

Välkomna på kurs den 10 – 11 mars 2012



Dynamisk Fox-Avancerad med ***Kenneth Nordström***

Det allra senaste inom foxen!! Vi lär oss använda oss av 100% musiklyssning och ingen låt blir den andra lik. Dans när den känns som bäst...

Kursen vänder sig till mer vana dansare och hålls i Spinnrockarnas lokal i Kalmar. Vi bjuder på frukt och eftermiddagsfika, lunchställen finns på gångavstånd. Frågor ställs till ku@spinnrockarna.se.

Tider:

Lördag 10/3

08.30	Betalning av kursavgift
09.00-12.00	Dans
12.00-13.00	Lunch
13.00-16.00	Dans

(För de som orkar ordnar vi sen lite trivseldans på klubben mellan klockan 19 och 22 ☺)

Söndag 11/3

09.30-11.30	Dans
11.30-12.30	Lunch
12.30-14.30	Dans

Pris: Medlemmar 500 kronor/pers, icke medlemmar 600 kronor/pers
Kontant betalning vid kursstarten.

Anmälan är bindande och görs på
www.spinnrockarna.se

Dynamisk Fox Steg Avancerad 2

Välkommen till en helgkurs i Dynamisk Fox Avancerad Steg 2. 10 – 11 Mars 2012.

Instruktörer:

Kenneth Nordström & Marita Karlsson

Assistenter:

Louise Berglin

Anders Magnusson

Denna kurs är en direkt fortsättning på den helgkurs som var 5-6 November 2011.

Du har dansat minst 1,5 år eller gärna mer.

Vi lägger på denna kurs ett antal olika figurer och kombinationer till den dynamiska anpassningen.

Musikanpassning av figurer för optimal feeling.

Du har bra förståelse för vikten av att öva grunder för att bli en ännu bättre dansare.

Teknikövningar, små viktiga finesser, musikförståelse, snurr teknik, balans övningar



Vi vet att långsamt kommer du längst!!!

Vad är Dynamisk Fox?

Dynamisk dans är att blanda takterna i musiken.

Halv – Hel – Dubbel takt.

Men Dynamisk Fox går längre, här blandas takten i musiken med sättet som de sjunger texten.

I.o.m detta sätt att lyssna får du en oändlig variation till din dans.

Fördelen med att *föraren* och *följaren* lyssnar på detta sätt är att det även skapar en ytterligare nivå i kommunikationen mellan dansarna.

Vi går igenom hur du gör det dynamiska dans beteendet och dess detaljer. Förklarar och visar musikens uppbyggnad med olika dynamiska scheman på ett enkelt och förståligt sätt.

De mönster som vers och refräng skapar gör det möjligt för en stor variation och kreativitet hos **föraren** och kunna skapa möjligheter för feeling.
Med denna kunskap kan du utveckla din dans till helt nya nivåer i alla dina danser.

Dynamisk Fox är ett otroligt härligt sätt att dansa på.

Delar som tas upp under kursen:

- Fortsättning av Musikuppbyggnad / Förståelse.
- Föra/följa optimalt.
- Outside i olika riktningar
- Traditionell handfattning a'la 2011.
- Hur du gör för att ha 100% egen balans och med danspartner.
- Delad grupp (Killar och Tjejer för sig)
- Feeling övning.
- Workshops
- Personlig feedback
- Hur du gör för att kommunicera med din partner

Danskonsulten Kenneth Nordström är en meriterad kursledare.

Har sin bas i Stockholm och håller kurser runt om i hela Sverige
i Bugg, Fox/Foxtrot samt Boggie Woggie.

Jobbar professionellt som instruktör på heltid.

Musikansvarig till stora danstävlingar i Sverige.

SM, VM, NM

Var Musikansvarig på Lag SM 2011 i Luleå 4-5 december 2011.

Ska vara Musikansvarig SM 18-19 Maj i Karlskrona