KURSBESKRIVNINGAR

Vinterfestivalen i Ås, 5-7/2, 2009

(P&M) = Paul Utter & Maria Ingstad

(G&H) = Gunilla Rydén & Henrik Uldall

(Kontrollera "Nivåindelningen" på "Helgschemat")

A) ***Nivå NM/M;*** **Tango - helt enkelt (G&H) –** Enkla grunder med kvalité ger dig en bra tango på golvet. Vi kommer att spela olika slags tango som inspirerar till lite olika slags repertoar och lite olika 'känsla' & uttryck.

B) ***Nivå NM/M;*** **Kors-tema (G&H) –** Var, när och hur kan man variera damernas kors? Samt tips kring kavaljerers dito.

C) ***Nivå NM/M;*** **Vaggor och ochos (P&M) –** Kombinera dessa med din egen fantasi och du får intressanta variationsmöjligheter.

D) ***Nivå M --- A;*** **Tät fattning, kommunikation, hållning (P&M) –** Lär dig nycklarna till att dansa smidigt och lättsamt i tät fattning.

E) ***Nivå M --- A;*** **Vals - takt och dubbelrytmisering i tretakt (P&M) –** Grunderna som behövs för en god vals, nu är det dags att lära in/repetera dem.

F) ***Nivå M/MA;*** **Smått & gott - för trånga golv (G&H) –** Dansa nära, bekvämt, med flexibel omfamning och med repertoar som passar gott när det är tjockt på dansgolvet. Smått och fint, helt enkelt!

G) ***Nivå A;*** **Enrosques - för båda (G&H) –** Hur snurrar du runt din axel med fördröjning av höften? Individuell teknikträning och förslag på repertoar. Enrosques är både en stilistisk och musikalisk möjlighet.

H) ***Nivå M/MA;*** **Improvisera - verktygslåda (G&H) –** Glöm 'turtorkan', bygg din egen dans allteftersom i dansen. Vi jobbar med olika improvisationsverktyg för båda i paret - inklusive följarens möjligheter till rytmik och utsmyckningar.

I) ***Nivå MA/A ;*** **Milonga con traspie (P&M) –** Lekfull milonga med "snubbelsteg" som får även den sömnigaste att vakna till – användbart i alla lägen.

J) ***Nivå A;*** **Rebote de cadera (P&M) –** Studsa runt med dina höfter dit föraren för dig, hur får man följaren att hänga med i förningen? Effektfull rörelse till musiken.

K) ***Nivå NM/M;*** **Milonga - lugnt & karaktärsfullt (G&H) –** Lär dig grunderna i milonga och omsätt dem i dansen, lugnt och karaktärsfullt.

L) ***Nivå MA/A;*** **Runt, runt o rytmiskt, fördjupning** ***(dubbellektion med flytande tid för rasten)*** **(G&H) –** Fördjupa kontakten, finslipa din musiktolkning och öka precisionen i runda och cirkulära rörelser. En lektion kring detaljer & nyansrikedom i tango och vals.

M/N) ***Nivå NM---A;*** **Förarteknik / följarteknik** ***(skilda salar!)*** **(P&M) –** Vi arbetar med grundläggande teknikövningar för att preparera kroppen för rörelser i tango.

O) ***Nivå M/MA;*** **Barridas grundteknik (P&M) –** En lek med fötter, vem föser vem? Eller..?

P) ***Nivå MA/A;*** **Piernazos (P&M) –** Vi jobbar med ganchos och ser hur högt vi kommer!