

# KURSBESKRIVNINGAR

## Höstfestivalen i Ås, 1-3/10, 2010

(S) = Sigrid van Tillbeurg (Berlin), (M) = Marcelo "El Chino" Guitérrez (Buenos Aires)  
(D) = Daniel Carlsson (Malmö), (A) = Anna Solakius (Malmö)

*(Kontrollera "Nivåindelningen" på "Helgschemat")*

- A) **Nivå M/MA; Girots struktur, position o musik (S&M)** – Detaljstudie av tekniken för både förarens och följarens giro, samt kommunikationen mellan dem.
- B) **Nivå NM/M; Grundteknik för kommunikation (S&M)** – Dansarna får en bättre känsla för kroppens rörelser och blir mer känsliga och tydliga i kommunikationen. Passar både för nybörjare och erfarna dansare.
- C) **Nivå NM/M; Attackera musiken – pulsen o fraserna (S&D)** – Pulsen - hjärtat som slår i musiken håller liv i dansen. Fraserna - bygg upp dansen med naturliga fraser ungefär som meningar. Med liv i dansen och lagom långa meningar får man lättare en behaglig dans! Vi tränar både förare o följare på säkerheten i att känna puls o fras.
- D) **Nivå NM --- A; Följarteknik (S&A)** – Vi jobbar både med att få en bättre teknik och möjlighet för kvinnorna bli mera aktiv och ansvariga i dansen. Fokusering på hållning, promenad, dissociation och pivoter.
- E) **Nivå A; Adages – låt damens ben sväva (S&D)** – Kommunikationen för att få följarens lösa ben i rörelse i luften så att det känns lätt o smidigt, men ändå kontrollerat.
- F) **Nivå NM/M; Virvlande figurer (S&D)** – Vi gör runda virvlande rörelser som kan ge den där lyckokänslan eller ruset i bl.a. giros, alterationer, etc...!
- G) **Nivå M/MA; Fake it til u make it (A&D)** – Efter att ha tränat på figurer och teknik kan det vara bra att träna på "medvetenhet" och leka med sin "inställning" till dansen o partnern.
- H) **Nivå MA/A; Anpassa din Abrazo (A&M)** – Abrazon är den viktigaste länken mellan dig och din partner. Vi måste kunna anpassa den för varje tillfälle beroende på olika: kroppar, danssätt/stil, musiktyp, etc... Kontakten och friheten i fattningen måste blandas väl för att skapa en bra dans tillsammans.
- I) **Nivå MA/A ; Aktivera kontakten (A&D)** – Vi provar olika sätt att se på kontakten, gör olika övningar, provar olika bilder, och förstärker kontakten i paret.
- J) **Nivå M/MA ; Milonga grundteknik (A&D)** – Lär dig grunderna i milonga och omsätt dem i dansen, lugnt och karaktärsfullt.
- K) **Nivå MA/A; Milonga – full fart! (A&M)** – Dansa milonga så att flisorna flyger! Vi tittar på hållning, kommunikation och rytmer för att få flyt högt tempo.
- L) **Nivå NM --- A; Förarteknik (M&D)** – Vi går igenom de saker som gör dig till en uppskattad förare! Vad är viktigt som dansare? Vad är viktigt specifikt för förarna? Efter många års erfarenhet av dans och undervisning men också efter många samtal med följarna har Daniel och Marcelo en uppfattning om vad som gör föraren till en uppskattad danspartner!

- M) Nivå MA/A; Valsens möjligheter (A&M)** – Hur långt kan den vane dansaren driva valsen i skönhet, rytmik och variation?
- N) Nivå M/MA; Boleos – raka o cirkulära (A&M)** – Följaren släpper det lösa benet fritt och föraren styr dess rörelse både rakt och cirkulärt. Öva upp timingen!
- O) Nivå A; Fouettés kombinerade med soltadas (S&M)** – Foutté är en pivot på ett ben och vridning  $\frac{1}{2}$ -varv, det andra benet hålls i luften och behåller samma riktning i rummet hela tiden. Soltadas är när abrazon öppnas och byts ut mot ny fattning efter en snurr.
- P) Nivå M/MA; Valsens grundläggande rytmik (S&D)** – Rytmska variationer i vals. Träna upp din musikalitet så att du kan anpassa tangosekvenserna till musiken och känslan för vals.

***TangoJamt önskar dig välkommen!***