Danskonsulten Stockholm

Heldag med 2 danser!

Bugg & Dynamisk Fox.

Söndag 12 Februari 2012 hos Boggielovers/Södertälje.

Välkommen till söndag med ”2 danser” samma dag.

Detta tillfälle vill du inte missa!!!
En specialanpassad heldag med inriktning socialdans =0).
Efter denna heldag är klarar du dig galant på dansgolvet med både enkla och avancerade turer i bugg och foxtrot.

Upplägget är att 2 pass Bugg & 2 pass Foxtrot.
(se tidsschema längre ner)

Tid: Kl 10:00 – 15:30.

Under buggpassen blandas det enkla bugg figurer till mer avancerade turer.
Vi knorrar till figurer på ett sätt så det blir coolt och ballt.
Pratar och övar på musikanpassning, Hur du hittar ettorna i musiken på enklaste sätt, blandar teori med praktik i enkla övningar..
Förklarar hur de duktiga buggparen får allt att se så lekande enkelt ut.

Under foxtrotpassen kommer ni att få prova på Dynamisk Fox.
Hur det fungerar och hur du kan ta dansen till en helt ny nivå.
Förklarar: Musik anpassning, Musik förståelse, hur du kan ta kontroll över dina rörelser.
Bara att gå rätt är ett kapitel för sig.
Vi går igenom de viktigaste detaljerna som behövs för att kunna dansa en otroligt fin och följsam behaglig Foxtrot.
Tips och råd hur ni kan göra det som är **bra** ännu **bättre**…

Filmning sker under vissa moment under dagen. Sedan kikar vi direkt via en projektor, för att sedan kunna öva och förbättra rörelserna/fotarbetet.
Ett oslagbart fungerande koncept till att bli bättre dansare.

Momenten i Bugg.

- Fot variationer
- Brytningar på taktslag 2 el 4
- Tvister & Spinn på olika sätt/lägen
- Musik förståelse, Hitta ettorna i musiken. Var ska jag spinna mm.

Momenten i Foxtrot.

- Grunder Dynamisk Fox
- Hur får jag bra balans som kille/tjej (balans övningar)
- Föra/Följa till 100%
- Dynamisk musik teori

Kurs instruktör:

Kenneth Nordström är en meriterande kursledare och har båda kurser i Bugg, Fox och Boggie med allt ifrån grundkurs till tävlingsträning. Verkar över hela Sverige.
Har gedigna danserfarenheter från tävlingsdans.
Stor kunskap inom motivationsträning, mental inställning, positiv förändrings träning.
Det absolut senaste inom bugg och Foxtrot

Tids schema Söndag 12 februari.

09.30 – 10.00 Avprickning
10.00 – 11.10 Foxtrot
11.10 – 11.20 Paus
11.20 – 12.30 Bugg
12.30 – 13.00 Lunch
13.00 – 14.10 Foxtrot
14.10 – 14.20 Paus
14.20 – 15.30 Bugg
15.30 Slut

.