

# Vinterswing i Oslo

## 8.-9.febr. 2019

*NORDPOLEN SKOLE, Hans Nielsen Haugesgt. 1, (Sandaker, Oslo)  
Trikk 11, 12 og 13 til Sandakersenteret. Buss 30.*

*Kurs av alle slag for alle, og opplæring for instruktører.  
Fra 1800 fredag og hele lørdag.  
Søndagsdans og instr.opplæring*



# Pilebos



## VINTERSWING i OSLO

Fre. 8.-Lør. 9. februar 2019. Nordpolen skole. [www.komogdans.no](http://www.komogdans.no)

**Fredagsfest:**

**RUNE HALLAND DJ**

Salsa-timer - Linedance-sal

**Lørdagsfest:**

**PILEBOS ORKESTER**

UngSwing Rårock / Salsa-timer / Bluestime / Linedance sal

**Søndagsprogram:**

Søndagsdans i Sofienbergsenteret,, Helgesensgt 62

*Bestill rom nå på*

*P-Hotell – referer til Kom og Dans -P-Hotels - Grensen 19, Tlf. 23 31 80 00 [www.p-hotels.no](http://www.p-hotels.no)*

# KOM OG DANS!

22 40 19 00 Oslo

[www.komogdans.no](http://www.komogdans.no)

## Fredag 9.februar 2019

Tid	Torg	Tekstil	Musikk	4etg 1	4etg 2	4etg 3	4de/gr1	4de/gr2
1800	Swing nivå 2-3			Salsa Vid. – nivå 2-3 turer	WCS gr.kurs	Swing tema nivå 4: Blues boogie		
1830	Årets Vinterswing	Swing Grunnkurs RR	Ung-Swing - Bop og Rock på rulleski					
1900	Swing nivå 3 Country rock „med snurr og snert“			Linedance grunnkurs Nivå 1		Bugg Gr.kurs nivå 1	Instr.oppl Blues Boogie	
1930	rock „med snurr og snert“		WCS litt øvet „god gli“		Salsa Gr.kurs nivå 1			
2000	Swing nivå 2-3	Tango vid. - „vinterspinn“					UngSwing - Stroll	Instr. Gr.kurs dagens kurs
2030	Blues rock			Linedance – litt øvet		Bugg vid. løypetråkk		
2100	FEST m. RUNE HALLAND				Salsa dansetime			
				2130 – LD dans Til ?				
2200								
2300								
2400								

Forbehold om endringer. Se evt. Oppslag el på nettsiden [www.komogdans.no/oslo](http://www.komogdans.no/oslo)

### PRISER:

Temahelg kort (fester og kurs )	kr. 550,-	stud. kr. 370,-
Fredagskort	kr. 250,-	stud. kr. 190,-
Fredagsfest	kr. 150,-	
Lørdagskort m kurs og fest	kr. 400,-	stud. kr. 280,-
Swingfest lørdag	kr. 250,-	stud. kr. 150,-
Enkeltøkter kurs	kr. 100,-	

2-dagers grunnkurs: kr. 350,- / enkeltøkt kr. 190,- / (student kr. 240,- / 130,- )

SØNDAGSDANS: Når du kan vise kjøpt full helgebillett, betaler du rabattpris kr. 50,-/ kr. 40,- på søndagsdansen i Helgesensgt. 62 samme helg.

*Vanlige Klippkort, Frikort, Miljøvaktbilletter gjelder ikke på temahelgen.*

### PÅMELDING:

Påmelding til alle 2-dagers grunnkurs – se hjemmesiden [www.komogdans.no/oslo](http://www.komogdans.no/oslo)

Andre kurs i planen – møt opp i døra. Vi tar forbehold om plassen ved fulle kurs. Ved fulle kurs, kan det være vi endrer rom, eller at deltakere må velge et annet kurs i planen.

