

# **Kursplanering Steg 1**

## Kurslängd

Denna kursplanering är anpassad för en veckokurs som innehåller 8 tillfällen, en timme vardera. Om ni planerar en kurs som är kortare eller längre kan innehållet behöva ändras.

[Ladda ner som PDF](#)

## Mål

Målet med en nybörjarkurs är att eleverna ska ha roligt, och vilja fortsätta dansa.

## Lärandemål

### Turer

Följande turer passar att lära ut på en Nybörjarkurs. Beroende på antal gånger, samt hur gruppen är, kan detta behöva justeras något.

Left side	Middle	Right side
Left side pass	Sugar push	Under arm
Left side turn	Sugar tuck	Whip
Free spin		
Start step		

## Tekniska koncept

Följande tekniska koncept är lämpliga att ta upp på en nybörjarkurs.

Frame	Håll bak axlarna, engagera ryggen. Avslappnad biceps
Stretch	Simplifierad: rulla ner långsamt på 6, release kommer från att höger (för följaren) häl lyfts från golvet
Snurrteknik	Spotting, prep, korta steg

# Kursplanering

## Tillfälle 1

- Gå gå trippelsteg
- Handfattning och kroppsförning (våldigt simplificerat)
- Left side pass
- Under arm

## Tillfälle 2

- Repetition (20 min)
- Sugar push
- Musikalitet i Under arm (följaren gör en enkel stegkombination och kan förlänga turen på 3&4)

## Tillfälle 3

- Repetition (20 min)
- Enkel snurrteknik
- Left side turn

## Tillfälle 4

- Repetition (20 min)
- Sugar tuck
- Följarstyling i tuck (förlänga 5&6)

## Tillfälle 5

- Repetition (20 min)
- Starter step
- Grundturer in och ut ur slutna position

## Tillfälle 6

- Repetition (20 min)
- Stretch and ankare
- Whip

## Tillfälle 7

- Repetition (20 min)
- Handbyten och grundturer i olika handfattningar
- Free spin

## Tillfälle 8

- Repetition av turer, antingen alla turer individuellt eller genom en slinga

### Slinga av alla turer

Nedan följer en variant av en slinga på 2x32 slag, som kan varieras utefter behov.

Takt	Tur	Kommentar
1-4	Starter step	
5-10	Left side pass	
11-16	Under arm	Lägg gärna in följarstylingen på 3&4
17-22	Sugar push	Miniphrase change, möjlighet till styling
23-28	Left side turn	
29-32	Start av Tuck turn	Phrase change kommer på 5an
1-6	Fortsätt Tuck turn	Förläng turen med 4 slag, följarstyling
7-12	Free spin	
13-20	Whip	Miniphrase change, lägg eventuellt in en slide på 5an
21-26	Left side pass in i slutet	
27-32	Left side pass ut ur slutet	
Eventuellt ta nästa phrase change		