**Bugg**

Bugg är, tillsammans med foxtrot, den vanligaste sällskapsdansen i Sverige. Den har sina rötter i jitterbuggen (som idag kallas lindy hop). Buggen är en svensk pardans som kan dansas till allt från dansbandsmusik till pop- och rockmusik.

Bugg är en improviserad dans. En för och en följer. Grundstegen är enkla och bugg dansas i stor utsträckning socialt, på dansgolv och logar runt om i Sverige.

**Bugg  1**

Nybörjarkurs, Inga förkunskaper behövs. Nyttigt att gå flera ggr.

**Bugg  2**

Fortsättningskurs. Känner du dig redo att gå vidare då är det dags för Bugg 2.

**Bugg  3**

Har du gått Bugg 1 och 2 och känner att du har ”koll” på att föra eller följa och har lätt att hitta takten då är det dags för Bugg 3. Där vi lär ut mer från buggvärlden.

**Tävlingsträning  Bugg**

För er som verkligen vill lägga fokus på att förbättra ert buggande. Ledarledd träning/kurs där ni får personlig feedback om vad ni bör öva på och förbättra.

**Boggie Woggie**

Är den tävlingsdans som mest ska efterlikna det man dansade till rockmusik på 1950-talet. Boogie woogie kan dansas till den pianobaserade musik som heter boogie woogie, men oftare använder man sig av modern eller gammal rockmusik.

**Fox (modern foxtrot)**

Fox är en modern form av foxtrot. Det är en pardans som i de flesta fall dansas till dansbandsmusik eller annan pop- och rockmusik. Fox som social dans, alltså ute på dansbanorna, skiljer sig från den som dansas i tävlingssammanhang. Ofta dansar paret närmare varandra och med en mer avslappnad handfattning, många gånger omfamnande.

Fox karaktäriseras av att paret har ett flyt över dansgolvet och att dansen är mjuk och följsam. Precis som i bugg handlar dansen om att föra och följa.

I traditionell foxtrot dansar man två långsamma följt av två snabba steg (slow-slow-quick-quick). På dagens dansbanor ser man dock att många gått ifrån detta och istället varierar långsamma och snabba steg fritt och istället anpassar steget utifrån musiken.

**Burlesque**

Burlesque är en gammal scenkonst som hade sin storhetstid på 1930-1950 talet innan biograferna tog över. Denna flirtiga, förföriska dans som kommer att få hela din kropp i form samtidigt som du har väldigt kul!

Vi dansar till välkända låtar och lär oss röra oss kvinnligt, kaxigt, flörtigt, gulligt, sexigt och roligt.

Vi använder oss av stolar som redskap. Du kan dansa barfota, i strumpor eller skor (högklackat eller låga dansskor).

**Socialdans**

Här buggar vi loss i blandat tempo. Ta med vattenflaska och ett glatt humör.

Uttrycket ”socialdans” är en viss dansform som syftar till de danstillställningar som anordnas under huvudsyfte att träffa mycket folk o ha kul, samvaro och sällskaplighet är det primära. Den popularitet de idag har är den lättsamma och trevliga atmosfärens effekt. De flesta är danser där man dansar två och två och tanken är att man varierar mellan danspartners, men under socialdans kan också andra typer utav ringdans och folkdans förkomma. Dock så är de vanligaste danserna bugg, lindy hop, salsa, foxtrot, gammeldans samt tango. Antingen dansar man runt i lokalen, eller väljer helt enkelt att stå på samma ställe.

**Linedance**

Nybörjarkurs

Line dance är en dans med amerikanskt ursprung, som från början av 1970-talet, när dansformen fick ett rejält uppsving, dansades till countrymusik, men numera förekommer de flesta musikstilar och det produceras många danser till radions topplistor.

**Barn och ungdomsdans**

**Dansskutt**

För minsta barnen. Dans, lek rörelse till olika sorters musik.

**Gestaltande  dans**

Här står barnens kreativitet, gestaltning och koreografi i centrum. Barnen koreograferar själv sin dans utifrån sina upplevelser av musiken och rytmer. Vi utgår från varje deltagares individuella förutsättningar och kunskaper. Vi jobbar med trygghet och samspel genom övningar i samarbete och eget skapande.

**Streetdance**

Musiken på en kurs i streetdance är hip hop, funk och rythm´n blues. Streetdance är ingen renodlad stil utan utvecklas ständigt och varje lärare har sin personliga stil.

**Jazz**

Den här klassen är inspirerad av olika musikvideos och musikaler men även klassiska filmer, dansen har en tydlig känsla av sceniskt uttryck

**Lyrisk  jazzdans**

Blandning av jazz, balett och teater. Förmedlar olika budskap genom en sentimental dans. Lite modernare, dramatisk, eget uttryck och Teknik.