

For
19. gang!

Mjø̂sRock 2022

Scandic Hotell, Hamar, 9.–11. september



MARTINEZ



King Pleasure & The Biscuit Boys

Kurs – Fester

Instruktøropplæring – Opplevelser

Swing, Tango, Linedance, Bugg, Salsa m.m.

For mer informasjon og påmelding:

www.komogdans.no

Trø dine første dansesteg på Mjø̂sRock – se alle våre grunnkurs!

Vi tar forbehold om eventuelle endringer i kursprogrammet – se oppslag eller opplysning ved ankomst og underveis i arrangementet.

Dag - Tid	Hamarhall	Scandic scene	Lille sal	Storhamar	Furuberg	Matsal
FREDAG						
1800-1900		VELKOMMEN-KURS FOR SWING	Mjøsrock linedansen: lett dans for alle	GRUNNKURS I BUGG - del 1		
1900-2030	rigg og lydprøver	FastingSwing vid. Akser og balansering i gr.leggende turer	Linedance nivå 2-3	Bugg NIVÅ 2-3 Svenske spesialturer	1930 WCS grunnleggende	Middag 1800-2030
2030-2100				GRUNNKURS I BUGG - del 2	2030 -2130 WCS nivå 2-3	
	2100 FEST MED MARTINEZ OG KING PLEASURE	0030 natt-dj ??	2100-2300 LINEDANCE fest	TANGOTIME SALSATIME	2200 WCS DANSESFEST	
LØRDAG						Frokost
1000-1200	FastingSwing-vid. Motsetninger - RR og DS - tempo eller sakte	WCS 1-2	Linedance 3-4 med variasjoner	Bugg 2	Tango i glidende form	
1200-1400	Hvis fint vær, anbefaler vi en svømmetur i Mjøsa - Koigen, eller Domkirkeodden.					Lunch 1200-1400
1400-1630	FastingSwing vid. Bygdeswing og RR - forskjellige balanseringsformer og tempoturer.	WCS 2-3	Linedance nivå 2-3	Bugg 2-3 Flere spesialiteter	Tango i gåform	
1630-1700						

Dag - Tid	Hamarhall	Scandic scene	Lille sal	Storhamar	Furuberg	Matsal
1700-ca 1830	Fastingswing vid/tema. - vipp - igjennom - spinn	Instruktør opplæring WCS	Salsa vid. med Rueda	Instruktør opplæring Bugg	Gammeldans for alle - «litt av hvert»	Middag 1830-2030
2030-2100	Lett LD for alle					
	2100 FEST MED MARTINEZ OG KING PLEASURE	2100 -2230 WCS DANSESFEST deretter i hovedsal	2100-2300 Linedance fest	TANGOTIME SALSATIME		
SØNDAG						
1000-1200		1000-1230 Instruktør opplær. Fasting-swing: DS nivå 2 og teknikker framover til vid. og tema.	1100 - 1300 BRUNCHDANS alle	1100 Linedance danseøkt	1100 WCS sluttdans	Brunch fram til 1200

Swingkursene:

Lær swingen fra grunnleggerne av kursoppleggerne i Fastingswing denne helga! Denne helga tar vi tak i teknikker og turer som som er kjernen i hele kursstigen i Fastingswing. Et gjennomgående tema denne helga er kontrastene mellom rask dansing og saktere dansing, og de forskjellige teknikkene som gir god bevegelse og behagelig bevegelse for både gutt og jente. Kursene tar for seg turer og musikk med utgangspunkt i forskjellsføring mellom Danseswing og andre kurs, og fører teknikkene opp fra grunnleggende nivå til vid. og temanivå. Alle kursøktene står for seg, men henger likevel sammen og kjøres med tiltenkt nivå for vid.nivå og litt videre. Alle som er på vid.nivå i Fastingswing kan delta, og om det blir noen avanserte oppgaver, legger vi opp til at alle kan delta med nyanserte oppgaver.

Vi oppfordrer både dansere og instruktører til å bli med gjennomgående for å få helheten i instruksjonen og progresjonen gjennom helga. Instruktør opplæringen vil ta for seg det teoretiske som vi har gjennomgått i praksis, og med utgangspunkt i det nye Danseswing nivå 2. Hovedinstruktører er Sidsel og Johan Fasting.

Linedance

I linedance vil vi legge hovedvekt på danser som brukes mye i både våre miljøer rundt i landet, men også som er populære internasjonalt akkurat nå. Etter linedance både i Spania og på Ærø, og på linedance weekend, er det mange danser å repetere og lære, i tillegg til noen nye «coming» danser. Øktene vil reguleres slik at en tar pause mellom danser, og slika at nivået på utvalg danser gir variasjon og utfordring for alle.

Bugg

I bugg blir det to korte økter fredag FOR ALLE - med intro til grunntrinnene i bugg. Da kan alle henge med videre utover helga, enten i nivå 1-2, eller 2-3. Spesialøkter med svensk gjesteinstruktør gir oss noen nye turer og variasjoner i buggen.

Tango og slowdans

Vanlig folkelig tango og slowdans er det vi danser mest når vi er ute på fest. Men «tango» kan være så variert - både i slow og mer glidende form, og i gåform. Følg øktene og bli «tangomester» igjennom helga.

Salsa

Tilbudet i salsa denne helga er et tilbud til almindanseren som kan salsa fra tidligere på forskjellig nivå. Hvis vi får til litt Rueda, så er det svært sosialt og morsomt. Det kan bli litt mix av forskjellige salsastiler (i forhold til instruktørens valg og gruppas sammensetning) .

Gammeldans for alle

Lett gammeldans gir deg litt av reinlender, litt polka, litt vals, litt masurka - en herlig variasjon i dans og musikk for almindanserne.

HENVENDELSE OG PÅMELDING:

E-post: mjosrock@komogdans.no (betjenes jevnlig).

Tlf. 906 85 164 (begrenset tilgjengelighet i juli grunnet ferie).

VIKTIG! Flere detaljer, reisetips og komplett **påmeldingsskjema** på internett: www.komogdans.no.



Mer informasjon og detaljer på
www.komogdans.no

