



Mjø̂sRock 2024

Scandic Hamar, 6.–8. september



Hennessy Blues Band



Framed



Built For Speed

Kurs – Fester

Swing, tango, linedance, bugg, salsa m.m.

Instruktør opplæring – Opplevelser

Eva og Odd Vesterli - gjesteinstruktører i West Coast Swing

For mer informasjon og påmelding:

www.komogdans.no

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

FREDAG 6. september 2024

| Tid | Hamarhallen | Scandic Scene | Lillesal | Storhamar | Furuberget | Matsal |
|---|--|---------------------------------------|--|---------------------------------|--|---------------------|
| 18.00-19.00 | | Swing grunnnivå – del 1 Danceswing | Two Step Pardans — for alle del 1 Velkommen! | Bugg Grunnkurs – del 1 | Salsa begynnernivå – del 1 | |
| 19.00-20.30 | Rigg og lydprøver | WCS - grunnleggende teknikker | FastingSwing vid. nivå 2-4 «Slipp ned» teknikker i Danceswing og Rockabilly | Bugg nivå 2-3 | Salsa videregående | Middag 1800-2030 |
| 20.30-21.00 Grønn = festøker i festbillett | Oppvarmingsøkt - Stroll -rockekulturens dans på linje/rekke | WCS nivå 2-3 2030-2200 | Lydprøver | 2030-2130 Pols - del 1 | | |
| 21.00- | MJØSROCK-FEST: FRAMED OG HENNESSY BLUES BAND DJ som spiller opp til byttedans i pausene | 2200: West Coast Swing – dansefest | 2100-2400 Rockehule med BUILT FOR SPEED i økter | 2130-2200 GAMMELDANS OG POLS | 2130 -2230 Dansetime SALSA danseøkt. | |

LØRDAG 7. september 2024

| Tid | Hamarhallen | Scandic Scene | Lillesal | Storhamar | Furuberget | Matsal |
|-------------|---|--|---|------------------------------------|--------------------------------------|---|
| 10.00-11.30 | FastingSwing-vid. nivå 2-4 «Strikk» og balanse i gåform og fallform | WCS nivå 1-2 | Salsa vid. Instruktørens "spesialvalg" | Bugg Grunnkurs - del 2 | Two Step Pardans del 2 | |
| 11.30-12.00 | | SCANDIC SCENE: Rockeopptak fra Hamar — kort om historien til Kom og Dans og med videoinnslag fra Johan Fastings Samling fra Båsenrocken. | | | | |
| 12.00-12.30 | KULTURMARKERING I HAMAR PARK - der rockerestauranten Båsen sto. Rockeinnslag. Prisutdeling! (hvis dårlig vær blir det inne.) Ta med yttersko/jakke til videovisning, så går vi rett derfra!!! | | | | | Lunch 1200-1400 |
| 13.00-14.00 | | Swing grunnnivå 1-2 Rock'n Roll | 1330-1400 Lett Linedance | Argentinsk Tango Nybegynnere I | | |
| 14.00-15.30 | FastingSwing vid nivå 2-4 Kontraster Rock'n roll og Danceswing | WCS Nivå 2-3 | Bugg 2-3 med innlagt dansetrening | Argentinsk Tango Nybegynnere II | Salsa: Bachata for salsa vid. | |
| 15.45-17.00 | FastingSwing vid. nivå 3-4 «Vipp - spinn - og igjennom» | WCS 2-3 Eva og Odd Spesial | Swing - nivå 2 tradisjonelle Rock'n Roll turer | Pols - del 2 | Salsa vid. med Rueda | Alternativt rom: Instruktør opplæring Bugg grunnkurs |
| 17.00-18.15 | FastingSwing vid/tema - nivå 3-4 Rock mot Shuffle | Instruktør opplæring WCS | Swing nivå 2 «Bluesa» swing - fancy turer» | Argentinsk Tango Øvet nivå | Salsa begynnernivå - del 2 | Middag 1830-2030 |
| 20.30-21.00 | MJØSROCK-FEST HENNESSY BLUES BAND OG FRAMED DJ som spiller opp til byttedans i pausene | Oppvarmingsøkt Lett LD for alle | | | | |
| 21.00- | | 2100 -2300 WCS DANSEFEST deretter i hovedsal | Rockehule med BUILT FOR SPEED i økter NATROCK | 2100 POLSTIME | 2200 SALSATIME 2300 TANGOTIME | |

SØNDAG 8. september 2024

| Tid | Hamarhallen | Scandic Scene | Lillesal | Storhamar | Furuberget | Matsal |
|-------------|---|---|--|--|---|----------------------------|
| 10.00-12.00 | Konf. rom: Instr. oppl. swing - Grunnkurs DS | 1000-1230 Instruktør opplæring Kursstigen fram mot Shuffle | 1100-1300 BRUNCHDANS alle | 1000-1200 Instruktør opplæring Norsk Folketango | 1000-1100 WCS repetisjonskurs 1100-1300 Brunchdans WCS | Brunch til 1200 |

Swingkursene:

Etter modellen fra de siste årene kjører vi kursene i Fastingswing som en samlet gruppe for videregående og temanivå dansere under hovedtittel: **Likheter og ulikheter i kursstigen i Johan Fastings kursopplegg - Fra Danseswing og Rockabilly til Shuffle.**

Alle kursøktene står for seg, men henger likevel sammen og kjøres med tiltenkt nivå for videregående nivå og litt videre. Alle som er på videregående nivå i Fastingswing kan delta, og vi legger opp til at alle får nyanserte oppgaver.

