

Til:



Storkurs 2023

Påmelding innan 20. des.

RETURADRESSE:
VEST-AGDER UNGDOMSLAG
PB. 81
4523 LINDESNES

Til deg som har fått brosjyren i handa:

Denne brosjyren er til deg og til alle lag, foreiningar og einskildpersonar som kan ha nytte av denne typen kurs, dvs. alle med dans, drama, revy, husflid og/eller instrument/folkemusikk blant sine interesser. Kursa er ein del av instruktørutdanninga i ungdomslaga, men har like stor nytteverdi for dei organisasjonane/institusjonane som driv med noko av det same. Nøl ikkje med å ringje dersom du treng meir informasjon. Me ynskjer alle hjarteleg velkomne til kurshelga i Lyngdal, og minner om at fyrstemann til mølla er garantert kursplass...
Med venleg helsing
Vest-Agder Ungdomslag

PLUKK SJØLV-KURS (du vel dine bolkar):

	MATLAGING	UNGDOM	DANS	SPEL
FREDAG 20.00-22.00	Revy, kviss og sosialt samvær	Revy, kviss og sosialt samvær	Revy, kviss og sosialt samvær	Revy, kviss og sosialt
LAURDAG 09.00-13.00	Sauslaging og kjøtkaker (7 t)	Fyrstehjelpskurs	Agderdansar	Samspel -kurs (7 t)
14.00-17.00	Sauslaging og kjøtkaker (7 t)	Dartspel	Springedans frå Fjotland	Samspel -kurs 7 t
SUNDAG 09.00-13.00	Lefsebaking	Halling	Polskurs	



7 ulike helgekurs:

Toradar
Rekkjedansar
Bunadsaum
Teaterinstruktør
Sokkebandlaging
Inspirasjon/folkedanskurs
Plukk sjølv-kurs



**Lyngdal i
Vest-Agder
3.-5. feb. 2023**

Fylkeslaga i Vest-Agder, Aust-Agder, Rogaland og Telemark innbyr til: Storkurs på Rosfjord Strandhotell/Heimtun i Lyngdal.

Kursskildringar:

Plukk sjølv-kurs (11 timar totalt)

- Ymse lærarar, sjå eiga omtale merkt "plukk sjølv"

Her har me sett opp tre parallelle økter av ymse tradisjonar på same klokkeslettet. Dei emna du kan velje/plukke sjølv blant, er matkurs, dansar me dansar på Agder og ei ungdomsline - sjå tabellen sist i brosjyren. Totalt får du 11 timar, og du kan velje økter blant alle kolonnane, men sjølvsagt ikkje fleire på same klokkeslett. Saus/kjøtkakebolken går over heile dagen (7 timar). Omtala av dei ulike emna som går inn under dette "plukk sjølv-konseptet" og er merkt "Plukk sjølv". På mest alle emna treng du ikkje forkunnskapar. I tillegg har me samspekkkurs heile laurdagen.

Bunadsaum/bunadlærarkurs (11 timar++)

- Hilde Stave -

For fyrste gong i historia har me rett og slett «ordentleg» bunadsaum som kurs - nærare bestemt kvinnebunaden i Vest-Agder. Kurset er ei opplæring av bunadinteresserte som ynskjer å få tilstrekkeleg kunnskap til å vere kurslærar i bunadsaum av kvinnebunader i heimbygda si. Dei ulike stoffane, mønster, saumeteknikkar og bruk blir gått gjennom, i tillegg til at du syr din eigen bunad. Storkurshelga er det vesten som står på programmet, og etter den helga blir det 4-5 helger i løpet av 2023, der stakk, forkle, skjorte, sjal og lomme blir resultatet. Datoane for desse helgene blir avtala på storkurset. Du må ha med eigen symaskin, saks og nål/tråkletråd. Totalt for alle kurshelgene er deltakaravgifta 5.000 kr for medlemmer og 6.000 kr for ikkje-medlemmer (betalinga blir fordelt i 2 rater). Materialkostnadene kjem utanom (om lag 9.000 kr).

Korleis kome seg til Lyngdal?

Enkelt: Når du kjem vestfrå (Stavanger): Ta av frå E-39 like ved rundkøyringa i Lyngdal (før Rom) og sving inn på riksveg 43.

Når du kjem austfrå (Kr.sand): Ta av frå E39 ved rundkøyringa på Rom (like etter Lyngdal Inn) og inn på riksveg 43. Lyngdal ligg 2,5 timar med bil frå Stavanger og vel 1 time med bil frå Kr.sand.

