



FRISKOLEN for
SCENEKUNST

Undervisningsplan 2026/27

Fag: Ballet

Klasse: 3.-4.

Lærer: Ola

Uge	Emne / aktivitet	Læremidler / arbejdsform	Metode / arbejdsform	Læringsmål	Evaluering	Andre ting på skemaet
33	På Amfiscenen		Ballet	At begynde at arbejde på barren och lære hvordan kroppen bruges i Ballet	Opsamling i Ballet timen	
34	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	At få en idé om och lære armenes grundform, kroppens holdning i ballets elementære begreber. Galop, skip+tour, polonaise.	Individuel tilbagemelding, formativt.	
35	Ballet grund teknik og æstetik					man: lejrskole tirs: lejrskole ons:prod.dag
36	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	At få en idé om och lære armenes grundform, kroppens holdning i ballets elementære begreber. Galop, skip+tour, polonaise.	Individuel tilbagemelding, formativt.	
37	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga	Fysisk træning på	Forberedelse for Pas	Individuel	

FRISKOLEN FOR SCENEKUNST

Jernbanegade 20 DK-5000 Odense C

Telefon: 63 12 32 12 E-mail: post@friskolenforscenekunst.dk CV

R: 26804493



		måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	baren og på gulvet.	de chat, ballet polka og introducere changement	tilbage melding, formativt.	
38	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Forberedelse for Pas de chat, ballet polka og introducere changement	Individuel tilbage melding, formativt.	Ballet grund teknik og æstetik
39	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Forberedelse for Pas de chat, ballet polka og introducere changement	Individuel tilbage melding, formativt.	tors: pæd dag fre: pæd dag
40	Fælles emneuge for alle					
41	Produktionsuge					
42	Efterårsferie					
Uge	Emne / aktivitet	Læremidler / arbejdsform	Metode / arbejdsform	Læringsmål	Evaluerig	Andre ting på skemaet
43	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer Échappé changé, temps levé og pas de basque.	Individuel tilbage melding, formativt.	
44	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer Échappé changé, temps levé og pas de basque.	Individuel tilbage melding, formativt.	



45	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer Échappé changé, temps levé og pas de basque.	Individuel tilbagemelding, formativt.	
46	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer Échappé changé, temps levé og pas de basque.	Individuel tilbagemelding, formativt.	
47	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer Échappé changé, temps levé og pas de basque.	Individuel tilbagemelding, formativt.	
48	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer Échappé changé, temps levé og pas de basque.	Individuel tilbagemelding, formativt.	
49	Juleforestilling					
50	Juleforestilling					
51	Juleforestilling					fre: juleafslutning
52	Juleferie					
1						
Uge	Emne / aktivitet	Læremidler / arbejdsform	Metode / arbejdsform	Læringsmål	Evaluerig	Andre ting på skemaet



2	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbagemelding, formativt.	
3	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbagemelding, formativt.	
4	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas	Individuel tilbagemelding, formativt.	



				de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.		
5	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbagemelding, formativt.	fre: skolefest
6	Fagdage for alle					
7	Vinterferie					
Uge	Emne / aktivitet	Læremidler / arbejdsform	Metode / arbejdsform	Læringsmål	Evaluering	Andre ting på skemaet
8	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas	Individuel tilbagemelding, formativt.	



				de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.		
9	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbagemelding, formativt.	
10	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbagemelding, formativt.	



11	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbagemelding, formativt.	
12	Påskeferie					
13	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbagemelding, formativt.	man: 2. påskedag
14	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu.	Individuel tilbagemelding, formativt.	



				Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.		
Uge	Emne / aktivitet	Læremidler / arbejdsform	Metode / arbejdsform	Læringsmål	Evaluering	Andre ting på skemaet
15	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbage melding, formativt.	
16	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de	Individuel tilbage melding, formativt.	



				bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.		
17	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbage melding, formativt.	
18	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbage melding, formativt.	tors: Kr. Himmelfart fre: fri
19	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på	Individuel tilbage melding, formativt.	



		Arbejde to og to.		baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.		
20	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbagemelding, formativt.	man: 2. pinsedag
21	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé,	Individuel tilbagemelding, formativt.	



				Chassé, Echappé with beats.		
22	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbagemelding, formativt.	
23	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.	Individuel tilbagemelding, formativt.	
24	Ballet grund teknik og æstetik	Pilatesbolde, yoga måtter, bare och elastik bånd i hold. Arbejde to og to.	Fysisk træning på baren og på gulvet.	Introducer enkelt armføring og overføring af vikt på baren. Frappé och	Individuel tilbagemelding, formativt.	



FRISKOLEN *for*
SCENEKUNST

				Fondu. Pirouette-détourné, pirouette fra 5te. Pas de chat, Glissade, Assemble, pas de bourre, balancé, Chassé, Echappé with beats.		
25	Afrunding					man, tirs, ons: klassedage
26	Sommerferie					

Planen er vejledende og med ret til løbende ændringer og justeringer.

FRISKOLEN FOR SCENEKUNST

Jernbanegade 20 DK-5000 Odense C

Telefon: 63 12 32 12 E-mail: post@friskolenforscenekunst.dk CV

R: 26804493