

# Lektionsschema - Vinterfestival i Ås 13-15/2 2026

**M&E** = Murat Erdemsel & Eleonora Kalganova

**ME** = Murat Erdemsel

**EK** = Eleonora Kalganova

|        |               | Ås Föreningshus, Stora salen                         |                             |      |        | Torsta Gymnasium, A-salen |                                            |      |        |
|--------|---------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|------|--------|---------------------------|--------------------------------------------|------|--------|
| Tid    |               | Kod                                                  | Lektion                     | Nivå | Lärare | Kod                       | Lektion                                    | Nivå | Lärare |
| Fredag | 18:00 - 19:30 | <b>A</b>                                             | Föra med den "dolda motorn" | NM-A | M&E    |                           |                                            |      |        |
|        | 20:00 - 21:00 | <i>Praktika "Crazy Horse" inför kvällens milonga</i> |                             |      | M&E    |                           |                                            |      |        |
| Lördag | 10:00 - 11:30 | <b>B</b>                                             | Teknik för följare          | NM-A | EK     | <b>C</b>                  | Teknik för förare                          | NM-A | ME     |
|        | 13:00 - 14:30 | <i>Dagmilonga 11:30 - 16:30</i>                      |                             |      |        | <b>D</b>                  | Vals med musikalisk fraserings             | M/MA | M&E    |
|        | 15:00 - 16:30 |                                                      |                             |      |        | <b>E</b>                  | Subtil Milonga                             | MA/A | M&E    |
| Söndag | 10:00 - 11:30 | <i>Dagmilonga 11:30 - 17:00</i>                      |                             |      |        | <b>F</b>                  | Giros på mycket trånga golv                | M/MA | M&E    |
|        | 13:00 - 14:30 |                                                      |                             |      |        | <b>G</b>                  | Lekfull musikalitet för förare och följare | MA/A | M&E    |
|        | 15:00 - 16:30 |                                                      |                             |      |        | <b>H</b>                  | Inlevelse och närvaro i omfamningen        | NM-A | M&E    |

## Lektionsbeskrivningar:

|          |                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> | Harmoni i omfamningen med minimalistisk förning. Lugnande för föraren, underhållande för följaren. Enkla sekv. för tangogolv/socialdans.                                                                  |
| <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> | Musikens komposition och de berättande fraserna vägleder oss att dansa mer meningsfullt.                                                                                                                  |
| <b>E</b> | En mjuk och finstämd variant av milonga där känslan uttrycks av små precisa och lekfulla rörelser. Ingen stress, vi flyter mjukt i omfamningen.                                                           |
|          | Lektion A förklarar tekniken väl.                                                                                                                                                                         |
| <b>F</b> | Tät omfamning, inte bara för att det behövs, utan även för att njuta av långa milongakvällar.                                                                                                             |
| <b>G</b> | Bli mer lekfull i dina fötter med musikalisk dialog. Lektion B/C kan vara en bra förövning. Kreativitet och kroppskontroll. Följarens starka närvaro vägleder föraren in i en dans med mer improvisation. |
| <b>H</b> | Använd din fantasi och kreativitet för att förändra danserna mot nyare och djupare versioner. <b>BONUS-lektion!</b>                                                                                       |

# Privatlektioner dans

|                                |
|--------------------------------|
| <b>ME</b> = Murat Erdemsel     |
| <b>EK</b> = Eleonora Kalganova |

| Ås FH, Stora salen |               |                       |                          |
|--------------------|---------------|-----------------------|--------------------------|
| Tid                |               | Kod Privatlektion     | Kod Privatlektion        |
| Friday             | 10:30 - 11:30 |                       | <b>EK1</b> Eleonora nr 1 |
|                    | 11:45 - 12:45 |                       | <b>EK2</b> Eleonora nr 2 |
|                    | 12:45 - 13:45 | <b>ME1</b> Murat nr 1 | <b>EK3</b> Eleonora nr 3 |
|                    | 14:00 - 15:00 | <b>ME2</b> Murat nr 2 | <b>EK4</b> Eleonora nr 4 |
|                    | 15:00 - 16:00 | <b>ME3</b> Murat nr 3 | <b>EK5</b> Eleonora nr 5 |

(16:30 - 19:30 serveras Ankomstmåltiden)

**Privatlektion dans 120 €/timme, Eleonora 130 \$/timme**

*(Bägge lärarna använder stora salen samtidigt för privatlektionerna ovan.)*

## 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<br>cirka år |
|-----------|------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>NM</b> | = Nybörjaremedel |  | 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> | = Medelavancerad |  | 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 ---              |