

KURSPLAN FÖR GRUNDLÄGGANDE LINDY HOP-KURSER HOS WEST COAST JITTERBUGS

Turema och momenten nedan är inte listade i någon särskild ordning vad gäller prioritering eller i vilken ordning de ska läras ut. Längst ner i dokumentet finns inspiration på alla nivåer. Turer och moment genomförs tekniskt på de sätt som ledarna för varje kurs är vana vid eller vill genomföra dem.

GRUNDKURS (GK) 18H

Syfte: Det viktigaste är att eleverna har kul och vill fortsätta dansa samt känner att de klarar sig på socialdansgolvet. Efter kursen ska de ha lärt sig grunderna i att föra/följa, ha introducerats till lindyns-, swingens historia och bakgrund. De ska även ha introducerats till musikens karaktär samt ha lärt sig grundläggande turer och steg. Det är positivt om de får höra vad olika turer heter och börjar få ett dansvokabulär. Medlemmarna ska också förstå vad föreningen West Coast Jitterbugs är och hur man kan engagera sig i den samt när vi har olika möjligheter för träning och socialdans. Grundkurs kan en deltagare gå 1-2 gånger.

FIGURER


↑ Obligatoriska figurer:

Grundsteg, 8-count trippelsteg

Grundsteg, 6-count trippelsteg

Send out/ take in


Passeringar (på olika sidor, med och utan arm) som 6-count och 8-count

Tuck turn 

Swing Out från slutna position och från öppen position

Introducera twistar och att gå framåt i SO för följare

Lindy Circle från öppen/slutna position

Charleston grundsteg + Side by side 

Promenad/promenot – enkla åttor (framåt och bakåt)

→ Figurer som kan vara med (valfritt):

Skip ups 

Stoppnurr (höger-höger-, vänster/högerfattning)

Break away med jazz

Lindy Circle på 6-count

Swing Out-varianter

Exempelvis Inside turn och outside turn

Back Charleston

↓ Figurer som undviks (introduceras senare när mer teknik har satt sig):

Texas Tommy (med och utan arm i snurren)

Hand to Hand Charleston

MOMENT

↑ Obligatoriska moment

Jazzuppvärmning

Variera tempo och karaktär i musiken

Öva slingor med materialet som passar musikens uppbyggnad (exempelvis 4x8) för att visa att dansen passar med musiken.

Berätta om Lindyhoppers historia och bakgrund, kända dansare och musiker - Se dokumentet "[Profiles of the orginial Lindy Hoppers](#)". Betona att lindy är en rytmisk dans. Låt deltagarna testa något enklare rytmiskt steg och förklara innebörd av och öva rytm, puls (känslan du har i kroppen - vad du har) och bounce (hur du i kroppen utför bounce - hur du gör).

Förklara innebörd av och öva trippelsteg på olika sätt (två stycken räcker)

Socialdans & Improvisation, deltagarna väljer och blandar figurer/steg/rörelser själva. Förklara kontakt (framförallt fysisk men även "mental/social") + ram. Med mental/social menas att på olika sätt arbeta med danskemin och att dansa ihop och med varandra. Förklara vad föra och följa innebär och påminn deltagarna att titta upp från golvet och se varandra som basic. Diskutera vett och etikett på socialdangolvet.

→ Moment som kan vara med (valfritt) :

Ledarna får gärna dansa med alla för att få en uppfattning om hur gruppen är och ge lämplig personlig feedback så att deltagarna blir vana vid att få

feedback då det är en viktig del av utvecklingen.

Olika jazzsteg

Öva att medvetet dansa till musiken och dess struktur/uppbyggnad (chorus, AABA, fraser etc)

ÖVRIGT – information som inte relateras till kursmaterialet

Ledarna introducerar Ledarledd Fri Träning (LFT) och förklarar vad det innebär

Ledarna får gärna samla kursen på en Swing After Work (SAW) vid kursens slut

Ta upp att föreningen har en code-of-conduct och vad den innebär samt vart man kan vända sig om man behöver (finns på hemsidan)

Presentera faddrarna eller låt faddrarna presentera sig själva och varför de finns på kursen

Förklarar vad det innebär att vara med i en förening, såsom att ta hand om lokalen då ingen jobbar på Forum. Berätta att det går att engagera sig i olika grupper, beskrivning finns på hemsidan och annan föreningsinfo som är aktuell såsom tex Swingin Spring.

FORTSÄTTNINGSKURS A (FKA) 15,5H

Syfte: Vi fortsätter att fördjupa oss i dansen och glädjen i den. På FKA går vi in på mer detaljer och fördjupar oss i grundkursens material. På nivån introduceras några nya turer och moment. Eleverna ska bli allmänt säkrare i sin dans. Denna kurs rekommenderas att gå minst 2 gånger innan deltagarna går vidare. Att börja dansa regelbundet är också viktigt för kursdeltagarna på denna nivån för att gå vidare till nästa kurs. Påminn deltagarna att gå våra gratiskurser i Shim Sham och Tranky Doo.

