

KURSNIVÅ OCH BESKRIVNING

WWW.SWEDENDANCE.SE



BUGG

är en vanlig dansstil i Sverige och dansas vanligen till dansbandsmusik. Bugg är en fyrastegs dans och dansas i många olika tempon (oftast 120 – 180 BPM). Bugg är en partnerdans och har i tävlingssammanhang vissa regler gällande damens grundsteg, med visst mått av improvisation, där damen följer kavaljerens förning. Acrobatik är inte tillåtet. Svensk Bugg hör hemma i kategorin swingdanser och har nära släktskap med modern Jive. Bugg är både populär som både social- och tävlingsdans i Sverige. Det är också Danssportförbundets största aktiva dansare.

Nybörjare

Du behöver ingen tidigare erfarenhet av Bugg för att delta här, men här passar även du som tagit en kurs och känner att repetition är på sin plats. Du kommer lära dig grundsteget och ett par enkla turer redan första dagen. Därefter jobbar vi med grundläggande förningsteknik och känslan av att dansa tillsammans. Vi kommer att jobba på i ett härligt tempo för att alla ska få ut mesta möjliga av kursen. Kom gärna utvilad och med ett par extra skor i bagaget. Skavsårsplåster kan också vara på sin plats

Fortsättning/medel

Nu vet du vem det är som för och följer och vad skillnaden är. De enklaste figurerna fungerar utan problem och du har hittat ett flyt i din dans även om biblioteket av turer är något begränsat. Du vet vad musikanpassning är men behöver jobba på att få det att fungera. Vi jobbar upp tempot i dansen och plockar fram ytterligare turer under de här dagarna. Vi tränar förningsteknik och spinnar.

Avancerad

Nu drar vi upp tempot ytterligare... Dags att få fart på turena vi lärt oss och jobba lite mer med detaljerna. Musikanpassning är ingen nyhet. Du känner dig bekväm på dansgolvet. Du dansar med de flesta utan större problem och kan även få en nybörjare att se dansant ut på dansgolvet. Vi arbetar för att lyfta fram dina personliga kvaliteter och inspirerar till att prova nya turer.

Tävling

Hit hör du som tävlar och har en danspartner som du gärna utvecklas tillsammans med. Vi arbetar för att lyfta fram paret kvaliteter och inspirerar till att våga prova nya infallsvinklar. Vi kommer att lyssna på dina behov och utmana det du redan vet. Lektionerna kommer variera mellan gemensam undervisning och parträning.

LINDY HOP

är baserad på dansen Charleston och fick sitt namn när Charles Lindbergh korsade Atlanten 1927. Dansen utvecklades i New York under 1920 och -30 talet, och dansades till samtida storbandsjazz. Lindyn blev starkt influerad av många olika danser som var populära under Lindyns utveckling men de mest karakteristiska danserna är jazz, stepp, breakaway och Charleston. Dansen beskrivs oftast som en jazzdans och räknas till swingdanserna.

Under dansens utveckling har Lindy Hop kombinerat både partnerdans och solodans genom att anamma rörelser och improvisation från de svarta dansarna tillsammans med de formella 8-takt stegets struktur som härstammar från Europeisk pardans. Detta syns mest i Lindyns grundsteg, swingouten. I stegets öppna position, håller dansarna oftast i någon av varandra händer. I stängd position håller damen sin hand på kavaljerens axel och han lägger sin hand om hennes rygg

Nybörjare

Du behöver ingen tidigare erfarenhet av Lindy Hop, men här passar även du som tog en kurs för en tid sen men inte har någonting emot att repetera och nöta. Du kommer lära dig grundstegen och ett par

enkla turer redan första dagen. Därefter jobbar vi med grundläggande förningsteknik och känslan av att dansa tillsammans. Ta med ett glatt humör och ett par skor att dansa i. Vi arbetar i ett lugnt tempo så alla hänger med. Målet är att du vet vad en swingout, jigwalk och promenad är.

Fortsättning/Medel

Nu har du god kontroll över grundsteg på åtta och på sex. Gigwalks känns bekant och swingouts är inget nytt under solen. Att föra och följa känns lätt och övergången mellan de olika grundstegen fungerar. Vi arbetar med musikanpassning, improvisation och synkoperingar.

SALSA

Nybörjare/Fortsättning

Inga förkunskaper krävs. Vi börjar från grunden i salsa och utgår från att eleven aldrig har dansat salsa. Vi jobbar med grundstegen i linjestil /crossbody salsa och taktkänslan, samt att föra och följa enklare turer. Efter halva kursen fokuserar vi på den grundläggande strukturen inom linjestil/crossbody salsa, vi tränar mycket på crossbody lead och open break. Denna teknik är viktig för att senare kunna bygga på med mer turer. Vi lägger mycket fokus på att kunna föra och följa turer på ett behagligt och tillfredställande sätt.