Når du kjem med tog: Toget stoggar på Snartemo stasjon, og

**Velkommen til
ei triveleg helg i
Lyngdal!**

her går det tilbringarbuss frå Snartemo til Lyngdal (20-30 minutt). Gå av på haldeplassen ved Heimtun.

Men det enklaste er buss som anten stoggar ved Lyngdal Inn eller du kan ta lokal buss og gå av på haldeplassen ved Heimtun.

Pris

Kurspris

Pris for 11 timars kurs utan overnatting:

1.000 kr for NU-medl. og 1.500 for andre.

Kortkurs (3-4 timar) 300 kr for NU-medl. og 500 for andre (inkl. kaffipause, men ikkje andre måltid). Festen er inkludert.

Dagskurs (7 timar) 600 kr for NU-medl. og 900 for andre (inkl. kaffipause, men ikkje andre måltid). Festen er inkludert.

Dansespelsamling laurdag med spel om kvelden: 100 kr for NU-medl. og 300 kr for andre (fest inkludert).

Overnatting (prisen totalt for 2 netter, altså fre-sun):

2.945 kr totalt for 4-mannsleigebustad, 3.055 kr for 5-mannsleigebustad, 3.165 kr for 6-mannsleigebustad og 3.275 kr for 7-mannsleigebustad.

I tillegg kjem alle måltida 1.065,- kr per person + evt. sengety 105 og utvask kr. 900,- (du kan ta dei to siste sjølv). Måltida er ferdig tinga av VAUL, men type overnatting tingar du sjølv.

Ynskjer de meir informasjon om Rosfjord strandhotell, kan de gå inn på www.rosfjord.no eller ta kontakt på tlf. 38 34 01 00. Hugs å seie at du skal på storkurs.

Betalinga av overnattinga + måltida skjer direkte til hotellet.

Kursavgifta

vert å betale samla inn til konto 6319 12 60890 innan 3. januar.

Hugs å merke innbetalinga med lokallag/namn slik at påmelding og betaling kan koplast saman.

Plukk sjølv: Springedans (3 timar laurdag ettermiddag)

-Olaf Moen -

Springedansen frå Fjotland er den einaste bygdedansen som er dokumentert i Vest-Agder. Dansen var vanleg i indre strok i fylket frå midt på 1800-talet, og me veit at dansen har vore brukt i bryllaup så seint som i 1920-åra. Det ser ut til at dansen har halde seg lengst i Fjotlandsbygdene. Dansen er spanande, ikkje minst fordi Vest-Agder ligg i skiljet mellom vestnorsk og austnorsk springartradisjon.

Inspirasjonskurs i folkedans (11 timar)

- Alix Cordray -

Alix heldt dansekurs i Skien for Telemark UL i 2019, og dermed fekk me i Vest-Agder sendt inn ynske om nytt kurs med ho frå dei som var der. Du får lære både norske og utanlandske dansar på kurset, og dermed skulle sjansen vere stor for at du lærer noko nytt som du kan ta med deg heim til leikarringen din og vise der, til dansegruppa di eller rett og slett til glede for deg sjølv. Kanskje vil det vere greitt med ein liten repetisjon av nokon av dansane frå sist, viss du ikkje hugsar dei? Nytt repertoar og ny inspirasjon er stikkord for kurset.

Sokkebandlaging (11 timar)

- Oddvar Håland -

Sokkeband er ein viktig detalj på herrebunaden, men skal òg nyttast på strømpene til kvinnebunaden, sjølv om damene ofte «juksar» med dette og bruker moderne strømpbukser. Oddvar kan lage sokkeband både frå Rogaland, Vest-Agder og Aust-Agder, og her treng du ikkje å ha gjort slikt på førehand. Ta med deg 3-tråds Rauma ullgarn kvit nr. 100, raud nr. 144, grønt nr. 123 og svart nr. 136 (eitt nøste av kvar), viss du skal lage sokkebanda frå Vest-Agder. Aust-Agder har gult, raudt, grønt og svart, medan Rogaland har kvitt, grønt, svart, raudt og gult garn i sokkebanda. Ta kontakt for å få rett nummer til desse sokkebanda.

Toradar (11 timar)

- Øystein Nicolaisen -

No har du høve til å vere med på spelkurs heile helga med super toradarlærer: Øystein har vunne «ørten» kappleikar og lærer bort toradarslåttar i aust og vest. Dette kurset passar for alle som treng inspirasjon til toradarspelet sitt, og som har toradar i G/C-dur. Du må kunne spele toradar frå før, sjølv sagt, men elles er det ikkje naudsynt å kunne notar. Her vil du få lære nye melodiar og få eit fantastisk samspel. Melodiane er fine å danse til, så toradargjengen vil få praktisert noko av det dei lærer allereie på dansen på laurdagskvelden.

