**Et bilde som inneholder logo, symbol, sirkel, emblem

Automatisk generert beskrivelseTelemark Ungdomslag**

**Storkurs**

**31.januar – 2.februar 2025**

**Hotell Fritidsparken, Skien**

Storkurset er et samarbeid mellom Fylkeslaga i Rogaland, Vest-Agder, Aust-Agder og Telemark.

I 2025 blir det storkurs på Hotell Fritidsparken i Skien. Kursa vil være på hotellet og Herkules klubbhus. Alle måltid vil være på hotellet og inngår i kursa. Leikfesten blir på Herkules klubbhus. Mellom kurs og leikfest på lørdag blir det mulighet til å ta et bad i badeland.  
  
**Fredag:** Sosialt samvær   
  
**Lørdag og søndag:**

1. Telespringar og –gangar : Hanna-Marie Steen-Stenersen, Trude Ødegaard-Jensen
2. Linedancekurs : Sigrid Fossheim Steinhaug
3. Inspirasjonskurs i turdanser : Alix Cordray
4. Swingkurs : Hans Thomas Groven Aspheim
5. Teaterkurs : Mathias Hansen
6. Samspelkurs :
7. Redesign : Synne Stray

**Leikfest**

Lørdag kveld blir det middag etterfulgt av leikfest på Herkules klubbhus.

Middagen får vi på hotellet. Etterpå går vi bort til Herkules klubbhus hvor vi holder til resten av kvelden. Hvert kurs viser fram noe av det de har lært. Det blir også forskjellig dansemusikk utover kvelden.

Det blir servert kaffe og kaker.

Vi oppfordrer de som har lyst og mulighet til å ta på bunaden denne kvelden.

***Påmelding innen 10.desember.***

**Timeplan**

**Fredag:**

Kl. 18.00 - :Frammøte og mat

20.00 - : Sosialt samvær

**Lørdag:**

Kl. 09.00 – 12.00: Kurs

Kl. 12.00 – 13.00: Lunsj

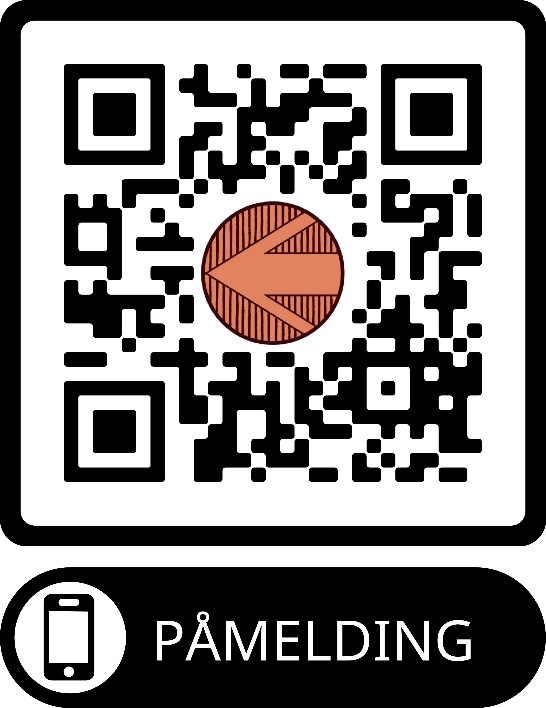
Kl. 13.00 – 17.00: Kurs

Kl. 19.00: Middag og leikfest med kake og kaffe

**Søndag:**

Kl. 09.00 – 12.00: Kurs

Kl. 12.00: Lunsj og hjemreise



**Priser:**

Kurshelg uten overnatting (kurs, mat og leikfest): 1800,-

Leikfest med middag: 400,-

Overnatting pr. natt med frokost:

* Enkeltrom: 1000,-
* Dobbeltrom: 650,- pr. person.
* 4-sengsrom: 475,- pr. seng
* 5-sengsrom: 425,- pr. seng

**Beløpet innbetales til bankkonto: 2630 07 06885 innen 13.januar**

Er det noe dere lurer på, ta kontakt med Trude Ødegaard-Jensen:

[Trude.odegaard-jensen@bamble.kommune.no](mailto:Trude.odegaard-jensen@bamble.kommune.no)

**Presentasjon av kurs og kursholderne:**

**Dans:**

1. ***Telespringar og –gangar.***

På dette kurset lærer du Springar og Gangar fra Øst-Telemark, tradisjon Bø-dialekt. Om det blir tid lærer vi bort Tremansdans også.