**BESTILLING AV HELGEKORT – SE HJEMMESIDEN** [www.komogdans.no/oslo](http://www.komogdans.no/oslo) UNDER PÅMELDING

## Lørdag 9.februar 2019

Tid	Torg	Tekstil	Musikk	Dans	4etg 1	4etg 2	4etg 3	4de/gr1	4de/gr 2
1200	Swing vid. nivå 3 Instruktørens nistepakke	Swing tema Nivå 4 Blues boogie „I smørebua“		Salsa vid. –nivå 3	LD gr.kurs	UngSw. „Rolig“ og rock – „en pust før start“	Bugg gr.kurs	<i>Spillere Dansekv leder og ulike</i>	<i>Instr. Swing gr.k. dagens</i>
1300	Swing tema – nivå 4 RR „kuleløype “	Swing nivå 2-3 Rockeswing	<i>Instr. Oppl. BB</i>	Salsa nivå 1-2 - Bachata	LD gr.kurs	Ung Swing „Blues rock „på startstrek“		<i>Alders grupper</i>	<i>øvelser</i>
1400	Swing nivå 4 Glidende „i sporet“	Swing vid. nivå 3- start Rockabilly „på tribuna“		WCS – vid.	LD nivå 2- latinry tme	Salsa nivå 2 Instruktør ens valg!	Swing Gr. kurs	<i>Instr. Bugg gr.k. opplær.</i>	
1500	SWING LUNSJ DANS	SALSA LUNSJ DANS							
1600	Swing tema nivå 4 Jump „på 5-mila“	Country Swing – nivå 1-4 „på stamplass“		WCS gr.kurs	LD – nivå 2- 3 countr y	Tango vid.1	Salsa gr. kurs	<i>Forts.</i>	<i>Instr. Vid. Swing - DS</i>
1700	Swing tema Nivå 4-5 Boogie Woogie	Swing vid. nivå 2-3 Instruktørens spesialtur		WCS gr.kurs	LD – nivå 2- 3 moder ne	Tango vid. 2		<i>Instr. Oppl. Glidend e</i>	
1800	Swing vid. nivå 2-4 Seiers - swing	Salsa vid.m. Rueda	UngSwi ng – for alle Gådans		LD – nivå 2- 3 classic				
1900	Dusj?								
2000	FEST MED PILEBOS  Vi går vinterpolonese ved feststart!								
2100	Oppføring i dans – vinter swing		Bluesti me		LD FEST				
2200			Salsa time						
2300			Rårock						
2400									

### MANGE BEGYNNERKURS:

#### 2-dagers kurs:

Swing grunnkurs – fre. 1800-1930 og lør. 1400-1600

Salsa grunnkurs – fre 1930-2100 og lør. 1600-1800

Bugg grunnkurs – fre. 1900-2030 og lør. 1200-1400

Linedance grunnkurs – fre. 1900-2030 og lør. 1200-1400

#### Andre økter grunnkurs:

West coast swing gr.kurs – fre.-1800-1930 og lør. 1600-1800

UngSwing Gådans - lør. 1800-1900

#### **OM KURSNIVÅER:**

**Grunnkurs (nivå 1)** = for nybegynnere eller de som vil repetere "rusten" kunnskap

**Start videregående (nivå 2)** (også kalt litt øvet) = for de som føler seg litt fersk, men likevel har godt grunnlag fra grunnkurs

**Videregående (nivå 3)** = nivået for alle – her lærer en både turer og teknikk på godt "bruksnivå".

Videregående er den store kursmøteplassen, hvor vi alltid lærer noe nytt, og hvor instruktørene gir av sine spesialturer.

**Temanivå (nivå 4)** = for dansere som har et godt grunnlag i videregående kurs og mye dansetrening. På temanivå starter vi med stilarter og spesialteknikker.

**For alle** = krever ingen spesielle forkunnskaper – alle vil lære fra grunnen.

**Linedance** – hver økt vil ha 1-3 danser, med en hoveddans i annonsert sjanger, som country, latin, moderne eller classic. Nivå for øktene vil variere.

*Økter i kursiv med "Instr.oppl." er kun for instruktører i Kom og Dans*

#### Litt om orkestrene:

**RUNE HALLAND** kjenner vi fra utallige år som DJ i Kom og Dans. Rune hade P4 radioprogrammet "Skeive Skiver" som han ble landskjent for. Og han har forelest utallige ganger om emner fra rockens historie. Hans Cruisin` Records er en gullgruve for oss som vil finne god dansemusikk i rockesjangeren. Og ingen lager dj fest som Rune. Vi gleder oss!

**PILEBOS** ble "oppdaget" av Kom og Dans på buggtur til Sverige. Siden har Pilebos spilt mange ganger for Kom og Dans, senest med stor suksess og masse godord på Rockejuleballet de siste årene og på Sydendansen.

Pilebos spiller utrolig godt dansbart for både Fastingswing-dansere og buggere! De spiller i den gamle rock'n roll tradisjonen, og prikken over i-en er når vokalisten Åsa tar fram en ekstra skarptromme på scenen og slår løs til tøff rock! Her svinger det på "gammelmåten"!

#### Litt om instruktør opplæring:

Instruktør opplæringen er kun åpen for Kom og Dans sine instruktører i avdelingene.

Påmelding for instruktør opplæring til [oslo@komogdans.no](mailto:oslo@komogdans.no) el. tlf. 22 40 19 00.

**NB – det blir instruktør opplæring SØNDAG KL. 1600-1900** i Sofienbergssenteret – emne: "Grunnkursrekke over 6-8 ganger og litt mer inn i vid." – viktig kurs for alle instruktører.

#### **DANSEKVELDER I KOM OG DANS OSLO – SOM KOMMER.....**

LØRDAG 16.MARS – **BUGGFEST** – i Sofienbergssenteret

LØRDAG 6.APRIL – **BUGGFEST** – i Sofienbergssenteret

LØRDAG 27.APRIL - **SUPERLØRDAG PÅ ROMERIKE** – Kjenn Samfunnshus og skole

**SØNDAGSDANS** – hver søndag kl. 1900-2130  
i Sofienbergssenteret, Helgesensgt. 62

Gi et dansekurs som gave – kjøp **GAVEKORT** hos Kom og Dans!

Arranger et **kurs for dine venner eller på din arbeidsplass!** Kom og Dans har opplegg og instruktør!

Ta kontakt!

**[www.komogdans.no/oslo](http://www.komogdans.no/oslo)**