Repetera på den här nivån de obligatoriska turerna och vissa av momenten från grundkursen beroende på vad ledarna anser att gruppen behöver. Det är en fördel om ledarna kan dansa med alla för att få en uppfattning om hur gruppen är och för att ge dem en möjlighet att känna på ledarnas dans. Det är också viktigt att fokusera på att ge lämplig personlig feedback så att deltagarna blir vana vid att få feedback på sin dans.

FIGURER

↑ Obligatoriska figurer(nya):

Skip ups

Stoppesnurr (höger-höger-, vänster/högerfattning)

Break away med jazz

Swing Out-varianter. Ex:

- Inside turn och outside turn
- Free outside turn
- Förare går under arm på tillbakavägen i SO

Hand-to-hand charleston med trippelsteg

Steg-variationer i side-by-side charleston

“Frankie-sexor” 3-sexor efter varandra

→ Nya figurer som kan vara med (valfritt):

Back Charleston & variationer av Back Charleston

Swing out variationer som inte redan nämnts

Hand to Hand Charleston med kickar

↓ Figurer som undviks (introduceras senare när mer teknik har satt sig):

Texas Tommy

MOMENT

↑ Obligatoriska moment(nya):

Break med improvisation + stomp off

Lära eleverna att ta rockstep både fram och bak

Öva att dansa i högre tempo (150bpm och högre)

Öva samt förklara viktförflyttningar och dess innebörd

Fördjupa och medvetengör att dansa till musiken och dess struktur

Diskutera vett och etikett på socialdansgolvet

Påminna deltagarna att titta upp från golvet och se varandra som basic

Göra eleverna trygga i att själva starta på stora ettor i musiken

→ Moment som kan vara med (valfritt) :

Jazzcirklar

Basic snurrteknikövning exempelvis i trippelsteg

Fördjupning i att föra/följa, hållning/ram och kontakt

Fördjupning i trippelsteg

Introducera jigwalks och groove-walks till högre tempo

ÖVRIGT – information som inte relateras till kursmaterialet

Ledarna introducerar Ledarledd Fri Träning (LFT) och förklarar vad det innebär

Ledarna får gärna samla kursen på en Swing After Work (SAW) vid kursens slut

Ta upp att föreningen har en code-of-conduct och vad den innebär samt vart man kan vända sig om man behöver (finns på hemsidan)

Presentera faddrarna eller låt faddrarna presentera sig själva och varför de finns på kursen

Förklarar vad det innebär att vara med i en förening, såsom att ta hand om lokalen då ingen jobbar på Forum. Berätta att det går att engagera sig i olika grupper, beskrivning finns på hemsidan och annan föreningsinfo som är aktuell såsom tex Swingin Spring.

FORTSÄTTNINGSKURS B (FKB) 15,5H

Syfte: FKB ska ge eleverna tid att bli trygga i sin grundteknik och de turer som de kan. Repetition av material från tidigare nivåer och variationer på detta material ges. Stort fokus på FKB ligger på att fördjupa musikalitet och musikanpassning i dansen. Även betoning på improvisation, jazz, kontakt och föra/följa. Den här nivån kan deltagarna med fördel gå minst 2 gånger då musikens grund är något som tar tid att få in. Deltagarna bör socialdansa regelbundet på den här nivån.

Repetera gärna obligatoriskt material från tidigare nivåer, samt gör variationer på tidigare obligatoriskt material. Det är viktigt att förklara klassens syfte till eleverna så att de vet vad kursen går ut på. Dvs, mycket repetition och att bygga på sin grundteknik. Detta väcker medvetenhet och gör det lättare för att fokusera på det kursen är ämnad för. Eleverna har på denna nivå ofta en önskan om att vidga sitt bibliotek av turer och steg för att känna sig friare. Detta är en önskan om att lära sig mer och få dansen att kännas mer levande. Ledarnas uppgift är att hitta balansen mellan att ge dem nytt material samtidigt som de polerar på sin teknik och implementerar frihet genom musiken.

Musikalitet är väldigt komplext där ledare tolkar musiken på olika sätt och där det finns många olika ingångar något som uppmuntras och bör samtidigt förtydligas för kursgruppen. Låt deltagarna ta del av musikspellistor och uppmuntra dem att prata med DJs om de vill fördjupa perspektiv på musiken.

