
SPIS TREŚCI

01

Powitanie i filozofia

02

Informacje ogólne

03

Zasady kontaktu

04

Informacje o zajęciach

05

Zasady i etykieta

06

Strój i materiały

07

O instruktorze

08

Pytania i odpowiedzi

09

Przykładowe stroje

POWITANIE I FILOZOFIA

Drodzy Uczniowie i Rodzice,

Witamy na naszych zajęciach baletu! Cieszymy się, że dołączacie do naszej tanecznej społeczności. Naszą misją jest zapewnienie wysokiej jakości edukacji baletowej w atmosferze wsparcia, dyscypliny i inspiracji. Balet to nie tylko technika — to także budowanie pewności siebie, rozwijanie kreatywności, poprawa postawy i koordynacji oraz zaszczepianie miłości do sztuki na całe życie.

Nazywam się Nora Cotter-Szymik i mam zaszczyt uczyć Was baletu. Urodziłam się i wychowałam w Stanach Zjednoczonych, gdzie zdobyłam dogłębne szkolenie w balecie klasycznym. Od ponad 15 lat uczę dzieci, młodzież i dorosłych — od absolutnych początkujących po zaawansowanych przygotowujących się do przestuchań i występów scenicznych.

Po wielu latach nauczania w USA, wraz z rodziną postanowiliśmy osiedlić się w Stalowej Woli, skąd pochodzi mój mąż. Z dumą staliśmy się częścią lokalnej społeczności. Prowadzenie zajęć baletowych tutaj to spełnienie marzeń — pozwala mi dzielić się moją życiową pasją w miejscu, gdzie balet dopiero się rozwija.

Jestem „native speakerem” języka angielskiego (ale aktywnie uczę się polskiego 😊), dlatego zajęcia będą prowadzone głównie po angielsku. To dodatkowa korzyść dla uczniów: naturalny kontakt z żywym, „prawdziwym” angielskim, który wzbogaca zarówno trening taneczny, jak i kompetencje językowe. Nawet osoby z niewielką znajomością angielskiego szybko zaczną rozumieć polecenia i słownictwo baletowe dzięki ruchowi i powtórzeniom.

Niezależnie od tego, czy Ty lub Twoje dziecko tańczycie dla przyjemności, kondycji czy z myślą o przyszłości w sztuce — zobowiązuję się prowadzić każdego ucznia z troską, cierpliwością i inspiracją. Razem stworzymy wspierające środowisko, w którym tancerze rozwiną się na scenie i poza nią.

Z wdzięcznością,
Nora Cotter-Szymik

INFORMACJE OGÓLNE

Telefon: 732 577 948

E-mail: balet.z.nora@gmail.com

Media społecznościowe: Facebook:

<https://web.facebook.com/profile.php?id=61578286151612>



Harmonogram zajęć:

Zajęcia odbędą się w Nizańskim Centrum Kultury Sokół w każdą środę. Zaczynamy od 17 września.

- Grupa 5-6 lat: 15:30 - 16:30
 - Grupa 7-8 lat: 16:30 - 17:30
 - Grupa 9+: 17:30 - 18:30
-

ZASADY KONTAKTU

Dobra komunikacja zapewnia płynne funkcjonowanie szkoły:

- **W trakcie zajęć:** nauczyciel nie prowadzi rozmów z rodzicami.
 - **Przed/po zajęciach:** krótkie pytania — jeśli czas na to pozwoli.
 - **E-mail/telefon:** zgłoszenia nieobecności, zmiany w grafiku, pytania organizacyjne — proszę pisać lub dzwonić/SMS. Odpowiadamy w ciągu 24 godzin.
 - **Spotkania indywidualne:** prosimy o wcześniejsze umówienie terminu.
 - **Aktualności:** informacje o dniach otwartych/obserwacji i występie końcoworocznym przesyłamy e-mailem oraz publikujemy na Facebooku.
-

Język prowadzenia

Zajęcia są prowadzone po angielsku — to wyjątkowa okazja, by łączyć naukę baletu z naturalną ekspozycją na autentyczny angielski. Nawet początkujący językowo szybko przyswoją słownictwo i polecenia dzięki demonstracji i powtórzeniom. **W razie potrzeby, udziele dodatkowych wyjaśnień po polsku, aby każdy uczeń czuł się komfortowo i rozumiał polecenia.**

Obecność na zajęciach

Systematyczna obecność jest kluczowa dla postępów. Nieobecności spowalniają rozwój indywidualny i wpływają na choreografię grupy.

- Nieobecności prosimy wcześniej zgłaszać e-mailem lub SMS-em.
- Zastrzegamy sobie prawo do wyłączenia ucznia z występów/recitali, jeśli niska frekwencja negatywnie wpływa na gotowość lub postępy.
- Zajęcia odrabiane mogą być proponowane, jeśli pozwolą na to miejsce i harmonogram.

ZASADY I ETYKIETA

Balet to sztuka, która uczy szacunku – do siebie samego, nauczycieli oraz koleżanek i kolegów z zajęć.

