

NYHET! Digitale privattimer på Step Up

Pandemien har gjort det slik at vi ikke kan ha våre personlige face-to-face privattimer på Step Up. Vi åpner derfor opp for privattimer på Zoom - en digital plattform hvor vi kan se og høre hverandre, skrive beskjer og lenke til dansevideoer /eksempler etc. Digi-pt er en super måte å holde kontakt med treneren på og ha noe spesifikt å jobbe med og mot denne tiden. Du får 100% av instruktørens oppmerksomhet i løpet av timen og flere tilbakemeldinger enn du normalt ville fått på en vanlig klassetime.

Anbefales fra nybegynner til Elite i Pa, Slow, Disco, Freestyle, Cheerdance, Jazz, Slow m.m. Ønskes koreografi PT i en gren som f.eks hip hop, break, jazz, fdj, slow kontakt Step Up eller din instruktør direkte og spør om det tar seg gjøre. Dette krever en del mer forberedelser når det er digitalt, og ikke alle trenere/pedagoger som tilbyr dette.

Hvem kan ha privattime

Alle som er påmeldt kurs for 2021 kan ha privattimer.

Hva kan en digital privattime inneholde

Dette avtales på forhånd med trener/pedagog slik at både trener og danser er forberedt. Eksempel på hva det kan jobbes med.

- Stretching (tøyserier, over-spagater, tøye for å klare et spesifikt triks osv).
- Teknikk (spotting, piruetter, ballanse, spark, tilt, leg-spinn, hopp, m.m.)
- Momenter / triks
- Danse-akrobatikk (som ikke krever spotting av trener / gå i brå, rulle etc)
- Trenings-planlegging / Målsetting / pratetime.
- Dans på stedet
- Gjennomgang av konkurranse-koreografi (har du en del i dansen din du ønsker å terpe på osv).
- Kombinasjon av ovenstående.

Hvilket utstyr trenger jeg for digitale privattimer?

- Du trenger et rom med plass til å bevege deg litt. De fleste Rydd unna ting som kan knuse eller velte. Du trenger ikke kjempestor plass.
- Du trenger en digital enhet (for eksempel en laptop, nettbrett eller en smarttelefon), internettilkobling og Zoom-programvare.
- Sørg for at de digitale enhetene og Zoom-programvaren er oppdatert og fungerer som de skal. Du kan lære mer om Zoom på nettsiden deres på <https://zoom.us/>
- Hva slags utstyr du trenger til timen er avhengig av hva du skal jobbe med på timen og hva slags utstyr du har. Utstyr kan være yogablokker, barré (stol eks), vippebrett, pute, tau/strikk osv.
- Du vil få beskjed av din trener/pedagog hva du trenger i forkant av timen.

Hvordan går jeg frem for å få en digital privattime

1. Timene legges i SPOND. Spond-koden er **QRBKC** (sjekk om du er medlem FØR du legger til denne koden). Du legges så til DIGITALE PT- TIMER gruppen.
2. På «Arrangement» legges det privattimer av de ulike instruktørene/pedagogene.
3. Sjekk ledige timer i teksten og dobbeltsjekk i tråden under om andre har booket en tid som du ønsker. Det er "førstemann til mølla».
4. Send en Spond-melding til instruktøren/pedagogen som har lagt ut meldingen for å avtale hva som skal jobbes med.
5. Varme opp 10-15 min før privattimen. Eks Jogge, danse, styrke.
6. Koble deg til privattime 10-15 minutter før oppstart. Du vil bli sluppet inn til timen når inst./ped er ferdig med privattimen før deg.
7. Betaling gjøres så på VIPPS, merket med danserens navn. « DIGI-TIME - ELITA MACK »
8. Avbestilling gjøres senest 15 timer før privattimen i samme tråden som du har booket time. På denne måte kan andre på venteliste kjøpt fange opp dette og få timen du avbestiller.

Priser og betingelser

- **Pris** 250kr for 30 min
 - **Betaling** til VIPPS #529908 Velg kategori Freestyle/Slow eller PA når du betaler.
- Ønskes faktura kan man få dette ved ekstra admingebyr på 40kr - gi beskjed til trener i forkant hvis du ønsker dette.

Spørsmål og og svar om digitale privattimer

Kan søsken delta på samme time ?

Ja, det kan de, men det må være avtalt på forhånd med inste./ped.
Søsknene må være enige i hva som skal jobbes med, det må være plass i rommet, samt at de må klare å konsentrere seg. Stretching er en god ting søsken kan gjøre sammen.
Det koster ikke noe ekstra å ha med søsken på timen, men det anbefales at de har samme forståelse av hva vi jobber med for at alle får noe ut av timen.

Trenger /skal/ skal ikke foresatte å være tilstede under privattimen ?

I hovedsak skal de ikke være tilstede, men det kommer litt an på alder og tekniske ferdigheter.

Barn under 9 år trenger kanskje en hjelpende hånd eller forklaring, men det kan holde at foresatte de er i rommet ved siden av.

Er barna 11+ ønsker vi så langt det går at danseren er alene når det foregår privattime på lik linje med timer vi har på Studio Step Up.

Dag/klokkeslett passer ikke, settes det opp nye timer ?

Vi anbefaler at du sender en Spond-melding til instruktøren/pedagogen og hører hva som er planlagt, evt planlegge en timer der og da som passer dere begge.

Hvordan fungerer Zoom?

Dette er en live videoplattform hvor vi ser hverandre via tv/
Vi kan dessverre ikke tilby teknisk støtte for Zoom.
Du kan imidlertid lære mer om Zoom på deres nettside, <https://zoom.us/>

Kan vi caste til tv ?

Ja, du kan caste til TV (eksempel Apple-tv), men her må foresatte selv prøve seg frem i forhold til hva slags tv/laptop/telefonen man har. Vi kan ikke tilby teknisk støtte.

Finner du ikke svar på det du lurer på, kontakt oss gjerne på klubben@studiosstepup.com

Mvh,
Marie & Team Step Up
klubben@studiosstepup.com

www.studiosstepup.no