Noen av øktene i hovedsalen er på et høyere nivå. For litt ferskere dansere har vi lagt inn økter på nivå 2 som et alternativ.

Intensivt grunnkurs på en time fredag og lørdag gir også dansere som ikke har swingbakgrunn, nok til å klare seg på kveldsfestene med orkester.

Instruktør opplæringen i Fastingswing vil ta for seg det teoretiske som vi har gjennomgått i praksis på kursene i Kursstigen fram mot shuffle - hvilke teknikk-elementer må en trene på i kurs på forskjellige nivåer i kursstigen.

Hovedinstruktører er Sidsel og Johan Fasting med medinstruktører. Det blir også et opplæringstilbud på grunnkurs for våre nye instruktører.

Alle som deltar på instruktør opplæring, skal være godkjent av sine lokale ledere/fagansvarlige og påmeldt opplæring.

Bugg

I bugg blir det grunnnivå fredag og lørdag FOR ALLE - med intro til grunntrinnene i bugg. Da kan alle henge med videre utover helga, enten i nivå 1-2, eller 2-3. Vi oppfordrer alle buggdansere til å være med på gådansøkta lørdag - da denne danseformen er en del av buggkulturen på fester i buggmiljøene.

Argentinsk Tango

I år vil vi introdusere Argentinsk Tango på Mjøsrock. Vi får gjesteinstruktør Nico Bottega på besøk. Han har undervist argentinsk tango i over 20 år rundt i hele verden, og gleder seg til å se og undervise på vårt MjøsRock arrangement. Han er utdannet psykolog og tar sin kunnskap om menneskets følelser og reaksjoner med seg inn i sin lidenskap - tango.

Salsa

Tilbudet i salsa denne helga er et tilbud til de som gjerne danser flere dansestiler, både dere som har danset salsa før, og dere som har lyst å «endelig» få lære litt salsa. **Rueda** i ring gir fellesskapsfølelse og kommunikasjon, og moro med smil og latter for alle. Vi går gjennom noen basisturer for rueda, og så danser vi alle! **Bachata** er blitt svært populær danseform, en rolig salsiform i gåform, nydelig musikk, og lett å lære.

Lærer du salsastiler, får du også mer teknikk i andre dansestiler.

Pols

Pols er en fantastisk dans som har store egne miljøer rundt dalførene i Østerdalen. Pols er blitt en almindans i gammeldansmiljøet, og denne helga får du anledning til å lære denne flotte dansen og ha god tid til praksis.

Two Step Pardans - er det amerikanske countrymiljøets pardansform - som ligner på bugg og vanlig pardans kombinert. Morsomt, annerledes, og spennende å få en intensiv innføring i - og med mange spennende «turer».

Linedance - får alle ut på golvet i tett fellesskap - bare dansen er enkel nok for alle! Vi håper alle blir med på litt lett linedance.

Før fredagsfesten tar vi opp igjen **STROLL** - rockemiljøets dans på rekker og linjer - til sakte rock`n roll.

KULTURMARKERING: Scandic hotel ligger rett ved Hamar Park, der den legendariske rockerrestauranten Båsen lå. Fra Johan Fastings filmsamling viser vi et innsalg fra «den gode gamle Båsenrocken» - og så vandrer vi over gata opp i parken til en kulturmarkering med innsalg og overraskelse.

BLI MED - DETTE BLIR EN «Once in a rockin` time happening!» **LØRDAG KL. 1130-1230**

OVERNATTINGSPRISER Scandic Hamar - priser med helpensjon

Helpensjon i enkeltrom kr 1600,- per pers per døgn

Helpensjon i dobbeltrom kr 1275,- per pers per døgn

Helpensjon i 3 sengsrom kr 1140,- per pers per døgn

Helpensjon i 4 sengsrom/familierom kr. 1040,- pr pers pr døgn (ikke rom for 4 voksne)

BOOKINGKODE: BKOM060924 (koden er åpen for booking via hjemmesidene fram til 10.august) www.scandichotels.no

For deltakere som ikke bor på hotellet, kan lunsj- og middagsbuffet kjøpes på hotellet

