

Öresunds Dansförening

OM WEST COAST SWING (WCS)

En amerikansk dans som senare år blivit riktigt populär i hela Europa, Nu har Svenska Danssportförbundet tagit in denna dans som en av deras danskategorier, vilket gör att West Coast Swing har stora möjligheter att bli den nya stora dansen i Sverige.

Det som kännetecknar dansen är dess elastiska utseende när den dansas långsamt, samt att den innehåller mycket känslor och lek till musikens alla rytmer. WCS kan dansas till all sorts musik, även om det är vanligast att man dansar till mycket hitlistemusik, samt även en hel del långsam blues.

WCS dansas likadant över hela världen eftersom i stort sett alla instruktörer är aktiva på större event och lär sig av de bästa instruktörerna som åker världen runt och håller workshops.

KURSIONNEHÅLL:

Nivå 1: WCS Basic/Beginner

Kursen är helt från grunden, så inga förkunskaper behövs. Kursen innehåller alla vanliga grundfigurer samt många olika träningsmoment för att alla ska få till det speciella utseendet och känslan på dansen som hör till west coast swing. Vi använder oss av engelska namn på figurerna, för att förenkla om deltagare i framtiden vill utvecklas och gå på andra kurser/event i Sverige.

Man kan säga att "Basic"-delen är när man lär sig de 4-5 mest nödvändiga figurerna som är grunden för allt och att sedan övergår kursen till "Beginner"-delen där man lär sig fler vanliga figurer och lite mer teknik som är nödvändig för att få flyt i dansen. Efter en grundkurs är man dessutom ordentligt förberedd för att gå ut och socialdansa WCS.

Vi kan även rekommendera den som redan kan grunderna att repetera denna kurs för att slipa ännu mer på grundtekniken, eftersom man då tar till sig de små detaljerna mycket bättre. Begrepp som Connection, Body Lead m.m. kommer på denna första nivå.

Nivå 2: WCS Improvers Light

Kursen har förkunskapskrav på att man kan dansa grunder med lite flyt. Kursen startar med att man under ett antal tillfällen repeterar hela grundkursen så man ska bli påmind om all viktig teknik under dessa figurer man redan lärt sig på den tidigare kursen.

Därefter bygger man på med fler figurer som används mycket på socialdanser och även lägger in lite mer övningar så att alla ska börja lyssna på musiken på ett annat sätt och då försöka hitta möjligheter att leka till olika rytmer. Termer som Variatations, Hip Catch, Up Beat vs Down Beat, Easy Dip.

Öresunds Dansförening

Nivå 3: WCS Improvers

Första och andra tillfället repeterar vi all nödvändig teknik för att få till en bra grundteknik med stretch. Kursen övergår till att vi genom många lektioner som workshops, vilka liknar de på större event, så att deltagarna ska känna sig bekväma när de åker på dessa större event. Här kommer vi också lägga in en hel del personlig feedback. Det blir en hel del slingor innehållande nyttiga variationer av både vanliga och ovanliga figurer.

OBS! Nivå 3 är aldrig densamma! Den byter varje termin en hel del innehåll, men håller sig på samma svårighetsgrad så att deltagarna ska kunna gå denna nivå många, många gånger och fortfarande känner att man utvecklas. Många kallar detta en evighetskurs.