

Lektionsschema - Vinterfestival i Ås 3-5/2, 2017

E&C = Esteban Moreno & Claudia Codega
EB = Esteban Moreno

J-I = Jens-Ingo Brodesser
CC = Claudia Codega

		Ås Föreningshus				A-salen, Torsta Gymnasium			
Tid		Kod	Lektion	Nivå	Lärare	Kod	Lektion	Nivå	Lärare
Fredag	18:00 - 19:30	A	Lämpliga steg för social dans.	NM/M	E&C				
	20:00 - 21:00	<i>Praktika " Crazy Horse " inför kvällens milonga</i>			E&C				
Lördag	10:00 - 11:30	B	Teknik för följare	NM-A	CC	C	Teknik för förare	NM-A	EM
	13:00 - 14:30	<i>Dagmilonga 11:30 - 16:30</i>				D	Milonga traspie	M/MA	E&C
	15:00 - 16:30					E	Rytmska val till D'Arienzo orkester	MA/A	E&C
Söndag	10:00 - 11:30	<i>Dagmilonga 11:30 - 17:00</i>				F	Uttveckla din repertoar: Gir..... m.m.	M/MA	E&C
	13:00 - 14:30					G	Vals, fånga rytmen i flödet	MA/A	E&C
	15:00 - 16:30					H	Bonuslektion (150 kr)	M/MA	E&C

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

		Torsta gymnasium				Ås FH			
		Biblioteket		B1-salen		A-salen		Stora salen	
Tid		Kod	DJ-lektioner	Kod	(Reservsal)	Kod	Privatlektion	Kod	Privatlektion
Fredag	14:00 - 15:00					P1	EM	P3	CC
	15:00 - 16:00					P2	EM	P4	CC
Lördag	10:30 - 11:30	DJ1	DJ-lektion 1 med J-I						
	13:00 - 14:30	DJ2	DJ-lektion 2 med J-I						
	15:00 - 16:00								
Söndag	10:30 - 11:30								
	14:30 - 15:30								
	15:30 - 16:30								

EM = Esteban Moreno
CC = Claudia Codega
J-I = Jens-Ingo Brodesser

Lektionsbeskrivningar:

A	Lämpliga steg för social dans.
B	Grundläggande rörelser, hållning, promenad, pivots, kroppsmedvetenhet, koordination och övningar.
C	Grundläggande rörelser, hållning, promenad, pivots, kroppsmedvetenhet, koordination och övningar.
D	Milonga traspie, avlappnat men ändå med bra kontakt.
E	Rytmiska val till Juan D'Arienzo´s orkester, skärpa, teknik, stil.
F	Uttveckla din repertoar: Giros, halvgiros, koordination, saccadas, paradas.
G	Vals, fånga rytmen i flödet.
H	Romantiska moment i musiken, benens språk och utsmyckningar. (Bonuspris 150 kr).
DJ	Vi undersöker de viktigaste orkestrarna, konstruerar en milonga, förståelse för vad musiken ger dansare och DJ, teknisk presentation, frågor.