

Linedance

Dato: Søndag, 27. juni - lørdag, 3. juli 2010

Pris: 3.500 DKK (inkl. forplejning og indkvartering)

Kursusprog: Dansk

Undervisere: Kirsten Birkkjær

Jette Lonni Jensen

Lone Øhlenschläger Damm

Lars H. Damm

Tovholder: Elfi Larsen

Kirsten Birkkjær

Den Internationale Højskole

www.ipc.dk

Montebello Allé 1

3000 Helsingør

Tel: +45 4921 3361

Fax: +45 4921 2128

Email: ipc@ipc.dk

Linedance og kulturelle oplevelser

Velkommen til en dejlig uge i linedancens tegn. Dans og vær glad - linedance er medicin for krop og sjæl!
Den populære danseform "linedance" kan danses af alle uanset alder, køn og facon.

Alle dansere på gulvet er ligestillet, og der er plads til alle, som har lyst til at hygge sig og have det sjovt sammen. Linedance er en god måde at få motion på, du får sved på panden og pulsen kommer op. Yderligere er denne form for dans godt for hjernen, idet du skal koncentrere dig om at huske de forskellige trinsammensætninger, mens du danser, dette betyder, at du bliver nødt til at glemme hverdagens stress og problemer under dansen.

Udover dansen bydes der på: morgensamling med sang og musik, spændende foredrag om bl.a. den internationale højskoles historie, udflugter, godt og hyggeligt socialt samvær og dejlig mad fra skolens gode køkken.

Linedance for nybegyndere / begyndere:

Holdet er for nybegyndere, begyndere og meget let øvede dansere.

I undervisningen vil der blive lagt vægt på at lære grundtrinnene og fagudtrykkene korrekt, yderligere får du en god fornemmelse for musikkens taktslag og dansens opbygning, så hvis du vil prøve denne form for dans, uden nogensinde at have danset før, er det en oplagt chance til at prøve det her, alle kan snildt være med på dette hold. Giv dig selv en god og livsbekræftende oplevelse på den internationale højskole.

Instruktør: Lone Øhlenschläger Damm og Lars H. Damm

Linedance for letøvede / øvede dansere:

Dette hold er for dansere, der har danset før. Deltagere på dette hold har også styr på de fleste grundtrin og fagudtryk, yderligere har du en god fornemmelse for musikkens taktslag og dansens opbygning. Der vil blive undervist i lidt sværere danse med mere avancerede trin og trinkombinationer.

Instruktør: Kirsten Birkkjær og Jette Lonni Jensen



Hvad danser man i ?

Der kræves ikke noget bestemt danseudstyr, du kan danse i alle slags påklædninger, som du føler dig godt tilpas i. Mange danser i cowboybukser og T-shirt, mens andre anskaffer sig hat, støvler, og dekorerer deres tøj med flotte sten.m.m.

Skoene eller støvlerne bør dog have nogle såler, som er så dansevenlige, at de muliggør de forskellige drej og hurtige bevægelser dansene indeholder. De må ikke hænge fast i gulvet, for så kan man risikere, at skade sine ben, undgå derfor fodtøj med gummisåler.

Efter dansen

For ikke at få alt for ømme muskler, er det en rigtig god ide, at strække ordentlig ud efter dansen.

Linedancens motto:

Der findes ikke noget, der hedder "fejl".

Det er "variationer".