

Kurstilbud fra FAU ved Fridalen skole:  
**KURSBESKRIVELSER**  
høsten 2023



## SJAKKSKOLE – NYBEGYNNER

Sjakk nybegynner – for 1.-7. trinn

Instruktør: Erik Lunder

Tid og sted: Onsdager kl 14:30-15:10 - Klasserom

Kursavgift: Kr. 350,- (10 ganger)

Deltakerne blir medlemmer i

Ungdommens Sjakkforbund

Sjakkskolen gir en innføring i sjakk. Sjakkskolen er for deg som vil lære å spille sjakk og ikke har noen tidligere erfaring med sjakk, og ikke kan reglene. På nybegynnernivå er det i hovedsak fokus på å lære regler i spillet og navn på brikkene.

Det forventes at barna øver på det de lærer i mellom kursdagene og at foreldre følger opp «lekser» som gis. Foreldre er også velkommen til å være observatør på sjakkskolen.

Det er mulig å bytte nivå underveis i semesteret ved behov/ønske om dette.



## SJAKKSKOLE – VIDEREKOMNE

Sjakk viderekomne for 2. - 7. trinn

Instruktør: Erik Lunder

Tid og sted: Onsdager kl 15:15-16:30 - Klasserom

Kursavgift: Kr. 350,- (10 ganger)

Deltakerne blir medlemmer i

Ungdommens Sjakkforbund

Sjakkskolen gir opplæring i viderekomne ferdigheter for deg som allerede kan reglene i sjakk og er interessert i å lære mer og utvikle dine ferdigheter i spillet.

Det er fokus på opplæring, og derfor begrenset med spilletid i selve kurset.

Det forventes at barna øver på det de lærer i mellom kursdagene og at foreldre følger opp «lekser» som gis. Foreldre er også velkommen til å være observatør på sjakkskolen.

Det er mulig å bytte nivå underveis i semesteret ved behov/ønske om dette.

## FRIDANS 1

Kurs i fridans, 1. trinn

Instruktører: Lisa Lamey

Tid og sted: Torsdager 14.00 - 15.00, Gymsal 1

Kursavgift: 600,- (10 ganger)

## FRIDANS 2

Kurs i fridans, 2. - 4. trinn

Instruktører: Lisa Lamey

Tid og sted: Torsdager 15.00 - 16.00, Gymsal 1

Kursavgift: 600,- (10 ganger)



Fridans er en måte å danse på som bruker hele kroppen, uten normer og regler.

Vi skaper et trygt rom som vil tillate barnas indre å blomstre fullt ut.

Det har ingenting å gjøre med å prestere, med å fremstå, med å finne den perfekte formen.

Det handler i stedet om å koble seg på kroppen.

I skolen er det mye stillesitting og regler. På fridans skal barna få bevege seg fritt, uten regler. Det er en fin måte å komme i kontakt med sitt indre, være autentisk og bevege stagnert energi i kroppen. Fridans er en form for meditasjon, som kan hjelpe med å takle stress og oppnå ro.

Bevegelsene er spontane, det kan være forløsende, oppmykende og befriende. Mange barn har ikke lært seg å holde tilbake sitt naturlige uttrykk enda, og de som har lært det vil lære seg å gi mer slipp.

Etterhvert som vi lærer å slippe taket og la uttrykket og bevegelsene få komme slik de vil, kan vi oppleve flyt. Når vi lærer oss å la det som er levende i oss få "rom" til å være, bevege seg, uttrykke seg slik det vil, så flyter livet, vi er i flyt.

Det er både en fysisk + emosjonell aktivitet

Du trenger ikke lære koreografi

Det skapes et trygt rom for fri utfoldelse

Det gir deg tillatelse til å gi slipp

Du kan koble deg til ditt indre

Det er befriende

Det frigjør hormoner som gjør deg glad

## KLANG PANG

Stemmelek med hele kroppen, 2.-4. trinn  
Instruktører: Kristine Bjånes og Elin Hestenes

Tid og sted: Onsdager 14.45 - 15.30, Filmsalen  
Kursavgift: 680,- (9 ganger)

Vi heter Kristine Bjånes og Elin Hestenes og jobber som sangere, låtskrivere og dirigenter. Mange barn kjenner oss nok som Hallaisiken, de som laget jubileumssangen til Bergen "Vi e' Bergen", og i fjor høst gav vi ut albumet "1000 skjermes" med låter spesialskrevet for barn 10-14 år.

Vi har over 20 års erfaring med å arbeide med mennesker og stemmer, og er opptatt av at det å synge ikke bare skal være for de som allerede vet hvordan de gjør det.

Sang kan være så mye, og det trenger ikke være — og bør ikke være — vakkert hele tiden.

Kurset handler om å våge å lage lyd — alene og sammen med andre.

På KlangPang leker vi med stemmen — og hele kroppen!

Vi lærer sangteknikk, øver på sanger, sangleker, regler og lyder og setter det hele sammen med bevegelser og rytmer.

