

*Studieforbundet Folkeuniversitetet er offentlig godkjent studieforbund. Som medlem i studieforbundet Folkeuniversitetet mottar Norges Musikkorps Forbund voksenopplærings-tilskudd til finansiering av deler av sin opplæringsaktivitet – godkjent iht. Lov om Voksenopplæring.*

## **Generell drillopplæring**

Studieplan nr 700 Generell drillopplæring

### **Formål**

Studieplanen er til bruk for medlemskorps i Norges Musikkorps Forbund (NMF) utfra et fokus om å videreutvikle hvert enkelt individ gjennom individets egne forutsetninger.

Norges Musikkorps Forbund har følgende formål:

NMF skal gjøre musikkorps til en attraktiv fritidsinteresse for alle barn, unge og voksne. Dette gjør vi ved å sikre gode vekstvilkår for korpsene, tilby aktiviteter av høy kvalitet og synliggjøre korpsenes betydning. Gjennom vårt arbeid er vi en sentral bidragsyter til livslang læring, økt livskvalitet og kulturbygging i hele landet.

### **Læringsmål**

Økte ferdigheter innen drill- og kroppsteknikk, musikkforståelse, takt/rytme og tilegning av koreografi.

### **Målgruppe**

Drillere i medlemskorps innenfor alle nivå; nybegynner, øvet, viderekommen og avansert/elite.

### **Innhold**

- Teknikktrening med drillstav innenfor hovedgruppene contact material, aerials og rolls, samt serier, forflytning, kombinasjon kropp og stav
- Teknikktrening kropp, grunnleggende teknikk og bevegelser fra klassisk ballett, moderne- og jazzdans samt kombinasjoner, marsjering osv.
- Generell trening for å forbedre styrke, kondisjon, balanse og bevegelighet
- Musikkforståelse, takt/rytme, ulike tema/stilarter/sjangere
- Fysiologi, treningslære, kosthold og skadeforebygging samt mental trening
- Samarbeid gjennom formasjoner, partnersekvenser, presisjon og likhet
- Formidling av forskjellige uttrykk og stemninger
- Håndtering av andre redskaper som flagg, pom pons og lignende

### **Læringsressurser**

- Kursansvarlig/kursleder: Hovedinstruktør eller drilleder/drillkontakt/drillansvarlig skal sørge for gode rammebetingelser og informasjon til kursdeltakerne
- Kursholder: Instruktøren skal sørge for gjennomføringen av kurset og ivaretagelse av faglig innhold og progresjon. Drillinstruktører bør ha god drill- og danseteknisk bakgrunn og enten påbegynt eller helst fullført trenerutdanning.
- Deltakernes kompetanse og kreativitet kan bli brukt gjennom egenmedvirkning og egentrening
- Lokaler: Treningshall med god takhøyde. Antall kvadratmeter avhenger av hva de enkelte timene skal brukes til.
- Utstyr: Drillstaver og evt. poms, flagg, lysstaver o.l., sko, lydanlegg, matter, filmer

**Arbeidsformer og metoder (min 4 deltakere):**

- Individuell teknikktraining, generell trening, uttøyning og bevegelsestrening
- Innlæring av koreografi
- Egentrening
- Drilling i duo eller grupper; samkjøring, presisjon, likhet, samarbeid
- Lyttetrening, rytmeøvelser, improvisasjon, drama, film/diskusjon, samtalegrupper

**Varighet/omfang**

Minimum 1 time i uka over en periode på 38 uker i året, i tillegg kommer seminarer og ekstraøvelser. En kurssesong defineres som et skoleår, og det er vanlig at medlemmer i korps gjennomgår mange kurs etter hverandre. Omfanget av kurset vil avhenge av deltakernes alder, nivå, ambisjoner og motivasjon.

**Evaluering**

Muntlig og/eller skriftlig tilbakemelding fra instruktør, egenvurdering, dommerkommentarer og resultater ved deltakelse i konkurranser.

**Dokumentasjon**

Hver deltaker skal ha kursbevis. Det gjennomføres på en av to måter:

- Alle får kursbevis etter hvert kurs
- Alle får kursbevis som viser når de startet og sluttet i korpset, og hvor mange kurs de har gjennomført