



## Kom og dans hvad er det for noget?

Kom og Dans bygger på norsk tradition, men dansen har rødder fra USA. Fra starten er dansen gjort forskellig fra en traditionel danseskole, alt bygger på frivillighedens princip, og der lægges meget vægt på at det skal være rart at komme og hygge sig til danse aftenerne. Blandt andet er der opstillet formål:

- At arbejde for et miljø omkring dans, hvor alle kan være med.
- Gennem dansen at fremme danseglæden, fysisk udfoldelse og samvær.
- Ikke at blande dans og alkohol for på den måde at højne dansekvaliteten og danseglæden.

Kom og Dans, kom til Danmark med en dansk pige ved navn Winni Møller Jensen. Hun startede dansen op i Århus i 1993 og i 1998 blev foreningen Kom og Dans, Århus stiftet. Derfra har dansen bredt sig til det meste af landet.

Der er foreninger i 28 byer fordelt landet over. Foreningerne bygger på frivillighedens princip om, at ingen er betalte, men alle hjælper med, frivilligt, for at få det hele til at fungere. Vi danser fordi det er sjovt! Kom og dans med os, og bliv en del af et hyggeligt og socialt danse miljø!



## Kom og Dans

Telefon: 20 94 06 71

E-mail: komogdansaabybro@gmail.com

Facebook: Kom og Dans Aabybro

### Velkommen til Kom og dans Aabybro

Denne sæson byder på swing og Bugg på flere niveauer.

Vi fortsætter med øveaften for alle medlemmer af Kom og Dans torsdage fra 19:00 - 21:00.

Benyt dig af denne unikke mulighed for at få øvet det du har lært. Det giver også mulighed for at danse med dem fra de andre hold. Det er gratis at danse med før og efter undervisning.

For passive medlemmer og medlemmer fra vores nabo foreninger er prisen kr. 20 pr. aften.

### God fornøjelse



## Kursusprogram Efterår 2018



### Sæsonstart

Åbent hus med gratis prøvetime:  
Torsdag den 23. august kl. 19.00

### 1. undervisnings aften: Torsdag den 30. august

Grundkursus (Swing og Bugg)	kl. 18.30 - 19.45
Videregående (Swing)	kl. 18.30 - 19.45
Fortsættere (Swing og Bugg)	kl. 20.15 - 21.30
Øveaften for alle	kl. 19.00 - 21.00

Vi danser hos VUC & HF  
Teknologiparken, 9440 Aabybro

*Dans Swing—det er in . .*

### Grundkursus

Her kan alle være med, der kræves ingen forkundskaber. Der er 4 dansearter på grundkurset. Når du har danset 1 sæson på grundkursus, har du mulighed for at gå videre til fortsætter niveau.

### Fortsættere

For at danse med på fortsætter niveau, skal du have gennemført et grundkursus.

På fortsætter niveau arbejder vi med teknik, og finpudser det, vi lærte på grundkurset. Der er 4 dansearter på fortsætter niveau.

Når du har danset et år på fortsætter niveau, og har opnået en vis rutine, har du mulighed for at starte på videregående niveau.

### Videregående niveau

For at danse med på videregående niveau skal du have gennemgået hele pensum på fortsætter niveau mindst én gang, og være en rutineret danser. Her arbejdes meget med teknik, samtidig med, at der undervises i mere avancerede turer.

**Bugg** er en populær swingdans fra Sverige. Der danses til både hurtig og langsom, ny og gammel musik. Det er en dans, du kan bruge når du er til fest. Du have danset Fasting swing på videregående niveau i minimum et år, før du kan deltage på grundkursus i Bugg



### Tilmelding og betaling sker på:

[www.KomOgDansDanmark.dk/Aabybro](http://www.KomOgDansDanmark.dk/Aabybro) à Tilmelding  
(Har man ikke PC eller netadgang hjælper vi gerne)

### Priser:

12 gange undervisning 650 kr.  
Unge under 26 år danser til halv pris.

Ved tilmelding og betaling senest torsdag den 23. august 2018 er der 50 kr. i rabat.

Kursister på grundkursus får 50 kr. i rabat ved tilmelding inden torsdag den 12. september 2018.



### Sæsonens kurser

#### Grundkursus

Alle kurser, Fasting Swing : *Instruktør: Birthe Jørgensen*  
Bugg grundlæggende : *Instruktør: Helle Pedersen*

#### Fortsættere

Danseswing og Rock'n'roll : *Instruktør: Pia Andersen*  
Bugg fortsætter—*Instruktør: Helle Pedersen*

#### Videregående

Rockeswing og Danseswing : *Instuktør: Kaj Petersen*

### Hold sammensætning:

Vi tilstræber, at alle holdene går op parvis herre og dame. Da vi løbende skifter dansepartner i undervisningen kan der være én overskydende herre/dame for hver 5 par på holdet.

Dette for at skabe den bedste danseglæde for alle på holdet.

Overskydende dansere vil blive skrevet på venteliste, hvis der ikke er plads på holdet, når tilmeldingsfristen er overskredet, vil man kunne få kursusgebyret retur.

Tilmelder I jer som par, er I sikret plads på det ønskede hold.

### "Hjælpere"

Dansere på fortsætter og videregående kan, efter aftale med instruktøren, hjælpe med på henholdsvis grundkursus og fortsætter. Det er god træning for den, der hjælper, og stor hjælp for dem, der er ved at lære nyt. Hvis der er ulige antal damer/herrer, er det hjælperne, der står over.

### Velmødt i Kom og Dans Aabybro



### Kursusplan

18.30 - 19.45	Grundkursus	Videregående	Bugg (grund)
19.00 - 21.00	Øveaften for alle		
20.15 - 21.30	Fortsættere	Bugg (forts)	