

Sanne Sunshine

Intake: 31 december 2000
E-Mail: sanne.sunshine@gmail.com
Adres: Theaterstraat 28, Lovestown
Telnr.: +31 – (06) 123 432 10
Vooropleiding: privéles jazzdans bij XXX, zangles bij XXX
Opleiding: Dancestar & Singingmaster, HBO
Type: Betty Bop

Eerste indruk

Persoonlijkheid:

Krachten: open, vriendelijk, eerlijk, ambitieus, vrolijk, doorzetter, doelgericht, toont initiatief, mondig

Aandachtspunten: vertrouw op je intuïtie; probeer meer de diepte in te gaan: wat wil je nou echt uit het diepste van je hart?; soms een beetje te perfectionistisch; vergeet niet om ook eens trots op je vorderingen te zijn 😊

Werk-gerelateerd:

Krachten:

Dans: kan choreos snel onthouden, open uitstraling, neemt correcties direct op en past ze toe

Zang: goede borststem; zuiver gezongen; goed voorbereid

Spel: duidelijke keuzes in je spel, goed voorbereid, kent de tekst goed

Aandachtspunten:

Dans: opstrekken vanuit je buikspieren; duw de grond van je weg voor je gevoel; zwakke beenspieren – stabiliteit mist door niet zo sterk center

Zang: soms klinkt het anders dan het gevoel dat ik zie; in de hoogte soms te luid;

Spel: less is more – probeer de emotie niet te spelen maar te voelen; het publiek neemt waar als je gevoel uit een echte plek komt

Sanne over Sanne – jouw visie

Het liefst wil je in grote musicals spelen, in de toekomst lijkt het je te gek om een hoofdrol te mogen spelen in een vrolijke musical. Ook zou je nog veel willen dansen in de musical.

Ook tv vind jij interessant om eens te doen.

Alleen maar dansen vind je alleen niet voldoende en je zou altijd iets met zang erbij willen doen. Op dit moment voel je je echter nog niet zeker genoeg om als soliste te zingen.

Je had een zware knieblessure een paar jaar geleden, dat is nu wel hersteld maar blijft een zwak punt.

Aanbevelingen

XXXXXXXXXX

Lessen

We hebben het erover gehad, dat danslessen in jouw geval waarschijnlijk minder van belang zullen zijn, maar het hoort bij het pakket Musical.

Danslessen:

In Den Haag:

XXXX

In Amsterdam:

ADC: <https://amsterdamdancecentre.nl/>

Op ADC zijn veel lessen te volgen. Hier ken ik ook veel docenten.

Voor de "onderhoud" van je lichaam is het belangrijk, dat je een korte dagelijkse programma voor jezelf samenstelt. Ik doe zelf Pilates en wat conditie-training en buikspieroefeningen.

Ik kan je erbij helpen om het juiste programma voor jezelf samen te stellen. Dit hoeven maar een paar oefeningen te zijn en ook maar een paar minuten per dag.

Zanglessen:

XXXXXX

Belangrijk! Het is belangrijk om je stem te trainen. Als je elke dag wilt kunnen zingen gaat het niet meer alleen om of het wel goed klinkt maar ook dat je stem getraind is, net als je lichaam, om dat vol te houden.

2 nummers (ballade en uptempo) uitkiezen voor de audities. Hierbij kan ik je wel helpen of je zangdocent.

Belangrijk om ook aan de presentatie van deze auditie nummers te werken zodra ze muzikaal zijn ingestudeerd, zodat je ze ook zelfverzekerd kunt presenteren.

Spellessen:

XXXXXX

Dit zijn maar een paar voorbeelden, het makkelijkst is meestal een keer mee komen lopen om de sfeer en werkwijze te proeven.

Extra:

Het is ook mogelijk, ernaast een privé traject voor auditie voorbereiding, verdieping in spel, zang en/of dans en mentale steun **bij stARTISTcoaching** te volgen. Afhankelijk van waar je aan wilt werken bestemmen we een prijs en traject.

