

Lektionsschema - Vinterfestival i Ås 2-4/2, 2018

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

JB = Julio Balmaceda

		Ås Föreningshus				A-salen, Torsta Gymnasium			
Tid		Kod	Lektion	Nivå	Lärare	Kod	Lektion	Nivå	Lärare
Fredag	18:00 - 19:30	A	Omfamning, kontakt och musikalitet	NM/M	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, flöde till musiken	M/MA	V&J
	15:00 - 16:30					E	Spiral movements	MA/A	V&J
Söndag	10:00 - 11:30	<i>Dagmilonga 11:30 - 17:00</i>				F	Introduktion till cirkulära rörelser	NM-A	V&J
	13:00 - 14:30					G	Nya rörelser med över-pivot	MA/A	V&J
	15:00 - 16:30					H	Milonga Traspie - Bonus	M/MA	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

TC = Theo Chatzipetros

		Torsta gymnasium						Ås FH			
		Biblioteket		B1-salen				A-salen	Stora salen		
Tid		Kod	DJ-lektioner	Kod	(Reservsal)	Time		Kod	Privatlektion	Kod	Privatlektion
Fredag	14:00 - 15:00					Friday	14:00 - 15:00	P1	JB 1	P3	VV 1
	19:45 - 21:45	DJ1	DJ-lektion 1 med TC				15:00 - 16:00	P2	JB 2	P4	VV 2
Lördag	10:00 - 11:30					Saturday	10:00 - 11:30				
	12:45 - 14:45	DJ2	DJ-lektion 2 med 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

JB = Julio Balmaceda

VV = Virginia Vasconi

Lektionsbeskrivningar:

A	Omfamning, kontakt och musikalitet, några tips fördansgolvet.
B	Grundläggande rörelser, hållning, promenad, pivots, kroppsmedvetenhet, koordination och övningar.
C	Grundläggande rörelser, hållning, promenad, pivots, kroppsmedvetenhet, koordination och övningar.
D	Vals, förskjutningar och fluiditet för dansgolvet med fokus på musiken.
E	Spiral movements
F	Introduktion till cirkulära rörelser, teknik för sväng.
G	New Movements with over-pivot for both roles.
H	Milonga Traspie: musikalitet, rytm och syncopé.
DJ	Analys av orkestrar för att komponera tandas och skapa en musikvåg i olika situationer. Se även den fullständiga beskrivn.