- Prosimy rodziców młodszych dzieci o wcześniejsze przybycie, aby przed lekcją dzieci mogły spokojnie skorzystać z toalety.
 - Prosimy o wcześniejsze przybycie, aby dzieci mogły przebrać się z ubrań codziennych w strój baletowy, założyć buty do tańca oraz w razie potrzeby skorzystać z toalety – wszystko to powinno odbywać się w szatniach w piwnicy. Następnie prosimy, aby przyprowadzić dziecko do holu, gdzie je odbiorę i zaprowadzę do sali tanecznej.
 - Po zakończeniu zajęć dzieci zostaną niezwłocznie przekazane rodzicom w holu. Prosimy o punktualność – spóźnienia zakłócają rozpoczęcie kolejnych zajęć.
 - Dla bezpieczeństwa i komfortu prosimy, aby dzieci nie przynosiły do sali dużej biżuterii, jedzenia, gumy do żucia ani urządzeń elektronicznych (w tym smartwatchy). Delikatne, drobne kolczyki czy naszyjniki są dopuszczalne.
 - Podczas zajęć przewidziane są przerwy na picie wody w wyznaczonym miejscu. Nauczyciel ogłasza je 2–3 razy w trakcie lekcji, aby dzieci mogły odpocząć i się napić.
 - Rodziców zapraszamy do oczekiwania poza salą. Organizujemy jednak specjalne zajęcia obserwacyjne, podczas których będzie można zobaczyć postępy swoich dzieci i wspólnie cieszyć się ich osiągnięciami.
-

STRÓJ I MATERIAŁY

Częścią wyjątkowości lekcji baletu jest odpowiedni strój — sam rytuał przygotowań ustawia ton i oczekiwania na nadchodzącą lekcję.

Dziewczynki / Panie:

- (Dzieci) jednokolorowy czarny lub różowy trykot (z doszytą spódniczką lub bez)
- (Nastolatki/Dorośle) dowolny jednokolorowy trykot (ze spódniczką lub bez)
- Różowe rajstopy baletowe
- Włosy upięte w koka; krótsze włosy zabezpieczone z dala od twarzy i karku
- Różowe baletki — absolutnie nie „baletki” z H&M i podobnych sklepów nienastawionych na taniec

Chłopcy / Panowie:

- Biała koszulka lub dopasowana czarna (świetnie sprawdza się koszulka „rash-guard”)
- Czarne spodenki lub legginsy
- Czarne lub białe baletki (jak wyżej; wyłącznie profesjonalne obuwie taneczne)

Ogólne:

- Ubrania i obuwie uliczne są w sali niedozwolone.
- Polecane marki: s.lemon, Capezio, Bloch, Grishko, Sansha, Wear Moi, MMD Dance
- Dostępne m.in. na Amazon i Allegro

Dlaczego „prawdziwe” baletki?

Profesjonalne baletki wspierają ścięgna i więzadła stopy, amortyzują skoki i zapewniają bezpieczną przyczepność do parkietu. Modele modowe z sieciówek nie dają wsparcia, są śliskie i zwiększają ryzyko kontuzji.

O INSTRUKTORZE

Nora Cotter-Szymik urodziła się w Buffalo (Nowy Jork) i zaczęła tańczyć w wieku 12 lat. Ukończyła North Carolina School of the Arts High School ze specjalizacją w balecie jako Regents Scholar stanu Karolina Północna. Kontynuowała naukę na Mercyhurst University, uzyskując tytuł licencjata cum laude z tańca. W trakcie studiów tańczyła role główne m.in. w Giselle, Raymondzie, Symphony Italienne, Stars and Stripes oraz Coppélii. Występowała także w Configuration Dance Theater w Bostonie w choreografiach Joe Cipollego i Harrisona McEldowneya. Ukończyła z wyróżnieniem magna cum laude studia magisterskie na New York University z edukacji tanecznej (specjalizacja: pedagogika American Ballet Theatre).

Nora jest stypendystką-nauczycielem American Ballet Theatre i była adiunktem na Rutgers University (New Jersey) oraz Marymount Manhattan College (Nowy Jork). Uczyła baletu i tańca na pointach w prywatnych szkołach w New Jersey i Connecticut, w tym przez 13 lat w Princeton Dance and Theater Studio. Przez 10 lat prowadziła balet w programie dla uzdolnionych uczniów w publicznej szkole artystycznej w New Jersey. Współpracowała z Dance Educators of America jako sędzia i wykładowczyni warsztatów. Jest ekspertką w swojej dziedzinie, oddaną przekazywaniu szerokiej wiedzy o balecie i pasji do wyjątkowej edukacji tanecznej na każdym poziomie zaawansowania.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

P: Co jeśli dziecko opuści zajęcia?

O: Prosimy o informację. Jeśli to możliwe, zaproponujemy zajęcia odrabiane.

P: Skąd będę wiedzieć, że czas na wyższy poziom?

O: Nauczyciel ocenia postępy i rekomenduje awans w odpowiednim momencie.

P: Czy dziecko może wystąpić w recitalu?

O: Tak — o ile spełnia wymagania dotyczące frekwencji i gotowości.

P: Czy muszę znać angielski?

O: Nie — nauka odbywa się naturalnie poprzez demonstrację i powtarzanie.

P: Dlaczego butelka z wodą nie stoi cały czas przy tancerzu?

O: Bo rozprasza, zwłaszcza młodsze dzieci. Przerwy na picie wyznacza nauczyciel.

STROJE

