

Hva er en Feis?

Hvert år blir det arrangert Feiser flere steder i verden. Nå som klubben er medlem av An Commisun kan alle dansere delta på konkurranser over hele verden. Skal du ut å reise og har lyst til å konkurrere si ifra så Kjersti kan melde dere på.

På en feis foregår vanligvis konkurranser i solodanser og gruppedanser samt en kåring av champion.

Hvordan foregår konkurransene?

På en konkurranse blir man delt opp i grupper etter alder og nivå

Det finnes fire nivåer i konkurransene, og de har alle regler for hva slags trinn man kan bruke:

1. **Beginners**
2. **Primary**
3. **Intermediate**
3. **Advanced**

Det konkurreres i disse solodansene: På de høyere nivåene danser man bare 3-6

1. Light jig
2. Single jig
3. Reel
4. Slip jig
5. Hornpipe
6. Treble jig

I en konkurranse danser man:

48 takter av Reels og jigs:

40 takter av Slip jig og hornpipes:

Alle irske solo danser er bygget opp slik at man lærer 8 takter med trinnkombinasjoner hvor man starter på høyre ben, disse trinnene repeteres med venstre ben (en slags speilvending av trinnet), slik fortsetter man til 48 takter er danset. Mange synes det er underlig at danserne bråstopper midt i musikken, men har man prøvd å danse mer enn 48 takter skjønner man fort at det må være slik.

Solokonkurranser foregår slik at to eller tre danser på scenen samtidig.

Dommeren sitter helt fremst og noterer.

På scenen er det regler; viktigst er det å være klar til din tur. Man blir stilt i kø utenfor scenen etter en liste satt opp etter alder og nivå, det er personer som tar seg av at danserne blir sendt ut til riktig tidspunkt. Husk å ha nummerlappen

synlig! Når man blir sendt opp på scenen plasserer man seg slik at begge får plass og det er viktig å gi dommeren et godt inntrykk av deg. Dette betyr at når man står klar til å danse, står man klar med en point. Så er det bare å vente til musikken begynner og sette i gang. Det er viktig å huske på at man er to slik at man ikke presser hverandre ut, men samtidig bør du tenke at dommeren skal se DEG!

Når musikken stopper og du er ferdig med å danse, pointer du og bukker pent. Deretter går du noen skritt bakover, pointer og bukker for andre gang. Når dommeren ringer med bjella eller gjør et annet tegn, går danserne av scenen.

Dette legger dommeren vekt på:

- