

NyttårsRock 2023

Scandic Hotell, Hamar, 13.-15.januar



**Swing, West Coast Swing, Tango, Bugg, Salsa, Pols.
Kurs – Fester - Instruktør opplæring**

www.komogdans.no

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

Dag - Tid	Hamarhall	Scandic scene	Furuberget	Storhamar	Lille Sal	Matsal
FREDAG 13.01.2023						
1800-1900		FASTINGSWING Velkommen kurs for alle – nivå 2-4		GRUNNLEGGENDE BUGG - del 1		
1900-2030	rigg og lydprøver	FastingSwing: Vid.g. teknikker i rask og sakte RR		Bugg NIVÅ 2-3 Svenske spesialturer	1900 – 2000 WCS grunnleggende	Middag 1800-2030
2030-2100		<i>+Instruktør kvarten</i>	FASTINGSWING Grunnkurs-hjelp for «ferskinger»	Tango Spesial – Sakte gåform	2000-2100 WCS nivå 2 mot 3	
	2100 FEST MED STREAPLERS og JIVE ACES	2100-2300 WCS DANSEFEST	SALSA SAL med 2100- Bachatakurs 2200 – Salsa dans inkludert Rueda	2100 TANGOTIME Festplan i lokalene	BUILT FOR SPEED Dans i økter – se festplan ved ankomst	
LØRDAG 14.01.2023						Frokost
1000-1200	1000-1100 Grunnelementer for videregående Fastingswing – BS og RR 1100-1200 FastingSwing- Tofallsrock, underdeling, slippned teknikk	WCS 1-2	SALSA VID. 1000-1100 Vid. turer 1100-1200 Rueda med turer	1000-1100 GRUNNLEGGENDE BUGG - del 2 1100-1200 BUGG 2	1000-1100 Tango grunnleggende glidende form 1100-1200 Tango og slow i gåform	
1200-1400	<i>+ instruktørkvarten i Fastingswing og i West coast swing</i>					Lunch 1200-1400

Dag - Tid	Hamarhall	Scandic scene	Furuberget	Storhamar	Lille Sal	Matsal
1400-1600	Fastingswing vid. – Nivå 2-3 Bølgetrening - med innlagt klakk	WCS 2	Salsa – Bachata kurs	Bugg 2-3 Flere spesialiteter	Norsk Folketango: «Tangosnu og tangostopp»	
1600-1630	<i>Instruktørkvarten</i>	<i>Instruktørkvarten</i>				
1630-1800	1630-1730 Fastingswing nivå 2-4, mot RR-Shuffle 1730-1830 <i>Instruktør opplæring Fastingswing</i>	1630-1730 WCS 3 <i>1730 Instruktør- opplæring WCS</i>	Salsa vid. med Rueda	<i>Instruktør opplæring Bugg</i>	1630-1730 Gammeldans: Polstimen	Middag 1830-2030
2030-2100	Lett LD for alle – oppvarming til fest		FASTINGSWING Grunnkurs-hjelp for «ferskinger»			
	2100 FEST MED STREAPLERS JIVE ACES	2100 -2300 WCS DANSEFEST deretter i hovedsal	2200 SALSATIME Salsa – Bachata-Rueda 2300 TANGOTIME	2130-2200 Pols ½ timen	2130 BUILT FOR SPEED 3 øker – se festplan	
SØNDAG 15.01.2023						
1000-1200		<i>1000-1230 Instruktør opplæring Fastings- swing: RR mot RR- Shuffle</i>	1100 - 1300 BRUNCHDANS alle	<i>1000-1200 Instruktør opplæring Bugg</i>	<i>1000-1100 Instruktør opplæring W CS 1100-1230 WCS sluttans</i>	Brunch fram til 1200

Fastings-Swing- kursene – gjennomgående progresjon fra grunnkurs til shuffle:

Denne helgen tar vi swingdanserne gjennom hele helgen etter «ny-gammel» modell der alle går sammen med samme instruktører, og slik at vi får en progresjon og sammenheng gjennom hele læringsprosessen i helga. Vi tar tak i teknikker og turer som er kjernen i hele kursstigen i Fastingswing – med

utgangspunkt i Rock`n Roll mot Shuffle. 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. Alle kursøktene står for seg, men henger likevel sammen. Alle som har noe erfaring med Fastingswing kan delta, og om det blir noen avanserte oppgaver, legger vi opp til at alle kan delta med nyanserte oppgaver.

GRUNNKURSHJELP for ferskinger er myntet på alle som er nye eller trenger repetisjon på grunnleggende teknikker, og «ferskinger» kan også være med på deler av hele swingopplegget.

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 Rock`n Roll og Bygdeswing nivå 2 og 3. *Instruktørkvarten:* Etter hver langøkt blir det en kort oppsummering bare for instruktører på ca 10-15.min, med fokus på hvor vi er i læringsprosessen, og søndag setter vi sammen helheten. Hovedinstruktører er **Sidsel og Johan Fasting**.

West Coast Swing

I denne spennende amerikanske internasjonale swingformen har vi også et gjennomgående program med gjesteinstruktører **Eva og Odd Vesterli** – hvor økter bygges på hverandre, men respekter likevel nivåene – nivå 3 er ikke ment for de som er begynnere..... Masse dansetid og sosialdans venter deltakerne.

Linedance

Vi oppfordrer alle til å være med på oppvarmingskurset før festen – med en lett linedance som «løfter taket» og kan brukes i gruppe gjennom hele festen, om en vil danse uten å være i par.

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 «**Bågen**» og **Mia** 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 sammen med **Tore og Ninni**.

Salsa

Tilbudet i salsa denne helga er et tilbud til almindanseren som kan salsa fra tidligere på forskjellig nivå. Det blir grunnturer og vid.g. turer i Rueda, i tillegg til Bachata og vid. salsa, mye moro og dansetimer, med hovedinstruktør **Emil Drangsholt**.

Gammeldans for alle

Mange etterlyser den flotte polsdansen – her får du både lynkurs og dansetime med pols.

HENVENDELSE OG PÅMELDING:

Tlf. 906 85 164 **VIKTIG!** Flere detaljer, reisetips og komplett **påmeldingsskjema** på internett: www.komogdans.no.

Mer informasjon og detaljer på www.komogdans.no