Et bilde som inneholder person, Menneskeansikt, klær, halskjede

Automatisk generert beskrivelse**Hanna-Marie Steen-Stenersen og Trude Ødegaard-Jensen**

Hanna-Marie Steen-Stenersen har danset på kappleik siden ca. 1972. Hun var med i spelemannslaget Vårlengt i 17 år, startet Fossegrimen Folkemusikklag i Langesund i 1990 hvor hun har vært danselærer i 35 år. Hanna-Marie har hatt kurs for både Ungdomslag og Folkemusikklag, og selv deltatt i utallige Landskappleiker med 1 premie. Hun er fylkesmester i Øst-Landskappleiken. Deltatt i Springar, Gangar og Tremansdans i Øst-Telemark, tradisjon Bø-dialekt.

Et bilde som inneholder person, Selfie, Menneskeansikt, klær

Automatisk generert beskrivelseTrude Ødegaard-Jensen er 53 år og jobber som lærer ved Stathelle Barneskole. Hun begynte å danse i Bamble Leikarring da hun var 6 år gammel. I 1990 var Trude med å starte opp Fossegrimen i Langesund og lærte da Gangar og Springar av Hanna-Marie. Nå danser hun i Bamble Leikarring, Sannidal Ungdomslag og Fossegrimen Folkemusikklag. Trude er også leder i Telemark Ungdomslag.

**Spelmann:** Sigmund Aasdalen

1. Et bilde som inneholder Menneskeansikt, person, Selfie, øyebryn

   Automatisk generert beskrivelse***Linedance:***

På dette kurset blir det morsomme danser til god musikk. Kurset passer både for nybegynnere og de som har prøvd linedance før.

**Sigrid Fossheim Steinhaug**

Sigrid er 39 år gammel og jobber som lærer på Holla 10-årige skole på Ulefoss. Hun begynte å danse folkedans da hun var 6 år gammel og linedance da hun var 12 år. Linedancegruppa hennes har hatt danseoppvisning på Countryfestivalen i Seljord alle årene det har vært festival. Dansing er noe av det morsomste Sigrid vet. Det får henne alltid i godt humør!

1. ***Inspirasjonskurs i turdansdans.***

Alix Cordray presenterer både utenlandske og norske danser som kan brukes til å utvide og fornye ditt repertoar. Sjansen er stor for at du lærer noe nytt som du kan ta med deg hjem til din gruppe, eller rett og slett bare til glede for deg selv. Hun vil også repetere noen populære danser fra tidligere kurs. Nytt repertoar og ny inspirasjon er stikkord for kurset.

**Alix Cordray**

Alix Cordray vokste opp i internasjonal folkedans i USA, og har utdanning innen moderne ballett. Etter at hun flyttet til Norge i 1975, har hun konsentrert seg om norske danser. Hun har lang fartstid som instruktør for leikarringer og andre i Oslo området. Hun har også undervist mye i USA og flere andre land.

Av spesiell interesse for dette kurset er prosjektet sammen med Folkedanslaget Springar'n der de har spilt inn over 100 dansevideoer, hovedsakelig turdanser, sjå <http://www.springarn.net/dansevideo.html>. Har deltakerne ønsker blant disse dansene, er det mulig å ta de opp på kurset.

I tillegg til de tradisjonelle turdansene, har Alix et rikt repertoar av byttedanser, svenske koreografier basert på gammaldans (sjå [http://www.acla.se](http://www.acla.se/)), og enkelte utenlandske danser som passer for leikarringer (mest engelske og danske). Hun klarer nok å finne på noe nytt for de fleste.

1. ***Swingkurs***

*Et bilde som inneholder person, klær, Menneskeansikt, vegg

Automatisk generert beskrivelse*Dette er et introduksjonskurs i folkeswing. Folkeswing er den swingtypen som blir brukt mest i Norge. Det vil bli lært bort det grunnleggende innenfor tur og teknikk.  
  
**Hans Thomas Groven Aspheim**

Hans Thomas kommer fra Melums dype skoger. Han jobber som tømrer og driver en gård på si. Hans Thomas startet med folkedans i en alder av 5 år og holdt på til han var 13 år. Han begynte å danse swing som 21 åring og har fortsatt med det til dags dato. Hans Thomas har i flere år holdt kurs og har konkurrert på landslaget i folkeswing og trio i en årrekke.

