

Introduktion



Kursledarprogram WCS 2025-2026

Programmets upplägg

Datum	Tid	Aktivitet
18 - 19 okt	11.00 - 17.00	Umeå: Utbildning Steg 1
13 nov	19.00 - 20.00	Online: Pedagogik och lärande
28 jan	19.00 - 20.00	Online: Din roll som ledare och förebild
2 mar	19.00 - 20.00	Online: Din utveckling som kursledare
7 - 8 mar	11.00 - 17.00	Umeå: Utbildning Steg 2
27 april	19.00 - 20.00	Online: Wrap-up

Schema för Steg 2

Lördag den 7 mars

Tid

11:00 - 11:15	Introduktion till dagen
---------------	-------------------------

11:15 - 12:00	Repetition: Steg 1
---------------	--------------------

12:00 - 12:30	Teori: Turer och tekniker
---------------	---------------------------

12:30 - 13:30	Lunch
---------------	-------

13:30 - 16:00	Genomgång: Turer
---------------	------------------

Schema för Steg 2

Söndag den 8 mars

Tid

10:00 - 12:00	Genomgång: Turer
---------------	------------------

12:00 - 13:00	Lunch
---------------	-------

13:00 - 13:30	Teori: Feedback
---------------	-----------------

13:30 - 14:00	Övning: Ge feedback
---------------	---------------------

14:00 - 16:00	Övning: Planera och håll en lektion
---------------	-------------------------------------

Uppföljning observation och praktik

Hur många har observerat en lektion?

Hur många har hållit en lektion och reflekterat?

Uppföljning observation och praktik

Hur många har observerat en lektion?

Hur många har hållit en lektion och reflekterat?

Några tankar kring uppgifterna?

Repetition Steg 1

Varför går deltagarna kurs?

- Lära sig dansa
- Röra sig till bra musik
- Träffa nya människor
- Ha roligt
- Träffa en partner
- “Komma ut ur huset ett tag”

Målet med en nybörjarkurs är att deltagarna **har roligt och kommer tillbaka** för fortsättningskursen.

Turer Steg 1

Left side	Middle	Right side
1. Left side pass	3. Sugar push	2. Under arm
4. Left side turn	5. Sugar tuck	7. Whip
8. Free spin	6. Starter step	

Ramverk

En tydlig struktur som hjälper oss att planera och hålla en kurs, och som bygger på pedagogiska principer för lärande.

Visa, Pröva, Instruera, Öva

- Visuellt, auditivt, kinestetiskt lärande
- Stegvis övning av turer

Visa, Pröva, Instruera, Öva

- Visuellt, auditivt, kinestetiskt lärande
- Stegvis övning av turer

Exempel:

- **Visa** en Sugar tuck
- Låt deltagarna **Pröva** en Sugar tuck
- **Instruera** mer i detalj
- Låt deltagarna **Öva** Sugar push

Upplägg av kurstillfällen

- Repetition av föregående tillfälle
- Tekniskt koncept
- Tur som kräver det tekniska konceptet

Upplägg av kurstillfällen

- Repetition av föregående tillfälle
- Tekniskt koncept
- Tur som kräver det tekniska konceptet

Exempel:

- Repetera föregående tillfälles tur: Left side pass
- Tekniskt koncept: snurrteknik (prep, spotting, korta steg)
- Tur som kräver det tekniska konceptet: Left side turn

Frågor och feedback

- Uppmuntra till frågor
- Förklara varför något är på ett specifikt sätt
- Deltagare lär sig av att fråga

Frågor och feedback

- Uppmuntra till frågor
- Förklara varför något är på ett specifikt sätt
- Deltagare lär sig av att fråga

Exempel:

- Efter att ha gått igenom Left side pass och Under arm:
“Nu har följaren passerat på förarens högra, och vänstra sida, vilka alternativ har vi nu kvar? (Sugar push)”
- Efter att ha gått igenom en whip:
“Hur många tycker steg 4 är svårt? (använd resultatet för att gå igenom det igen)”

Rotation och placering

- Börja i samma riktning
- High five och rotera
- Roterar efter 1-2 försök, se till att extra följare får test

Rotation och placering

- Börja i samma riktning
- High five och rotera
- Roterar efter 1-2 försök, se till att extra följare får test

Exempel:

- “Alla förare börjar med näsan mot fönstret”
- Testa turen 2 gånger, “high five och rotera”
- Repetera

Räkning och taktning

- Räkna in 5,6,7,8 till musiken
- Börja på “fel fot” och förklara varför
- Växla mellan siffror och ljudning
- Annonsera nästkommande tur på 5&6

Räkning och taktning

- Räkna in 5,6,7,8 till musiken
- Börja på “fel fot” och förklara varför
- Växla mellan siffror och ljudning
- Annonsera nästkommande tur på 5&6

Exempel:

- Räkna in: 5,6,7,8
- Räkna turen: 1,2,3&4,5&6
- Ljuda turen: gå, gå, tripp-el-steg, tripp-el-steg
- Förbered för nästa tur: gå, gå, tripp-el-steg, sug-ar-push

