

Velkommen i foreningen Kom og Dans Herning

Swing og Rock'n'roll

Har du lyst til sjov motion? Så er swingdans måske noget for dig. Det er en dans, der er meget let at lære, og som kan danses til næsten al musik, men først og fremmest til meget energifyldte og livlige rytmer.

I Kom og Dans behøver man ikke selv at komme med en dansepartner. Her er altid mange, du kan danse med. I undervisningen skifter vi ofte dansepartner, og det betyder, at man danser med dansere på forskellige niveauer - det bliver man både dygtigere af – og samtidig lærer man de andre i foreningen bedre at kende. Swing er ikke en konkurrencedans - det vigtigste er at fremme danseglæden og få gode oplevelser.

Har du nu fået lyst til at lære at danse swing, så kom gerne alene, eller tag din partner/ven eller veninde med. Medbring godt humør og oplev det energiløft som swingdansen giver.



Lidt historie om dansens oprindelse

Kom og Dans blev grundlagt af Johan Fasting fra Norge i 1970'erne. Dansen bygger på gammel norsk tradition, men dansen har rødder helt tilbage til Lindy-hopperne i USA.

Johan har fra starten lagt vægt på det sociale miljø i danseforeningerne, og de adskiller sig herved fra de traditionelle danseskoler, idet der udover at fremme danseglæden og den fysiske udfoldelse, også arbejdes for at skabe et socialt miljø omkring dans, hvor alle kan være med.

Fra Norge kom dansen i 1993 først til Århus og i 1998 blev foreningen Kom og Dans Århus stiftet, og derfra har dansen bredt sig til Aars, Randers, Aalborg, Holstebro, Esbjerg, Herning, Silkeborg, Thisted, Viborg, Aabybro, Vejle, Grenå, Varde, Kolding og Ribe.



Er du interesseret i at modtage nyhedsmail fra Kom og Dans Herning, kan du tilmelde dig e-maillisten på vores hjemmeside, hvor du også kan læse mere, se billeder og videoer, samt høre eksempler på musikken, vi danser til.

www.komogdansherning.dk

Maj 2011

Generelt vedr. kurser/undervisning

Dansen er bygget op efter enkle pædagogiske principper, således alle kan lære det. Musikken er i undervisningen tilpasset, så den passer til dansens former. Der er tale om fire grundformer, som her er nævnt i rækkefølge efter stigende tempo: Danseswing, Bygdeswing, Rockeswing og Rock'n'roll. Har man gennemgået grundkurserne, kan man gå videre til Fortsætter kursus, hvor man lærer at kombinere disse danseformer samt får opbygget den rutine, der er nødvendig for at gå på Videregående kursus.

Når man har danset minimum 3 sæsoner på Videregående kursus, kan man deltage i Tema kurser med danseformer, der tilhører bestemte stilarter som Shuffle, Glidende gådans, Blues boogie, Jump boogie, Swing boogie, samt forskellige Rock'n'roll former som Sidestegsrock, Slip-ned, Rockabilly mv. Der er mange muligheder inden for Kom og Dans, og der arbejdes fortsat på at udvikle dansen, så den forbliver spændende og varieret. I Kom og Dans er der også kurser for alle i Bugg og Norsk tango.

For at alle kan få mest muligt ud af kurserne, er det vigtigt, at man deltager i de kurser, ens niveau berettiger til, da de forskellige danseformer bygger videre på tidligere lærdom. Normalt er adgangskravet nævnt i forbindelse med præsentationen af hvert enkelt kursus, uanset om det drejer sig om weekend-, ugekurser eller andet, men er du i tvivl: Spørg din instruktør!

Weekend- og feriearrangementer/danseaftener/minidanseaftener

Flere gange årligt er det muligt at deltage i weekendarrangementer med kurser fredag aften, lørdag samt søndag formiddag. En gang årligt holdes sommer-ugekurser i enten Norge eller på Ærø.

I løbet af forårs- og efterårssæsonen holdes der endvidere så og sige hver fredag og/eller lørdag aften danseaften i én af foreningerne i Jylland. Typisk starter aftenen kl. 19.00 med en times undervisning for dansere på alle niveauer og derefter er der fri dans fra kl. 20.00- ca. 24.00.

I Herning er der udover de 12 kursusaftener pr. sæson et par minidanseaftener, tirsdag fra kl. 19.00-22.00. Der er ikke undervisning disse aftener, men det er en rigtig god idé at deltage, således man får dansetræning og mulighed for at danse med mere erfarne dansere.

Til alle de ovennævnte arrangementer er dansere fra andre byers foreninger velkomne.



Kurser efterårssæson 2011

Vore kursusaftener afholdes tirsdag på Kulturellen, Nørregade 7 i Herning.

I efterårssæsonen 2011 har vi undervisning på 3 niveauer: Grundkursus, Fortsætter og Videregående.

18.45-19.00	Minidans (fælles for alle niveauer)		
19.00-20.15	Grundkursus Karin Mikkelsen Anne Mette Christensen	Fortsætter Lone Severinsen Karin Mikkelsen	Videregående Emil Lauridsen Lisbeth Ebbesen
20.15-20.45	Minidans (fælles for alle niveauer)		

Betaling

Pris 475 kr. for 12 undervisningslektioner. Unge under 26 år: 250 kr.

Der skal betales inden første undervisningsaften - registrerings- og kontonummer: 7625 - 2325477.
Husk at skrive dit navn og kursusniveau – fx Anna Jensen – grundkursus.

Ny kursist/grundkursist: Du har 2 gratis prøve-øveaftner - den 23. og 30. august. Ønsker du at deltage i undervisningen efter 30. august **skal du betale senest 1. september.**

Det er altid en god ide at medbringe lave sko, let påklædning og eventuelt håndklæde og en skifte T-shirt. Har du spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte bestyrelsen.



Bestyrelsen i Kom og Dans Herning



Formand

Karin Mikkelsen
Kursusansvarlig og instruktør

E-mail:
karin@komogdansherning.dk
Telefon: 30 13 95 90



Kasserer

Birgit Ahrendsen

E-mail:
birgit@komogdansherning.dk



Næstformand

Lars Andersen
PR ansvarlig

E-mail:
lars@komogdansherning.dk



Bestyrelsesmedlem

Lotte Vinter

E-mail:
lotte@komogdansherning.dk



Bestyrelsesmedlem

Niller Andersen
*Ansvarlig for danseaften-
udvalg og opvisningsudvalg*

E-mail:
niller@komogdansherning.dk

Kalender for efterårssæsonen 2011

Kom til åbent hus/introduktion tirsdag d. 16. august kl. 19 og søndag d. 21. august kl. 14.

Alle er velkomne begge dage.

Der er kursus følgende tirsdage:

23. og 30. august.

6., 13. og 27. september.

4., 11. og 25. oktober.

1., 8., 15. og 29. november.

20. august:

Danse-øveaften

20. september:

Mini-danse-øveaften

22. november:

Musikforståelse for alle niveauer

6. december:

Sæsonafslutning (mini-danse-øveaften)

10. september:

Kom og Dans Hernings 5 års fødselsdagsfest i Hammerum Hallen

11., 12., og 13. november:

Rock på Heden i Vildbjerg Sports- og Kulturcenter