1. ***Teater***

Å stå på scenen og få publikum til å le kan virke som en krevende kunst, men med riktige verktøy kan man bli tryggere og mer effektiv i å skape humoristiske øyeblikk. I denne workshopen utforsker vi hvordan du som skuespiller kan bygge selvtillit, finne din egen komiske stil, og forstå hva som fungerer – og hva som ikke gjør det – for å få et publikum til å le.

Vi ser nærmere på temaer som:

* **Scenetillit:** Hvordan du kan bli trygg på scenen og stå støtt i eget uttrykk.
* **Humorens kilde:** Hva er det som gjør noe morsomt? Hvor kommer humor fra, og hvordan kan du finne humor i hverdagslige situasjoner?
* **Kropp og stemme:** Gjennom enkle metoder lærer du å bruke kropp og stemme for å skape morsomme og underholdende situasjoner. Vi øver på fysisk humor og timing, samt hvordan små bevegelser og uttrykk kan gi store komiske effekter.

**Praktisk informasjon**

Det er en fordel å ta med:

* **Bevegelige klær:** Komfortable klær som gir rom for å bevege seg fritt, siden vi vil jobbe fysisk på gulvet.
* **Et talent:** Dette kan være hva som helst – fra å hoppe høyt til å synge eller trylle. Vi ser på hvordan man kan bruke sitt unike talent til å skape humor.
* **Fargerike og unike klær:** Store klær, mønstrede tekstiler (som ruter og striper), hatter og annet tilbehør kan være nyttige verktøy for å utforske komiske karakterer og roller.

Gjennom workshopen vil du få erfaring med teknikker som styrker din scenetillit og gir deg større trygghet i å være morsom på scenen. Vi bygger et støttende miljø hvor du kan utforske og eksperimentere, og sammen finner vi ut hva som får nettopp ditt publikum til å le.

Et bilde som inneholder Menneskeansikt, portrett, person, Skjegg

Automatisk generert beskrivelse**Mathias Hansen**

Mathias Hansen er skuespiller og artist, utdannet ved Nord Universitet, med en 10 års lang karriere innen teater, regi og scenekunst. Han har samarbeidet med Grenland Friteater på flere prosjekter og stod alene på hovedscenen til Ælvespeilet høsten 2024 med sin egenproduserte forestilling «Helvete». Mathias har også regissert flere russerevyer i Bamble og Skien, og jobber nå med Porsgrunns russerevy. Med en bakgrunn fra Bårdar Akademiet og MOTIO (Akademiet for dans i Tvedestrand), reiser han også rundt i Norge og underholder som tryllekunstner og stand up.

1. ***Spelkurs***

Kurset er for deg som har spelt litt tidligere.

Kurset er for alle instrumenter.

Informasjon om kursholder mangler.

1. ***Redesign***

Et bilde som inneholder klær, person, Menneskeansikt, smil

Automatisk generert beskrivelseKurset passer for deg som ønsker å bli bedre på å sy, på å få inspirasjon og noen ideer til redesign. Har du kanskje et plagg som trengs å fikses, et gammelt sengetøy son ligger gjenglemt i en skuff? Lurer du på hvordan man kan utnytte gamle klær og tekstiler så de får et nytt liv?

Vi har noen symaskiner som du kan låne for de som ikke har med selv.

**Synne Stray**

Synne Stray er 26 år gammel og har alltid likt å arbeide kreativt. Er det en ny teknikk hun kan lære gjør hun det med glede. Synne har en bachelor i folkekunst fra Rauland med fokus på tekstil, og har studert pedagogikk på UiA.  Synne er spesielt glad i den kreative prosessen, fra ide til gjennomføring til å ha laget noe, med de problemer og lærdommer man møter på underveis.

**Hvordan kommer du til Hotell Fritidsparken, Moflatveien 59, 3733 Skien**:  
  
Hotellet ligger i Skien ved Skien Fritidspark.   
Med bil: Fra Porsgrunn og Skien kjør Riksvei 36.   
Med tog: Til Porsgrunn eller Skien. Her går det buss M3, stoppested Bambleveien, 3 minutters gange.  
Ekspressbuss til Skjelsvik og derfra M3.

