

Træningslejr for mavedansere 2.-8. juli 2022

Klokken	Lørdag d. 2. juli	Søndag d. 3. juli	Mandag d. 4. juli	Tirsdag d. 5. juli	Onsdag d. 6. juli	Torsdag d. 7. juli	Fredag d. 8. juli		
7.30-8.15	Opsamling i bus fra Slagelse Station kl.15.30 HUSK tilmelding	Morgenmad						Morgenmad kl. 8-9	
08.30 - 10.00		Morgentræning AB (multihal) Morgentræning indeholder hver dag opvarmning, grundtræning, teknik, trin over gulv og korte improøvelser.						Bus til Slagelse station afgår kl.10.00	
10-10.30		Formiddags energi						10.00 Afrejse	
10.30-11.45		Koreografi A * Trommesolo del 1 HT (teatersal) * Trommesolo del 2 HT (teatersal) * Trommesolo del 3 HT (teatersal) * Trommes. repetition HT (teatersal) ** Isis wings del 1 IL (multihal) ** Isis wings del 2 IL (spejsal) ** Isis wings del 3 IL (multihal) ** Isis wings repetition IL (multihal) *** Tarab del 1 CL (spejsal) *** Tarab del 2 CL (multihal) *** Tarab del 3 CL (spejsal) *** Tarab repetition CL (spejsal)					Showet sættes sammen. Vi danser koreografi A+B for hinanden og øver overgangene. Videoptagelse.		
12.00-13.00		Middagsmad							
		Omklædning til ...							
13.30-15.00		Koreografi B * Shaabi del 1 CL (teatersal) * Shaabi del 2 CL (teatersal) * Shaabi del 3 CL (spejsal) * Shaabi repetition CL (teatersal) ** Oriental del 1 BH (spejsal) ** Oriental del 2 BH (multihal) ** Oriental del 3 BH (teatersal) ** Oriental repetition BH (multihal) ** Silkeslør dans del 1 HT (multihal) *** Silkeslør dans del 2 HT (spejsal) *** Silkeslør dans del 3 HT (multihal) *** Silkeslør dans repetition HT (spejsal)					14.00 Fællesfoto i kostumer på trappen 14.30 Bustransport til Slagelse		
		Eftermiddags kaffe/the							
15.30-16.45		Ankomst kl.16-18	Korte workshops og smagsprøver (indgår ikke i showet) Teknik: Drej på stedet med kropscirkler BH (spejsal) Indisk bollywood IL (spejsal) Teknik: Off balance BH (spejsal) Libanesisk dabke HT (multihal) Old School Baladi AB (teatersal) Musiklytning m. teori AB (teatersal) Zills i det grønne AB (udendørs)					Showtime 15.30 Opvisning på Nytorv i Slagelse Bustransport tilbage til skolen	
17.00-17.30		Udstrækning og afspænding IL (spejsal)						Omklædning til ...	
18.00-19.00	Aftensmad								
	19.00 Dans AB (multihal)	Åben Scene Del 1 Mødetid for dansere kl.19.00. Showstart 19.30	Åben Scene Del 2 Mødetid for dansere kl.19.00. Showstart 19.30	Køb-salg-bytte-bazar kl. 19.00 (lærerværelset) + Træner evalueringsmøde		Festmiddag			

AB = Anna Barner CL = Camilla Lombardi BH = Betina Hocke HT = Hannah Hanan Thorstensen IL: Ingunn Lyngstad