

NyttårsRock 2024

Scandic Hotell, Hamar, 12.-14.januar

NYTTÅRSROCK – 12.-14.januar 2024 – Scandic Hamar



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 12.01.2023						
1800-1900		FASTINGSWING Oppvarmingskurs - velkommen til alle - enkel festswing	2-STEP – Grunnturer Del 1	GRUNNLEGGENDE BUGG – nivå 1		
1900-2030	rigg og lydprøver	FASTINGSWING: nivå 3-4 ½ takts dansing i AHV form (blues boogie) og kontrast mot underdeling i dixie	FASTINGSWING Nivå 2 Full fart og tydelig beskjed i Rocken	BUGG nivå 2-3 spesialturer	1900 – 2000 WCS grunnleggende 2000-2100 WCS nivå 2 mot 3	Middag 1800-2030
2030-2100	Lett LINEDANCE for festoppvarming		FASTINGSWING Grunnkurs-hjelp for «ferskinger»	TANGO Vid. g. spesialtur		
2100	2100 FEST MED STREAPLERS og JIVE ACES	2100-2300 WCS DANSEFEST	2100-2130 Salsa nivå 2 Instruktørens spesial 2130 – Salsa dans inkludert Rueda	2100 TANGOTIME Festplan i lokalene	Rockehule med BUILT FOR SPEED Dans i økter – se festplan ved ankomst	
LØRDAG 13.01.2023						Frokost
1000-1200	FASTINGSWING 1000-1100 Nivå 3-4 Vippeteknikker 1100-1200 Rock`n roll med slippned teknikk Nivå 2-4	WCS 1-2	1000-1100 FASTINGSWING Nivå 1-2 Danseswing 1100-1200 Salsa Grunnkurs turer Nivå 1	1000-1100 GRUNNLEGGENDE BUGG - del 2 1100-1200 BUGG 2	1000-1100 TANGO nivå 1-2 grunnleggende glidende folketango 1100-1200 2-STEP – Ny tur – del 2	

Dag - Tid	Hamarhall	Scandic scene	Furuberget	Storhamar	Lille Sal	Matsal
1200-1400						Lunch 1200-1400
1400-1600	FASTINGSWING Nivå 2-3 Blues Boogie, støt og vippeformer - bluesbølgen	WCS 2	SALSA- Nivå 1-3 Bachata kurs	BUGG Nivå 2-3 Flere spesialiteter	TANGO Norsk Folketango: Nivå 1-3 «Tangosnu og tangostopp»	
1600-1630	pause					
1630-1800	FASTINGSWING Nivå 3-4, Blues Boogie og «Rocka» <i>1800-1830 Instr. opplæring nivå 3-4</i>	1630-1730 WCS 3 <i>1730 Instruktør- samling WCS</i>	SALSA vid. Nivå 2-3 med Rueda	1630-1730 FASTINGSWING Nivå 2 <i>1730-1830 Bugg instruktører samling</i>	1630-1730 TANGO Nivå 2-3 Litt inspirasjon fra andre tangostiler	Middag 1830-2030
2030-2100	Lett LD for alle – oppvarming til fest					
	2100 FEST MED STREAPLERS JIVE ACES	2100 -2300 WCS DANSEFEST deretter i hovedsal	2100-2130 SALSA Spesialkurs nivå 2 2130 SALSA DANS inkludert Rueda 2300 TANGO-dans	2100-2130 POLLS 1/2 timen 2130-2200 2-STEP 2200-2230 GAMMELDANS	2130 Rockehule med BUILT FOR SPEED 3 økter – se festplan	
SØNDAG 14.01.2023						
1000-1200		<i>1000-1230 Instruktør opplæring Fasting- swing «Veien fram til BluesRock»</i>	1100 - 1300 BRUNCHDANS alle	<i>1000-1200 Spilleropplæring – det viktigste for ferske spillere</i>	<i>1000-1100 Instruktøropplæring W CS 1100-1230 WCS sluttdans</i>	Brunch fram til 1200

Fasting-Swing- kursene på videregående og tema nivå fokuserer gjennom helga på «Veien fram til BluesRock» .

Vi har også et grunnleggende nivå for Fastingswing med økter på nivå 1 og nivå 2. Dessuten en økt hvor nivåene skal trene sammen med Rock`n roll. (lørd. Kl. 1100)

Vi fortsetter suksessen med et gjennomgående progresjonsprogram i Fastingswing. Hver økt står for seg, men bygger fram til Bluesrock - danseformer som både bruker bluesbølgen og rockebølgen med tilhørende teknikker.

Det kreves et videregående nivå for å følge kursrekken denne helgen. De som er ferskere, vil få grunnlagstrening på nivå 1 og 2 og en fellesøkt, og vi anbefaler dessuten 2-step og folketango og salsa grunnkurs. GRUNNKURSHJELP for ferskinger er myntet på alle som er nye eller trenger repetisjon på grunnleggende teknikker.

Instruktøropplæringen vil ta for seg det teoretiske som vi har gjennomgått i praksis i «Veien fram mot BluesRock», og med utgangspunkt i teknikker på veien fram til Blues Boogie med «rocka» karakter. Vi tar tak i teknikker og turer som er kjernen i hele kursstigen i Fastingswing – med utgangspunkt i gåformer og slippnedformer, og lange og korte bølger i dansen. Instruktøropplæring er kun åpen for instruktører i Kom og Dans.

Etter hver langøkt kan det bli en kort oppsummering bare for instruktører ved behov, med fokus på hvor vi er i læringsprosessen. 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 bygger 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. Kom og prøv linedance da vel!

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. **Anita og Karsten** syr det hele samme for vårt buggprogram.

Tango og slowdans

Vanlig Tango og slowdans er kanskje det vi nyter mest på fest – da kan vi kommunisere på en spennende måte i turer og «feeling». Men «tango» kan være så variert - både i slow og mer glidende form, og i gåform. Følg øktene og bli en mer variert danser 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 – den smektende glidende salsadansen med flotte turer, som alle kan være med på uansett nivå. Og Vid. salsa gir deg litt nytt på repetoaret. Hovedinstruktør **Emil Drangsholt**, spiller også til dans, og ha vet å gjøre salsaen til en lek med latter og moro. Emil kjører også en grunnkurs økt for de som har lyst å prøve salsa, eller bare danse enkelt og moro.

Gammeldans for alle – her blir det danseøkter om kvelden lørdag.

HENVENDELSE OG PÅMELDING:

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