We hebben het ook over blokkades gehad, die je mentaal nog dwars kunnen zitten op je weg. Als Effortless Coach kan ik je hiervoor een kort traject (of gemengd traject met zang/dans/spel) aanbieden, waarbij we middels je onderbewuste lichaamsgeheugen de oude emoties op gaan opzoeken en de weg vrij maken voor een moeiteloos toekomst. Kijk voor meer informatie over de methodes op:

<https://sites.google.com/effortlesscoaching.nl/effortlesscoaching-nl/wat-is?authuser=0>

Opleidingen

- **DAPA**

www.musicalopleiding.nl

Musicalopleiding in Den Haag

Auditedatum: xxx

- **Codarts Rotterdam:**

www.codarts.nl/muziektheater/

Muziektheater-opleiding, wat ook iets voor jou zou kunnen zijn

Auditedatum: xxx

- **Fonty's Hogeschool - Muziektheater**

Muziektheater is de richting, die minder dans, maar vooral veel zang en spel doet. Het makkelijkst is om eerst naar de open dag te gaan om te kijken en met de mensen te praten. Let op: hiervoor moet je je aanmelden.

Open dag: xxx

- **AHK – Kleinkunstacademie**

<https://www.atd.ahk.nl/opleidingen-theater/toneel-en-kleinkunst/>

Meer gericht op spel, maar ook camera en cabaret, zang en dans

Audities: xxx

- **Frank Sanders Akademie**

<https://www.franksandersakademie.nl/>

Musical met veel zang en spel, maar ook dans. Wel een HBO opleiding.

Auditie: xxx

- **De Nederlandse Musical Academie**

<https://www.rijnijssel.nl/mbo-opleidingen/podiumkunsten/musicalperformer-de-nederlandse-musical-academie/>

MBO opleiding voor musical

Open dag: xxx

Auditie: xxx

- Vooropleiding Amsterdam: **De Toneelmeester**

<https://detoneelmeester.nl/>

Zoals al besproken is het altijd goed, om met mensen uit het vak in aanraking te komen, en bij audities kun je makkelijk zien, waar je in vergelijking met de rest staat en contact leggen met anderen, die jouw interesse delen. Neem eens een kijkje hier, en laat weten of je iets aanspreekt: www.musicalweb.nl/tags/audities

Auditie voor Alice in Wonderland

Let op! Dit is op 9 december! Gewoon bellen of ernaartoe gaan!

<https://www.theater.com/aliceinwonderland>

Tip: Zoek eens op internet naar “vrolijke musicals”. Het is altijd goed om meer kennis over het vakgebied te vergaren, waarin je terecht wilt komen. Kijk naar musicals op youtube, zodat je ziet, wat de mensen moeten kunnen, die in deze musicals spelen. Zo krijg je een goed beeld van waar je naartoe werkt.

VOORBEELD

INTAKE:

Persoonlijke gegevens

E-Mail-Adres

Sanne.sunshine@gmail.com

Volledige naam

Sanne Sunshine

Adres, Postcode + Plaatsnaam

Theaterstraat 28, Lovestown

Telefoonnummer *

0612343210

Voor welk onderdeel wil je graag coaching?

Dans

Zang

Spel

Auditie

Dat ben ik

Lengte in cm

172

Haarkleur

Donkerblond

Leeftijd

22

Stembereik

Vrouwenstem

Barriton/Mezzo

Mijn beste eigenschap
positief

Mijn slechtste eigenschap
perfectionistisch

Als jij een rol in een musical of film zou spelen, welke zou dat zijn?

Ervaring

Welke lessen heb je tot nu toe gevolgd en in welke vorm? *

Losse les(sen)	Dans, Zang, Spel
Structurele les(sen)	Piano

Als je reeds een opleiding of lessen hebt gedaan, hoe lang was dat en welke?

XXX

Dat wil ik voor mezelf

Wat wil je graag bereiken met het coaching traject?

Ik wil graag weten waar ik momenteel sta.

Wat heb je over een jaar bereikt? Geef een korte beschrijving van je visie.

Over een jaar sta ik in 3 keer per week in het ensemble van een musical productie en volg zanglessen.

Mijn coachingtraject

Hoe vaak per maand wil je graag trainen/begeleiding? *

2 keer

Zou het voor jou ook een optie zijn, om samen met meerdere mensen in een les aan skills te werken? *

Nee

Heb je nog een speciale wens of aandachtspunt die je kwijt wilt?

XXX