FIGURER

↑ Obligatoriska figurer(nya):

Back Charleston

- Samt någon/några variationer

S-ingång till Back Charleston

Texas Tommy

Hand to Hand Charleston med kickar

Fördjupning och genomgång av twistar för följare

→ Nya figurer som kan vara med (valfritt):

Hacksaw och variationer

Sugar push och variationer

Barrel Roll och variationer

Charleston Swingouter

MOMENT

↑ Obligatoriska moment(nya):

Öka tryggheten gällande att dansa i snabbare tempon 170-190 BPM med trippelsteg

Introducera jigwalks och groove-walks till högre tempo

MUSIK/MUSIKALITET:

FKB handlar mycket om fördjupning i musikkännedom – övningar som fokuserar på att lyssna och känna efter i musiken och förstå låtstrukturer med intro, åttor, stora ettor. Introducera chorus struktur AABA(chorus) och att frasernas olika strukturer AAAB eller ABAB(fras) bluesstruktur och makro- respektive mikromusikalitet. Ge eleverna en förståelse för olika stilar och karaktärer inom swingmusiken och hur man kan dansa till dem t.ex Charleston, 30-talsswing, 60-talsswing, Blues. Visa på musikanpassning i olika tempo, olika stilar och karaktärer i musiken samt improvisation. Här utgår det mycket från de ledare som håller kursen och deras tolkning även om grundläggande musikkännedom och språk är samma.

Arbeta med lindyns rytmer och låt deltagarna testa på rytmiska steg exempelvis scissor kicks.

→ Moment som kan vara med (valfritt):

Introducera konceptet jam circle och förklara birthday jams

Snurrteknikövning

ÖVRIGT – information som inte relateras till kursmaterialet

Ledarna introducerar Ledarledd Fri Träning (LFT) och förklarar vad det innebär

Ledarna får gärna samla kursen på en Swing After Work (SAW) vid kursens slut

Ta upp att föreningen har en code-of-conduct och vad den innebär samt vart man kan vända sig om man behöver (finns på hemsidan).

MEDELKURS (M) 7,5H

Syfte: Träning på grundteknik för ökad förståelse för dansens moment och möjligheter. Medelnivån är bred och det finns mycket de kan lära sig, något som vi vill att eleverna ska förstå. Föra/följa, kontakt, tempo högt-lågt, trippelsteg, hållning/ram, solojazz, olika känsla i swing outer, karaktär i dansen, musikanpassning och styling. Deltagarna ska vara vana vid feedback. Den här nivån kan en deltagare gå på i flera år då varje kurs skiljer sig markant. För att gå vidare till nästa nivå krävs regelbunden dansträning med en partner och regelbundenhet på LFT.

Här är ramarna friare för hur ledarna utformat sina kurser. Bygg vidare på och finslipa gärna på moment från tidigare kurser, det nämns i den övergripande beskrivningen ovan med olika variationer. Öka medvetenheten om socialdansgolvet och hur det fungerar.

Medelnivån är ofta en blandad nivå där det finns de som gått många kurser på nivån samt de som precis kommer från FKB. Utmaningen här är att hitta en balans i material och pedagogik för en blandad grupp. Var öppen för frågor om nivåer och var inte rädd för konstruktiv feedback. Vissa deltagare går kurs för att de vill avancera i sin dans medan andra går kurs utan utvecklingsambitioner men vill underhålla sin dans. Att identifiera detta ger ledarrollen på nivån en utmaning gällande feedback. Berätta också att ni är tillgängliga om elever undrar över nivåer och vad de behöver för att utvecklas och ta klasser på högre nivå.

Det är viktigt att ni skriver en egen kursbeskrivning utöver standardbeskrivningen för M-kursen och skickar i god tid innan till kursadministratören så att deltagarna vet vad de kan förvänta sig av kursmaterialet när de anmäler sig.

ÖVRIGT – information som inte relateras till kursmaterialet

På denna nivå har deltagarna allt som oftast förstått innebörden av att vara en del av en förening. Föreningsmentalitet kan ändå påpekas och det finns mycket att berätta exempelvis sådant som:

- Att hålla forum i fint skick är något alla har ansvar för
- Att komma på anmälda kurser
- Att det går att starta egna initiativ inom ramen för föreningen

INSPIRATION

Dessa moment passar in såväl på fortsättnings- som medelnivå men också på medelavancerad-nivå för den som behöver inspiration.

Ex på moves/turer som inte tidigare nämnts:

Jazzsteg (ex. Hallelujahs, ministomps, scare crow)

Mini Dip och variationer

The Chase och variationer

Switches

Sailor kicks

Pop turn och variationer

Drags

Whip Swing outer

Slides

Rock and go, och olika fot- och rytmvariationer

Stealing/Switching

Ex på moment som inte tidigare nämnts:

Förklara synkoperingar

Djupare genomgång av musikens struktur och anpassning av dansen gärna med ledarnas egna/personliga perspektiv.

Open vs Closed leading

Förklara counter movement

Förklara stretch

Arbeta med koreograferat material av show/uppvisningskaraktär. Detta passar inte alltid på socialdansgolvet men är en stor del av lindy hopen både idag och historiskt och något som uppmuntras även under kurs.

Även rutiner som California är bra att kunna och lära ut

Frankie 99 global Choreo

Mycket kursinspiration för alla nivåer går att hitta på Lindy Hop Moves och Youtube.