan deltage i som står i kalenderen, så SKAL det stå på audition sedlen.

Mødepligt:

På alle holdets undervisningstimer er der mødepligt. Vi forventer, at alle holdmedlemmer deltager aktivt og engageret. Se mere under REGLER.

Turneringer:

Apexion 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, CPH Open, Show IT og i DM Showdance.
Datoerne findes under “kalender”.

Vi forventer, at alle dansere på holdet stiller op til alle turneringerne, og at forældrene også er til stede, for at hjælpe danserne og bakke op.
Hvis der er nogle turneringer, man ikke kan komme til, SKAL det stå på audition sedlen, eller læs mere under REGLER.

Rekvisitter:

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

Opvisninger:

Der vil også være nogle enkelte opvisninger i løbet af sæsonen. Det ser vi gerne at man stiller op til.
Datoerne findes under “kalender”.

Regler for selv holdet:

Som hold:

Apexion 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 Apexion 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.

Forældrenes Rolle:

Forældre spiller en vigtig rolle i vores danse fællesskab, ved at skabe en støttende og inkluderende atmosfære, både i og uden for træningssalen. Vi opfordrer forældre til at tale pænt til hinanden og vise respekt over for alle på holdet. Mens vi værdsætter forældrenes engagement, opfordrer vi også til, at forældre prioriterer deres eget barns velbefindende frem for at være for travlt optaget af andre børn. Ved at lytte til og respektere trænerens anvisninger og deltage aktivt i holdets aktiviteter, bidrager I til et positivt og produktivt træningsmiljø.

Ved at arbejde sammen som et team, både mellem forældrene og sammen med træneren, skaber vi de bedste betingelser for vores danseres udvikling og succes.