Lärlarlett eller ej

- Börja med lärarlett
- Fortsätt med räkning
- Avsluta med att deltagarna själva får starta och välja turer

Lärlarlett eller ej

- Börja med lärarlett
- Fortsätt med räkning
- Avsluta med att deltagarna själva får starta och välja turer

Exempel:

- Kursledaren räknar in, samt räknar igenom hela turen
- Kursledaren ger föraren alternativet mellan Under arm och Left side pass. Kursledaren räknar in och räknar, föraren bestämmer turen
- Kursledaren räknar in, men föraren bestämmer fritt vilka turer som dansas

Sammanfattning

Ramverk	1. Tidigare erfarenheter	2. Kunskapens struktur	3. Motivation	4. Sakkunskap	5. Mål & feedback	6. Lärandeklimat	7. Självstyrning & reflektion
Upplägg av kurstillfällen	✓	✓		✓			●
Visa, pröva, instruera, öva	✓	✓			✓		
Frågor och feedback			✓		✓	✓	✓
Rotation och placering					✓	✓	
Räkning och takning		✓			✓		
Lärarledd eller fri övning			✓	✓	✓		

✓ = Stark koppling ● = Sekundär/indirekt koppling

Skapa trygga miljöer

Vad menas med trygghet och inkludering?

- En miljö där **alla känner sig välkomna, respekterade och delaktiga**
- Inkludering handlar inte bara om att *inte exkludera* – utan att **aktivt skapa utrymme för alla**

Skapa trygga miljöer

Vad menas med trygghet och inkludering?

- En miljö där **alla känner sig välkomna, respekterade och delaktiga**
- Inkludering handlar inte bara om att *inte exkludera* – utan att **aktivt skapa utrymme för alla**

Psykologisk trygghet:

En grupp där man vågar ta risker, ställa frågor och göra misstag utan rädsla för att bli förlöjligad

Grunder för trygghet

- Undvik att säga “fel” – fokusera på *vad som fungerar*
- Ge **konkret feedback**
- Normalisera misstag: “*Det är vanligt att det känns konstigt i början.*”
- Ge **positiv feedback** när något är bra

Musik

Grunderna:

- Tempo: 80-100 bpm
- Taktfast, 4/4, undvik förvirrande baktakt
- Tydlig downbeat (1, 3, 5, 7) och upbeat (2, 4, 6, 8)
- Undvik låtar med långa intro eller partier utan tydlig takt
- Variera genre och känsla
- Är explicita versioner okej?
- Observera hur dina elever reagerar på musiken. Är någon av låtarna för svår?

Repetition Seminarier

Lärandemål och Bloom's

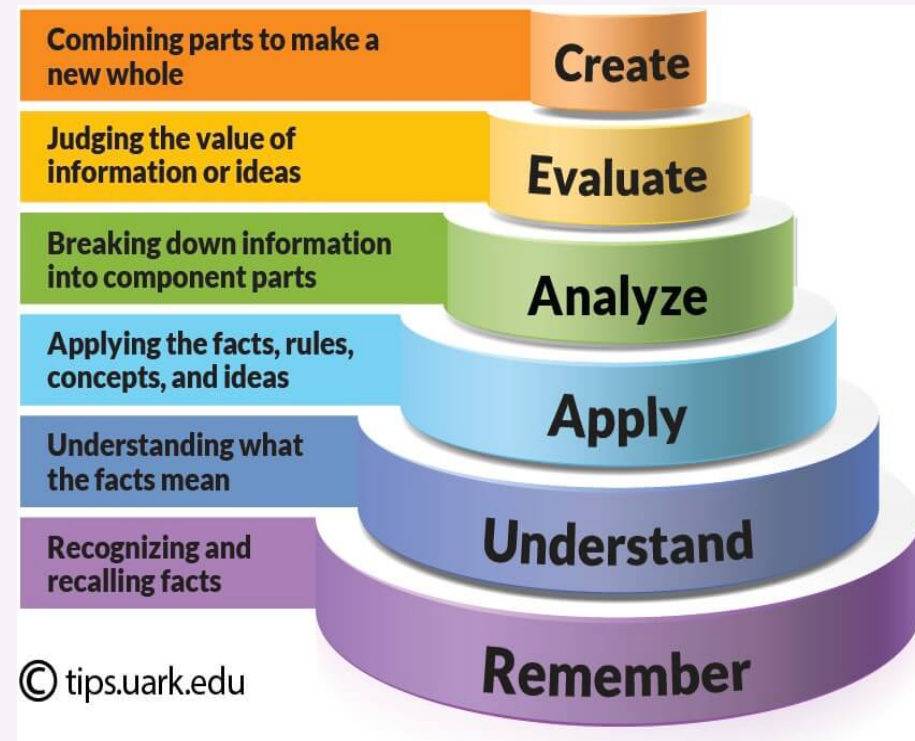
Varför använder vi lärandemål?