Plukk sjølv: Polsdans (4 timar søndag føremiddag)

- Olaf Moen -

Her på Agder har me dansa Rørøspols i lange, lange tider, sjølv om det er ein dans som slett ikkje høyrer opphavleg heime her, men ganske langt unna Sørlandet. På 80- og 90-talet vart han nær sagt «allemannseige» då det ofte var kurs i dansen. Det var ikkje ein fest eller eit lagsmøte utan ein pols eller tre. No har du høve til å lære deg polstakten - og/eller friske opp det du har lært før.

Plukk sjølv: Fyrstehjelpskurs (4 timar laurdag føremiddag)

- Terje Refsnes -

Fyrstehjelpskurset er ein tryggleik for lokallaga - anten dei har barn eller godt vaksne på tilskippingane sine. Kva gjer du når uhellet er ute? Kva er det fyrste du bør gjere? Koss kan du førebyggje? Kva viss nokon har fått hjartestans? Her får du prøve deg på praktiske oppgåver som gjenoppliving og kva du gjer når nokon har falle i uvita. Kvar deltakar får utdelt kompendium og skrivesaker. Og du får opplæring i hjartestartar. Du får med andre ord demonstrasjon av hjartestartar, og har høve til å tinge dette til laget ditt etterpå, dersom ynskeleg.

Påmeldingsfrist:

Bindande påmelding innan 20. desember til:

Borghild Løver på tlf. 97 06 44 85

e-post: vest-agder@ungdomslag.no

eller skriftleg til:

Vest-Agder Ungdomslag

Pb. 81

4523 Lindesnes

Denne informasjonen finn du òg på www.vaul.no

***Dans laurdag 4. feb. kl. 20:00
på Heimtun***

Pris: Inkludert i kursavgifta.

Variert dansemusikk!

***Alle dansedeltakarane vil få høve til å
praktisere dansen "sin" i løpet av
kvelden!***



Programmet for helga:

Fredag

Registrering	18:00-19:30 (Heimtun)
Kveldsmat	18:30-19:30 (Heimtun)
Revy	19:30-21:00 (Heimtun)
Kviss og sosialt samvær	21:00-22:00 (Heimtun)

Laurdag

Frukost	08:00-09:00
Kurs	09:00-11:00
Kaffipause m/frukt	11:00-11:15
Kurs	11:15-13:00
Nonsmat	13:00-14:00
Kurs	14:00-15:30
Kaffipause	15:30-15:45
Kurs	15:45-17:00
Sørlandsbadet	17:30-18:30
Middag	19:00-20:00
Dansefest	20:00-24:00
Konsert	24.00-00.30

Sundag

Frukost	08:00-09:00
Kurs	09:00-10:30
Kaffipause	10:30-10:45
Kurs m/evaluering	10:45-13:00
Nonsmat	13:00-14:00

Kaffipausane er på kursstaden.

Teaterinstruktørkurs (11 timar)

- Heljar Berge -

Har du lyst til å byrje med teater i bygda di? Me lærer bli kjend-leikar som kan "riste saman" born, ungdom og vaksne i ulike aldersgrupper, kvar ein kan hente teatermanus og teatersminke frå og korleis ein arbeider fram mot ei framsyning. Deltakarane ser nærare på korleis velje roller og korleis bryte opp manus og jobbe med det. Kurset er både for dei som har jobba med teater før og for dei som er heilt ferske - erfaringsutveksling, nye idéar og eit godt innblikk i kva som krevst for eit teaterlag er stikkord for ei artig helg. Hugs å ha på lett og ledig treningstøy!

Plukk sjølv: Dartspel (3 timar laurdag ettermiddag)

- Audar Solberg -

Dette er den perfekte aktiviteten viss du skal ha ungdomen vekk frå skjermen ein augneblink og/eller dei ikkje orkar å danse meir/skal ha pause på klubben/diskoteket. Dart er lett å få til, men vanskeleg å bli skikkeleg god på - for marginane er små. Her får du lære ein aktivitet som er meir og meir populær etter kvart. Kurset passar for større barn og barnelagsleiarar/ungdomsklubbeleiarar/lag som vil få innblikk i kostnaden og konkurransereglar for å ha meir enn berre diskotek å spele på.

