

SØRLANDSDANSEN - VEDLEGG WEST COAST SWING

| Fredag | Gymsal | Klasserom måke |
|---------------|---|---|
| 18:00 - 18:50 | How to inspire the boys without becoming a hijacker (2) | Gratis grunnkurs Left side pass + Under arm Del 1/4 |
| 19:00 - 19:50 | Whip(s) and basic choreography + Styling (2) | Gratis grunnkurs Sugar push + Sugar tuck Del 2/4 |
| 20:00 - 20:50 | Check and cross varianter + Styling (2-3) | |
| 21:00 - 01:00 | WEST COAST SWING SOSIALDANS | |

| Lørdag | Gymsal | Klasserom måke |
|---------------|--|---|
| 10:30 - 11:20 | Frame + Break (2-3) | Gratis grunnkurs Whip Del 3/4 |
| 11:30 - 12:20 | Safety-net + Slingshot Cutoff + Duck (2-3) | Gratis grunnkurs Inside turn + free spin + (Outside turn) Del 4/4 |
| 12:30 - 13:20 | Spin + Stop Different grip (2-3) | Sugar tuck variasjoner (1-2) |
| 13:20 - 14:00 | WEST COAST SWING SOSIALDANS | Nivåforklaring: Nivå 2, for deg som kan alle 8 grunnturene. Nivå 3, for deg som mestrer grunnturene i forskjellig tempo og valanter. Nivå 4, her er fokuset først og fremst på teknikk, det forventes at du har danset WCS i mange år. |
| 14:00 - 14:50 | Fot teknikk (3-4) | |
| 15:00 - 15:50 | 3-For alle (Hvordan danse sammen 3 eller flere med rolle- og partnerbytte) (2-4) | |
| 16:00 - 16:50 | Whip + Telemark med rock and go Koreografi (3-4) | Vi ber om at alle respekterer kurs nivåene, slik at alle får en best mulig opplevelse av kursene. |
| 20:30 - | WEST COAST SWING SOSIALDANS | |

| Søndag | Gymsal | Skole foaje |
|---------------|------------------------------------|--|
| 11:00 - 11:50 | Reversed whip(s) (2-3) | 10:00 - 12:00 West Coast Swing Oppføring for Kom og Dans instruktører |
| 12:00 - 12:50 | Basket variations (Whip) (2-3) | Frode Nordfjellmark. |
| 13:00 - 13:50 | Frode og Hans leker seg (2-3) | |
| 14:00 - 15:00 | WEST COAST SWING SOSIALDANS | (WCS instruktører bes delta på grunnkurs fredag kl 18 og lørdag kl 10:30) |