- Beskriver vad deltagarna ska kunna efter lektionen/kursen
- Gör det lättare att planera en lektion utefter vad målet är
- Gör det lättare att utvärdera om målet är uppnått
- Gör det lättare att kommunicera med andra kursledare

Hur definierar vi bra mål i dans?

Istället för “jobba med stretch”:

- **Förstå:** Kan beskriva vad stretch innebär
- **Tillämpa:** Kan skapa stretch i ankarsteg
- **Analysera:** Kan identifiera var i dansen stretch saknas
- **Skapa:** Kan skapa nya turer beroende på hur stretchen varierar



Välja lärandeaktiviteter utefter lärandemål

Blooms	Aktivitet	Dansaktivitet
Komma ihåg	Föreläsning	Teoretisk introduktion
Förstå	Uppsats	Kategorisera turer
Tillämpa	Övningar	Dansa och använda turer
Analysera	Övningar	Bryta ner turer i delar
Utvärdera	Peer feedback	Utvärdera din/andras dans, ge feedback
Skapa	Grupparbete	Musikalitetsövningar, Fortsätta från en viss punkt

Kognitiv belastning – hur mycket kan vi säga på en gång?

Kognitiv belastning – hur mycket kan vi säga på en gång?

- Arbetsminnet är begränsat, överbelasta det inte

Kognitiv belastning – hur mycket kan vi säga på en gång?

- Arbetsminnet är begränsat, överbelasta det inte
- Chunking: dela upp komplexa moment i tydliga smådelar

Kognitiv belastning – hur mycket kan vi säga på en gång?

- Arbetsminnet är begränsat, överbelasta det inte
- Chunking: dela upp komplexa moment i tydliga smådelar
- Ge en instruktion i taget

Kognitiv belastning – hur mycket kan vi säga på en gång?

- Arbetsminnet är begränsat, överbelasta det inte
- Chunking: dela upp komplexa moment i tydliga smådelar
- Ge en instruktion i taget
- Undvik att undervisa figur + teknik + styling samtidigt

Kognitiv belastning – hur mycket kan vi säga på en gång?

- Arbetsminnet är begränsat, överbelasta det inte
- Chunking: dela upp komplexa moment i tydliga smådelar
- Ge en instruktion i taget
- Undvik att undervisa figur + teknik + styling samtidigt
- Visa före du förklarar (VPIÖ)

Din roll som ledare

Varför pratar vi om ledarskap?

- West Coast Swing-communityt är fortfarande ganska nytt
- Kultur skapas tidigt av de som driver communityt
- Som kursledare har du större påverkan än du tror

Mer än en instruktör

Som kursledare är du också:

- Förebild
- Normsättare
- Trygghetsskapare
- Ambassadör för communityt

Det osynliga ansvaret

Även när du inte undervisar:

- Folk tittar på hur du beter dig
- Hur du pratar om andra
- Vem du dansar med
- Hur du hanterar konflikter

Oavsett om du vill eller inte – du påverkar

Din utveckling som kursledare

Phase I: Emphasis on teaching

Din utveckling som kursledare

Phase I: Emphasis on teaching

- Focus on self: “Am I doing the right thing? Am I doing it well?”

Din utveckling som kursledare

Phase I: Emphasis on teaching

- Focus on self: “Am I doing the right thing? Am I doing it well?”
- Focus on subject: “Am I covering the material? Am I giving good explanations?”

Din utveckling som kursledare

Phase I: Emphasis on teaching

- Focus on self: “Am I doing the right thing? Am I doing it well?”
- Focus on subject: “Am I covering the material? Am I giving good explanations?”
- Focus on students: “Are the students learning? Are they engaged?”

Din utveckling som kursledare

Din utveckling som kursledare

Phase II: Emphasis on learning

Din utveckling som kursledare

Phase II: Emphasis on learning

- Student as receptive: “Are the students receiving the information? Are they understanding?”

Din utveckling som kursledare

Phase II: Emphasis on learning

- Student as receptive: “Are the students receiving the information? Are they understanding?”
- Student as active: “Are the students applying the information? Are they analysing?”

Din utveckling som kursledare

Phase II: Emphasis on learning

- Student as receptive: “Are the students receiving the information? Are they understanding?”
- Student as active: “Are the students applying the information? Are they analysing?”
- Student as independent: “Are the students creating new knowledge? Are they evaluating?”

Teaching styles

1. Expert → Experten

Läraren fokuserar på att förmedla ämneskunskap och visa sin expertis för att utveckla studenternas kompetens.

2. Formal Authority → Formell auktoritet

Läraren betonar regler, standarder och tydliga förväntningar kring vad som är korrekt och acceptabelt.

3. Personal Model → Personlig förebild

Läraren undervisar genom att visa hur man tänker och arbetar, så att studenter kan observera och efterlikna.

Teaching styles

4. Facilitator → Handledare (eller Facilitator)

Läraren vägleder genom frågor och stöd så att studenter utvecklar självständigt tänkande och ansvar.

5. Delegator → Delegator (eller Delegerande lärare)

Läraren ger studenter stort ansvar att arbeta självständigt eller i team medan hen fungerar som resurs.

6. Bonus in dancing: Entertainer