Rekkjedansar og firkantdansar i norsk tradisjon (11 t)

- Liv Arvidsson -

Kontradans har røtene sine i motedansar ved det engelske hoffet fyrst på 1600-talet. Dansane spreidde seg vidare til Frankrike og på slutten av 1700-talet finn me kontradansar på repertoaret til norske danselærarar. Seksturar, fireturar og feiarar er døme på kontradansar. På dette kurset lærer du dansar frå Namdalen og Austlandet, Lanciers frå Vardø og ein Feiar frå Christianiaverket. Me går igjennom mønster, steg og musikk. For å ha glede av kurset, bør du ha dansa ein del og vere stø i dei vanlegaste runddansrytmane som vals og reinlender.

Plukk sjølv: Halling m.m. (4 timar søndag føremiddag)

- *Amalie Bjørnstad* -

Halling er ein super dans for deg som er glad i å bruke kroppen ekstra i dansen. Halling eller «laus», som dansen òg er kalla, er ein åleinedans der du verkeleg kan utfalde deg. Du får lære eitt og anna godkarsstykke («triks»). Det kan vere tungt å halde på med halling heile tida, så kurset blir ispedd andre folkedansar og passsar for større barn/ungdom og ungdomsleiarar/barnelagsleiarar.

Plukk sjølv: Lefsebaking (4 timar søndag føremiddag)

- *Arnhild Lauen og Arnhild Urevatn* -

Desse to damene kan kunsten å bake tynnlefser, og kjem til å vise deg akkurat koss du gjer det. Du må ha med deg 4 kg Asterix-poteter som er kokt fyrst og så skrelt etterpå om laurdagskvelden (legg over klede). Det gir 10-12 lefser som du får med heim til jul. Alt anna utstyr har me: Takke, fløy, snurrebrett, lerret, kjøkenmaskin til å male og blande.

Plukk sjølv: Sauslaging + kjøtkaker (7 timar laurdag)

- *Janet Staddeland* -

Irriterer du deg over all saltinnhaldet i ferdigmaten og i posene? Dersom du lagar maten sjølv, så har du full kontroll på alle ingrediensar. Har får du lage god saus frå botnen av; brun saus, kvit saus og Sandefjordsmør/Bernaise, i tillegg til å lage smakfulle kjøtkaker. Kurset er i aller høgste grad praktisk: Deltakarane lagar sin eigen middag i duo/triogrupper.

Plukk sjølv: Agderdansar (4 timar laurdag føremiddag)

- *Olaf Moen* -

Runddans, rilar og turdans dokumentert på Agder. Du bør ha dansa ein del runddans og vere stø i dei vanlegaste runddansrytmane som vals og reinlender. Desse dansane blir (iallfall) gjennomgått: Tante Ingeborg, Tyske Polka, Kaffi e godt for gikta, Stormen, Stopparen frå Holum, Byte kjerring og Rugen etter Emanuel Lauen.

Kurs som dagsamling:

Dansespelsamling (laurdag kl. 09:00-17:00 + festspel)

- *Nina Byttingsmyr* -

Samlinga er open for alle og tek utgangspunkt i Agdermusikken. Nina er felespelar, men alle instrument er hjarteleg velkomen til å vere med på kurset. Innhald i kurset: Turdansar og andre lokale slåttar frå Agder/Aust-Agder, pluss ei speleøkt med springedans frå Fjotland. Samlinga er ein tradisjon på storkursa til Vest-Agder Ungdomslag, og det vil bli speling til dans på Heimtun om laurdagskvelden.

For deg som vil ha 7 timars kurs (heile laurdagen):

Du kan velje 7 timars-kurset i saus/kjøtkakelaging eller du kan velje to andre bolkar frå laurdagen; til dømes fyrstehjelpskurs og springedans frå Fjotland. Eller Agderdansar og dartspele. Eller fyrstehjelpskurs og dartspele. Eller Agderdansar og springedans frå Fjotland.

For deg som vil ha 3-4 timars kurs:

Me har opna for å delta på korte kurs på 3-4 timar for dei som måtte ynskje dette. Det kan veljast blant dei kursa som er merkte "plukk sjølv" (gjeld altså ikkje dei kursa som skal vare 11 timar).

NB! Sørlandsbadet er inkludert i prisen for overnattingsgjestene - alle andre må betale inngangsbillett.

Spelemennene:

Dei dyktige spelemennene me nyttar under mange av danse- og speleøktene, er Nina Byttingsmyr, Nils Seland, Toralf Skoland og Øystein Nicolaisen - i tillegg til alle muskarane som kjem på dagsamling/fest for å spele.