Lunsjbuffet pr person kr 365,-

Middagsbuffet pr person kr. 465,-

| PRISER FOR ARRANGEMENT | Voksne | Ungdom | Barn u.12 år |
|--------------------------------|--------|--------|--------------|
| Gjennomgangskort * | 950,- | 600,- | 0 |
| Familiepris gjennomgangskort * | 2400,- | | |
| Fredagskort * | 550,- | 350,- | 0 |
| Lørdagskort * | 650,- | 500,- | 0 |
| Fest fredag | 400,- | 250,- | 0 |
| Fest lørdag inklud nattrock | 400,- | 250,- | 0 |
| Fest begge dager | 700,- | 450,- | |
| MjøsRock-T-skjorte | 220,- | | |

*) Scandic har innført en serviceavgift for alle som deltar med gjennomgangskort eller dagskort og som IKKE overnatter på Scandic Hamar. Serviceavgiften er kr. 75,- pr. dag. Det er ingen avgift på kveldsbillettene.

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: <https://www.komogdans.no/innlandet/mjosrock-2024>

BETALING:

I hovedsak all betaling foretas ved påmelding. Du blir videresendt til en sikker betalingside – www.LetsReg.no – Her betaler du med kort. Vi tar både debet- og kredittkort. Vi har i tillegg bankterminal ved innsjekkingen for deg som ikke er forhåndspåmeldt, men allikevel ønsker å delta.

Det blir salg av DANSESKO fra DANSESKO I FARTA!



OM BANDENE OG KOM OG DANS

Kom og Dans ønsker alltid å ha fokus på god og levende spellmannstradisjon i sitt faglige arbeid både på kursutvikling og festkonsept. Når Kom og Dans bruker orkestre til dansefester, er det alltid faglig kommunikasjon mellom orkestre og fagledelse på hva som er god dansemusikk.

Kom og Dans har et utstrakt samarbeid med mange nye band så vel som godt etablerte band i forskjellige genre. Vi ønsker å bruke de bandene vi samarbeider med flere ganger, for på den måten blir vi bedre samkjørt – både på tempo, meloivalg, stil og energi – mellom band og dansere.

FRAMED – etter mange år med Kom og Dans-spillinger møter vi dette energiske bandet igjen. De har dyrket sin stil med countryinspirert bugg, klassisk rock'n roll coverlåter og engasjert spillestil

HENNESSY BLUES BAND hadde sin «debut» for Kom og Dans på MjøsRock i 2022, og i 2023, og har etter det vært flittig brukt på Østlandet, bl.a. i Oslo. Som navnet tilsier, spiller de både Blues og bluesrock som det virkelig svinger av – de leverer alltid varene av første danseklasser. Vi gleder oss til gjensyn på Mjøsrock 2024

BUILT FOR SPEED. Disse tre gutta har gitt jernet på mange arrangementer som Nyttårsrock og Mjøsrock. Den råe rockestemninga de formidler bare løfter taket - eller rettere sagt: løfter dansebeina fra golvet i rock og rockabilly med noe bluesa rock og rolig innimellom til å få igjen pusten. Her blir det rått å være! Velkommen tilbake!

Mer informasjon og detaljer på www.komogdans.no/innlandet

Dansecamp på Ærø 6. – 20. juli 2024

Dansecampene på Ærø (nå Dansecamp) startet i 1992 og er blant de største og mest vellykkede arrangementer til Kom og Dans. Her får du et stort utvalg av forskjellige dansekurs ute og inne, samt andre felles arrangementer for barn, ungdom og voksne, og selvfølgelig dansefester på flere arenaer hver kveld.

I idylliske Ærøskøbing finner man det meste. Her danser vi fra morgen til kveld, hvis vi har lyst, eller går en tur i byens brosteinsbelagte gater. Her finner du hyggelige spisesteder og spennende butikker. Byens baker er tidlig på beina, for at alle turistene kan få kjøpt ferske rundstykker, wienerbrød kaker m.m.

Bestem deg nå - i siste liten! - for det er enda plasser på Dansecamp på idylliske Ærø

Høstdans på Kreta 14.-28. september 2024

Kom og Dans ønsker velkommen til HØSTDANS i vakre Rethymnon på Kreta 14.-28. september 2024. Velg mellom 1 eller 2 ukers opphold. I september varmer fortsatt solen godt og badevannet er varmt – en perfekt tid å kombinere dans og ferie i idylliske Hellas. Reisen gjennomføres i samarbeid med TUI (tidligere Star Tour). Vi bor på flotte Ibiscos Garden, som noen kanskje husker fra våre turer i perioden 2009-2013, og høsten 2023. Her bor vi i leiligheter med kort vei til den herlige sandstranden, og med gangavstand til gamlebyen! Alle leilighetene har enten terrasse eller balkong.

Det var her "nye" Sydendansen startet - og vi stortrives på dette familiedrevne hotellet med varm og privat atmosfære. BLI MED DA VEL!

Mer info og påmelding til arrangementene våre: www.komogdans.no/dansereiser

Velkommen til våre arrangement!