

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 | | |