

# Fride Snipsøyr Holøs

Medlem av CREO og UNIMA Fødd: 27.06.1997 Huitfeldts gate 11 A, 0253 Oslo  
[frideholos@gmail.com](mailto:frideholos@gmail.com) Mobil: +47 91772177 [sprengtteater.com](http://sprengtteater.com)



## UTDANNING

2019-2022 Bachelor, Skuespillerteknikk og teaterproduksjon. **NORD** Universitet.

2016-2019 Bachelor, Musikkteater. Musikkteaterhøyskolen (no Høyskolen Kristiania).

## ARBEID I UTVAL

2025 Regissør og figurfører, “Nysgjerrigper”, Teatret Vårt og Sprengt Teater.

Skodespelar og regissør “Det var ein gong eit språk” DKS Ålesund.

2024 Sara i “Råte”, Unge Viken Teater.

Skodespelar og med-skapar, RØRSLE, Oslo Fringe, Sprengt Teater og Etasje 14.

Skodespelar og med-regi, Er Mikrofonen min på, Teatret Vårt avd.Ålesund.

Skodespelar og regissør “Det var ein gong eit språk” DKS Ålesund.

Produsent “Litt redd bare”, DKS Innlandet og Sindre Slorafoss.

Stemmeskodespelar og frivilligheitskoordinator, KORN, Tiril Pharo Produksjoner.

Klovn Iveranna i Verdens Beste Historie! av Sprengt Teater.  
Eidsdalsrøyre og Barnas Byfest i Lillestrøm.

2023 Klovn Iveranna i Verdens Beste Historie! av Sprengt Teater.  
Oslo kommune Kulturelt Boblebad, Dansens Dager Halden, SuperSøndag  
SALT Art&Music, Vigra Skule og Teatret Vårt avd. Ålesund.

Figurfører og regissør, forprosjekt “Nysgjerrig”  
Sprengt Teater i samarbeid med Teateret Vårt og Fyret Kultur- og  
Teaterverksted.

Regissør, Putti Plutti Pott, Jugendteateret.

2022 Regissør, Putti Plutti Pott, Jugendteateret.

Fyrsten, Paris, Ammen og Sendebud i Julie og Romeo.  
Oslo Fringe, Sprengt Teater, selvprodusert devised.

Klovn Iveranna i Verdens Beste Historie! av Sprengt Teater.  
Sommerfesten på Giske av Momentum, produsert devised.

Produsent, Romlig Klovn, Oda Holmvik Bredvold

Overoffiseren i Det som bor på bunnen.

Vega Scene og Tindved Kulturhage, **NORD** Universitet og Sprengt Teater, regi Mathias Melsæter Rydjord.

2021 Chartermonster, soloframsyning. Eidsdalsrøre, FRIKO, devised, regi Kornelia Melsæter.

Skodespelar i Vesper. Prosjekt 2021 Trondheim, regi Anna Ida Pezzot.

Petra og Stemor i Dei Ville Svanene. Virvar og Sunnmøre Museum, FRIKO.

2019: Psykiater, Shockheaded Peter, regi Lars Erik Holter, avgangsframsyning Musikkteaterhøyskolen.

2010-2015 Foajéskodespelar og prod.ass ved Teateret Vårt avd. Ålesund, 10 produksjonar.

## **KURS, EGENSKAPER OG FERDIGHETER**

2023: Clown and Tango, Patrick van den Boom og Anniken Seglem Krogstad.

2022: Solo Creation workshop med Yael Rasooly, Figurteateret (Nordland Visual Theatre)

2019: Scenekamp-kurs med John Smith.

Sang: Mezzo-sopran og Alt.

Anna: Maskespel, arrangering og instruering av ensemblesang, førarkort (klasse B).

Medlem, vikarierende kunstarisk leiar og tillitsvalt i kompaniet Sprengt Teater.  
Grunnleggar og medlem av kompaniet FRIKO.