

Helgen 7-8 Mars kommer det vara en ny kurs i Foxteknik på Danshallen i Karlskoga.
Kursen kommer liksom i våras fokusera på de tekniker som krävs för en variationsrik fox.
Vi tar utgångspunkt i några figurer som delas upp,
och sedan går vi igenom de teknikdelar som figuren innehåller.
På så sätt lär du dig grunder samtidigt som du får en figur att hänga upp kunskapen på.
Vi kommer också öva på musikanpassning.
Här ges förslag på olika rörelser som du sedan kan lägga in i dansen dör det passar

Innehåll i korthet:

Teknik inbäddat i turer, musikanpassning, balans och hållning, fotisättning,
Föra/Följa

Kursens nivå:

För att gå kursen ska du kunna dansa foxtrot. Det har ingen betydelse vilken typ av foxtrot.
Om du dansat i 1 år eller 25 år spelar mindre roll. Det kommer att finnas något för alla.

Mål:

Vårt mål med kursen är att du ska få med dig kunskaper hem som du kan öva på.
En helgkurs blir ganska intensiv så allt vi visar får du filma och ta med hem.

| Lör | Söd |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 09:30-10:00 Registrering | |
| 10.00-11.15 Grund teknik Fox | 09:30-10:00 Registrering |
| 11.15-11.30 Kaffepaus | 10.00-11.15 Teknik |
| 11.30-12.30 Teknik Fox | 11.15-11.30 Kaffepaus |
| 12.30-13.30 Lunch | 11.30-12.30 Teknik |
| 13.30-14.45 Teknik Fox | 12.30-13.30 Lunch |
| 14.45-15.00 Kaffepaus | 13.30-14.45 Dans Fox |
| 15.00-15.30 Teknik | 14:45-15:00 Sammanställning |
| 15.30-16.00 Teknik (sammanställning) | |

18:00-23:00 5 timmars Fox för alla 50:-

Anmälan görs på www.danshallenkarlskoga.se
Singel anmälan hamnar i kö för partner i turordning som bokningar kommer in.

Här får ni lite mer info om betalning / mat mm.

Kurs pris: 950:-

Mat: 100:-/ per/dag

Bank giro: 605-4670 Skriv Namn + Teknik Fox + eventuellt mat.

SWISH: 1235763701

Betalningsmottagare : Drakens hyresfastigheter AB

Sista betalningsdag 2020-02-27

| | | |
|--|------|-----------------|
| Kycklingtallrik | MENY | kalla tallrikar |
| Innehållsförteckning Kyckling, potatissallad, tomat, gurka, sallad, frukt. + ostsmörgås, Juice, kaffe, kaka | | |
| Kasslertallrik | | |
| Innehållsförteckning Kassler, potatissallad, frukt, tomat, sallad, gurka, paprika. + ostsmörgås, kaffe, kaka, Juice | | |
| Special kost ordnar sin egen mat Det går även bra att ta med egen mat , eller om man vill äta någon annan stans ! Det finns mikro. | | |