Fokuset er å bli trygg på egen stemme og å tørre å eksperimentere — stemmen kan nemlig gjøre så mye rart!



## TWEEN MACHINE

Sang og stemmebruk, 5.-7. trinn

Instruktører: Kristine Bjånes og Elin Hestenes

Tid og sted: Onsdager 14.00 - 14.45, Filmsalen

Kursavgift: 680,- (9 ganger)

Vi heter Kristine Bjånes og Elin Hestenes og jobber som sangere, låtskrivere og dirigenter. Mange barn kjenner oss nok som Hallaisiken, de som laget jubileumssangen til Bergen "Vi e' Bergen", og i fjor høst gav vi ut albumet "1000 skjermer" med låter spesialskrevet for barn 10-14 år. Vi har også laget den nye skolesangen til Fridalen skole, som fikk sin urfremføring på gatefesten på Fridalen i 2023!

Vi har over 20 års erfaring med å arbeide med mennesker og stemmer, og er opptatt av at det å synge ikke bare skal være for de som allerede vet hvordan de gjør det.

Sang kan være så mye, og det trenger ikke være — og bør ikke være — vakkert hele tiden.

Kurset handler om å våge å lage lyd — alene og sammen med andre.

TweenMachine er et kurs i sang og stemmebruk.

Deltakerne bestemmer i fellesskap hva de skal synge på kurset, og vi plukker ut biter fra de ulike sangene og fremfører de som en medley. Vi tar utgangspunkt i de ulike sangteknikkene som låtene krever, og jobber med dette. De som vil kan synge solo.



## GAMING 1

Gamingklubb, 5. - 7. trinn

Instruktører: Kim A. B. Stokkeland og Adrian Tvedten, Playwell

Tid og sted: Mandager 14.00 - 16.00, Filmsalen

Kursavgift: 700,- (10 ganger)

## GAMING 2

Gamingklubb, 2. - 4. trinn

Instruktører: Kim A. B. Stokkeland og Adrian Tvedten, Playwell

Tid og sted: Onsdager 14.00 - 16.00, Klasserom

Kursavgift: 700,- (10 ganger)

Instruktører fra Playwell Gaming Center kommer for å avholde 2 timer med sosial gaming. Det blir Playstation, Nintendo Switch og VR-headset.

Du kan briljere i FIFA, kose deg med Mario Kart eller sette ny rekord i Beat Saber på VR-headsettet. Her er det noe for alle spill-interesserte!



Kurstilbud fra FAU ved Fridalen skole:

# KURSPLAN

## høsten 2023

	Mandag	Onsdag		Torsdag	
14.00	<b>Gaming 1</b> 5.-7. trinn 14.00-16.00 Filmsalen		<b>TweenMachine</b> 5.-7. trinn kl 14.00-14.45 Filmsalen	<b>Gaming 2</b> 2.-4. trinn 14.00-16.00 Klasserom	<b>Fridans</b> 1.-2. trinn 14.00-15.00 Gymsal
14.15					
14.30		<b>Sjakkskole nybegynner</b> 1.-7. trinn kl 14.30-15.10 Klasserom	<b>KlangPang</b> 2.-4. trinn kl 14.45-15.30 Filmsalen		
14.45					
15.00		<b>Sjakkskole viderekomne</b> 1.-7. trinn kl 15.15-16.30 Klasserom			<b>Fridans</b> 3.-5. trinn 15.00-16.00 Gymsal
15.15					
15.30					
15.45					
16.00					
16.15					
16.30					

Kursplassene blir fordelt ut fra ønsket om at så mange barn som mulig skal få delta. På de kursene der det er flere deltakere enn tilgjengelige plasser, trekkes det om plassene. Det vil si at vi ikke kan garantere at ditt barn får plass å sitt førstevalg, eller på det samme kurset de hadde tidligere. Er det ledige plasser, kan barnet få tilbud om plass på flere kurs.

Barn som ikke fikk plass på noen av kursene de søkte på i fjor, vil bli prioritert i år. Opplys om dette i påmeldingen. Noen vil kanskje søke på flere kurs. Kommenter gjerne om hvilket kurs som er 1. og 2. prioritet for barnet. Dersom noen ikke likevel ønsker plass på et kurs de er påmeldt - la oss vite det så snart som mulig, slik at vi kan tilby plass til et annet barn.

Påmelding kun via denne lenken:

<https://forms.gle/qbX44uGPcguxRKof8>

Informasjon om betaling kommer i mail når ditt barn har fått tildelt plass.

Hvis betaling uteblir, kan barnet bli nektet deltakelse. Har dere problem med å betale kursavgiften, gi oss beskjed, så finner vi en løsning. Det er mulig å søke om fritak fra betaling av kursavgift. Dette må krysses av for i påmeldingsskjemaet.

Eventuelle spørsmål kan rettes til [kulturfau@gmail.com](mailto:kulturfau@gmail.com)