Medel/avancerad

Förkunskaper: fortsättningsnivå inom linjestil/crossbody salsa eller motsvarande kunskaper. Fler och mer avancerade turer och stegkombinationer. Eleven bör dansa regelbundet på kurs och socialt (ute på salsaklubb) för att tillgodogöra sig de kunskaper som lärs ut. Här introduceras bl.a. dubbelsnurr, 360° och styling för både kille och tjej. Instruktören ger användbara tips som underlättar i dansen som på denna nivå kräver en viss teknik. På slutet har eleven en bra grund och kan bygga på och utveckla sina turer till att bli mer avancerade

KURSNIVÅ OCH BESKRIVNING

WWW.SWEDENDANCE.SE



Cuban fortsättning/medel

Förkunskaper: Salsa cubana nybörjare eller motsvarande kunskaper. Vi lär oss fler kubanska turer som vi även kan använda oss av när vi dansar rueda ("kubanskt sal-sahjul"), där flera par dansar tillsammans i en ring där man byter partner och utför de olika turer som ledaren bestämmer. Vi jobbar vidare med tekniken för att föra och följa på ett behagligt sätt.

BACHATA

Bachata är en dans- och musikgenre från Dominikanska Republiken. Dansen finns i många utformningar och inbegriper karaktäristiska höftrörelser. På denna kurs lär vi oss grunderna i bachata och tränar på taktkänslan. Vi lär oss enklare turer och på att föra och följa på ett behagligt och tillfredställande sätt.

Nybörjare/Fortsättning

Bachata är en dans- och musikgenre från Dominikanska Republiken. Dansen har blivit mycket populär ute på salsaklubbarna och karaktäriseras av de sensuella höftrörelserna. På denna kurs lär vi oss grunderna i Bachata och tränar på taktkänslan. Vi lär oss enklare turer och på att föra och följa på ett behagligt och tillfredställande sätt.

Medel/avancerad

Förkunskaper: för att ta denna kurs bör du ha dansat Bachata fortsättning
Bachata är en dans- och musikgenre från Dominikanska Republiken. Dansen har blivit mycket populär ute på salsaklubbarna och karaktäriseras av de sensuella höftrörelserna. Här går vi vidare med mer avancerade turer och jobbar mycket med att dansa till musiken. Vi tränar på att anpassa vår dans- och våra rörelser efter musiken.

LINE DANCE

är en dansform där man inte behöver någon danspartner. Dansarna står på rader, därav namnet linedance. Varje koreografi/dans består av fasta kombinationer av danssteg som upprepas under dansens gång.

En del kombinationer innehåller vändningar som gör att dansarna byter riktning inför nästa serie. Idag finns det över 36 000 koreograferade danser och nya tillkommer hela tiden. Alla har sitt eget namn och sina steg som dansarna lär sig utantill.

Linedance är en av de mest allsidiga dansformer som finns, med danssteg inlånade från de flesta dansstilar i världen såsom klassisk, latinamerikansk, rock & roll, hip-hop, vals och chacha. Musiken har främst varit en modern rockig country och westernstil, men under de senare åren har många linedance-koreografer skapat danser till modernare musik såsom rock, funk, pop och disco. Tempot i danserna varierar mycket allt från lugna och svävande valser till svettiga och fartiga rocklåtar.

Linedance finns på alla nivåer. Allt från glada amatörer till elitnivå med tävlingar i SM, EM och VM. Man kan stanna på samma nivå hur länge man vill eftersom det ständigt tillkommer nya danser. Det är inte bara roligt att dansa, det är även bra motion. Man stärker ben och rygg, får en bra konditionsträning och det finns tecken som tyder på att linedance kan förebygga benskörhet.

Det sägs att linedance har sina rötter från gruvorna och skördefesterna i USA. Först som en form av pausgymnastik i gruvorna och senare som ett sätt att umgås och piffa upp vardagen. Dagens dans fick ett uppsving på 1970-talet med John Travoltas "Saturday Night Fever". Till Sverige kom dansen på 1990-talet.

Nybörjare/Fortsättning

På förmiddagarna lär vi oss enkla danser i ett lugnt tempo, medan vi på eftermiddagen ökar tempot och försöker oss på lite mer avancerade koreografier.

DANSKOLLO FÖR BARN

Vi delar upp barnen i två grupper då deras fysiska utveckling ligger på olika nivå (ålder 7-10 och 11-14). Båda grupperna kommer dansa ett par timmar om dagen och övrig tid hitta på olika spännande upptåg som är både vilsamma, utmanande och roliga. Beroende på vilka barn som kommer provar vi på olika många danser. Målet är att de ska prova alla lägrets danser innan lägret tar slut. På lördagen gör de som vill en liten uppvisning med danser de lärt sig.