



NTNUI  
SWING &  
FOLKEDANS

# JASSÅ? DØKK STÅR OG GLOR?

- DANSERENS GUIDE TIL SWING OG FOLKEDANS

## START FRESH!

Husk at vi kommer **tett på hverandre** når vi danser, så still friskt med **rene klær**. For de mest aktive kan en ekstra t-skjorte være lurt. Better bring your A-game!

## KONGENS “NYE” KLÆR

Du kan danse i **treningstøy**, vanlige klær eller pynte deg med kjole/skjorte. Bruk sko, og bruk **innesko**! Mange erfarne dansere foretrekker en sko med glatt såle.

**JENTER!** Når du bruker skjørt eller kjole, husk å bruke noe dekkende under. Det er ikke bare humøret ditt som løfter seg på swing, men også skjørtet når du snurrer!

**GUTTER!** Bruk en **t-skjorte** som dekker skuldre og armhuler. Bicepsen din er enda mer imponerende om den er eneste blikkfang.

## PÅ GULVET

Dersom noe gjør vondt eller føles ubehagelig, **si fra** til den du danser med. Sannsynligvis gjør dere noe galt, så snakk med en instruktør!

Den som fører bestemmer, men han må også **ta vare på partneren**.

**Støtt opp** om partneren din og pass på at dere **ikke kræsjer** med andre dansere.

Gjerne **gi hverandre tilbakemelding** og hjelp hverandre! Men ta tilbakemelding med en klype salt, **instruktørene vet som regel best!**

## BRING, AND DON'T

WATAHHH! **Hydrer deg selv**, og ofte! Bring tha watahhhbootle!

Obs! Smykker og klokker kan komme i veien for det så glade dansepar.

**Berusede personer blir bortvist!**  
“And charged with treason!” -Joffrey

Om du er i tvil, hva ville en instruktør si?  
**LØP! Finn og spør en instruktør!**

Hjelp oss å lage et enda bedre dansemiljø.  
Bruk våre taushetsbelagte og tillitsvalgte **Ingvil** og **Mikal**. De ble satt på denne jord for å få alle til å trives i lag.

E-mail: [tillitsvalgt.ntnuiswing@gmail.com](mailto:tillitsvalgt.ntnuiswing@gmail.com)

