

# Lektionsschema - Vinterfestival i Ås 7-9/2 2020

H&S = Hector Corona & Sivina Machado

HC = Hector Corona

SM = Silvina Machado

		Ås Föreningshus, Stora salen				A-salen, Torsta Gymnasium			
Tid		Kod	Lektion	Nivå	Lärare	Kod	Lektion	Nivå	Lärare
Fredag	18:00 - 19:30	A	Dansflödet i Buenos Aires	NM-A	H&S				
	20:00 - 21:00	<i>Praktika " Crazy Horse " inför kvällens milonga</i>				H&S			
Lördag	10:00 - 11:30	B	Teknik för följare	NM-A	SM	C	Teknik för förare	NM-A	HC
	13:00 - 14:30	<i>Dagmilonga 11:30 - 16:30</i>				D	Milonga, rytm och traspie	M/MA	H&S
	15:00 - 16:30					E	Enrosques, två fötter blir en	MA/A	H&S
Söndag	10:00 - 11:30	<i>Dagmilonga 11:30 - 17:00</i>				F	Vals, musikalitet	M/MA	H&S
	13:00 - 14:30					G	Giros med musikalitet	MA/A	H&S
	15:00 - 16:30					H	Boleos - enkel/dubbel, BONUS	NM-A	H&S

## Lektionsbeskrivningar:

<b>A</b>	Hur man bidrar till flödet på en milonga, både med öppen och tät fattning
<b>B</b>	Grundläggande rörelser, hållning, promenad, pivots, kroppsmedvetenhet, koordination och övningar. För följare.
<b>C</b>	Grundläggande rörelser, hållning, promenad, pivots, kroppsmedvetenhet, koordination och övningar. För förare.
<b>D</b>	Milonga, dansa till rytmen i traspie.
<b>E</b>	Enrosques, smidigt på fläcken.
<b>F</b>	Musikalitet och flöde i vals cruzado.
<b>G</b>	Giros i musiken
<b>H</b>	Enkla och dubbla boleos, BONUS-lektion.
<b>DJ</b>	DJ seminarium med DJ Theo.

# DJ- och privatlektioner

TC = Theo Chatzipetros

		Torsta gymnasium					Ås FH					
		Biblioteket		B3-salen				A-salen		Stora salen		
Tid		Kod	DJ-lektioner				Time		Kod	Privatlektion	Kod	Privatlektion
Fredag	14:00 - 15:00					Friday	14:00 - 15:00	HC1	Hector nr 1	SM1	Silvina nr 1	
	19:45 - 21:45	DJ1	DJ-seminarium del 1, TC			Friday	15:00 - 16:00	HC2	Hector nr 2	SM2	Silvina nr 2	
Lördag	10:00 - 11:30					Saturday	10:00 - 11:30					
	12:45 - 14:45	DJ2	DJ-seminarium del 2, TC				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**

HC = Hector Corona

SM = Silvina Machado

## 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!**

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