

Lektionsschema - Vinterfestival i Ås 8-10/2 2019

VV = Virginia Vasconi
V&J = Virginia Vasconi & Julio Balmaceda

JB = Julio Balmaceda

		Ås Föreningshus, Stora salen				A-salen, Torsta Gymnasium			
Tid		Kod	Lektion	Nivå	Lärare	Kod	Lektion	Nivå	Lärare
Fredag	18:00 - 19:30	A	Cirkulära rörelser, pivotering, kommun.	NM-A	V&J				
	20:00 - 21:00	<i>Praktika " Crazy Horse " inför kvällens milonga</i>				V&J			
Lördag	10:00 - 11:30	B	Teknik för följare	NM-A	VV	C	Teknik för förare	NM-A	JB
	13:00 - 14:30	<i>Dagmilonga 11:30 - 16:30</i>				D	Vals, förskjutningar och flöde	M/MA	V&J
	15:00 - 16:30					E	Spiral movements - del 1	MA/A	V&J
Söndag	10:00 - 11:30	<i>Dagmilonga 11:30 - 17:00</i>				F	Milonga Traspie, musik, rytm, synkop	M/MA	V&J
	13:00 - 14:30					G	Spiral movements - del 2	MA/A	V&J
	15:00 - 16:30					H	Barridas i olika lägen - BONUS	NM-A	V&J

Nivåer:

- ▣ Oftast är man på olika nivåer i olika roller, tekniker, stilar och danser
- ▣ Anmäl dig till en nivå där du känner dig bekväm - annars kan du förstöra för dig själv och andra
- ▣ Det är nyttigt att anmäla sig till en lägre nivå för att repetera grunder
- ▣ **Om du känner dig osäker på nivåerna, så fråga oss!**

			Erfarenhet (år)
NM	= Nybörjare/medel	Du för/följer ledigt i promenaden och lär dig grundläggande kombinationer	½ - 1
M	= Medel	Grunderna börjar sitta och du har börjat med milonga och vals cruzada	1 - 2
MA	= Medel/avancerad	Du använder många kombinationer, har skaffat dig rutin och improviserar naturligt	2 - 5
A	= Avancerad	Du anpassar din dans väl till musiken och känner dig trygg på trånga dansgolv	5 ---

DJ- och privatlektioner

SX= Stefano Xavier Cucinelli

		Torsta gymnasium					Ås FH					
		Biblioteket		B3-salen				A-salen		Stora salen		
		Tid	Kod	DJ-lektioner	Kod	Privatlekt. G&K	Time	Kod	Privatlektion	Kod	Privatlektion	
Fredag	14:00 - 15:00						Friday	14:00 - 15:00	JB1	Julio nr 1	VV1	Virginia nr 1
	19:45 - 21:45	DJ1		DJ-lektion 1 med SX			Friday	15:00 - 16:00	JB2	Julio nr 2	VV2	Virginia nr 2
Lördag	10:00 - 11:30						Saturday	10:00 - 11:30				
	12:45 - 14:45	DJ2		DJ-lektion 2 med SX				13:00 - 14:30				
	15:00 - 16:00							15:00 - 16:30				
Söndag	10:30 - 11:30						Sunday	10:00 - 11:30				
	14:30 - 15:30							13:00 - 14:30				
	15:30 - 16:30							15:00 - 16:30				

Privatlärare

JB = Julio Balmaceda
VV = Virginia Vasconi

Lektionsbeskrivningar:

A	Introduktion till cirkulära rörelser: snurrar, pivoteringar och kommunikation för det.
B	Grundläggande rörelser, hållning, promenad, pivots, kroppsmedvetenhet, koordination och övningar. För följare.
C	Grundläggande rörelser, hållning, promenad, pivots, kroppsmedvetenhet, koordination och övningar. För förare.
D	Vals, förskjutningar och flöde för dansgolvet med fokus på musiken.
E	Spiral movements - del 1.
F	Milonga Traspie: musikalitet, rytm och syncop.
G	Spiral movements - del 2.
H	Barridas i olika lägen - BONUS
DJ	Analys av orkestrar och hur skapar man en tangokväll/milonga.