



Välsmorda leder och råg i rygg

Alla kroppar har olika förutsättningar - förutsättningar som ständigt förändras.

- Skapa dansglädje för kroppar med olika förutsättningar.
- Lär känna din egen kropp, anpassa ditt dansande och finn dansglädje utifrån just din kropps förutsättningar.



Dansglädje



Medvetenhet

Kontroll

Nu kommer en fristående fortsättning på kursen *Ömmande fötter och knarrande knän*.

Tyngdpunkten kommer denna gång att ligga på praktiskt dansande och rörelse.

Helsingborg 8 februari 2020

*Alla skall kunna fortsätta känna glädje och njutning av att dansa
- även när kroppen börjat säga ifrån på ett eller annat sätt.*

Dans

Övningar

Hållning och kroppskontroll

Upplevelse och uttryck genom dans

Kursen kommer att gå av stapeln i Helsingborg i samarbete med Folkdansringen Skåne.

Lärare: Håkan Frykmo - Pedagog och kroppsterapeut.



- Välsmorda leder och råg i rygg -

Om kursen:

**Praktisk omsättning, utveckling och påbyggnad av innehållet i kursen
"Ömmande fötter och knarrande knän".**

Med rörelseövningar, teknikträning och dans kommer man här få möjlighet att utveckla sin kroppskännedom samt sätta personligt dansande i relation till dans på fler och i grupp.

- * Dansa skonsamt
- * Lära känna sin kropp i dans och rörelse
- * Dans och rörelseteknik utifrån den egna kroppens förutsättningar
- * Upplevelse och uttryck i dansandet
- * Dans med andra, - varierande förutsättningar

Målgrupp:

Kursen vänder sig till dansledare och intresserade dansare i Folkdansringen.

Detta är en fortsättning på kursen "Ömmande fötter och knarrande knän" så det underlättar att ha gått den först - men det är inget krav.

Viss kännedom om kroppens (rörelseapparatens) uppbyggnad och funktion förutsätts.

Lärare:

Håkan Frykmo Pedagog och kroppsterapeut.

Har jobbat med dans och musik samt kropp och välbefinnande i drygt 35 år.

Har bl a undervisat i "Kroppskännedom för dansare" på dansutbildningarna på Väddö och i Tobo.

Dessutom artist, klarinettspelman, musiker och berättare.

Plats och datum

Kursplats: **Brunnsberga gård**
Gustavslundsvägen 2
Helsingborg

Datum: **Lördag 8 februari 2020**

Tid: 10.00- 17.00 med samling 09.30.

Kursavgift: Medlemmar i folkdansringen 700 kr. Icke medlemmar 800 kr.
I priset ingår kurskostnad, lunch och fika under dagen.

Läs mera och se inbjudan även på www.folkdansringen.se

Anmälan: Senast 30 december 2019 på www.folkdansringen.se

Kursansvarig: Yvonne Eriksson, Dans och musiksektionen Riks. 070-3311564
yvonne.eriksson@folkdansringen.se

Distriktsansvarig: Folkdansringen Skåne Ingrid Tholander itholander@gamil.com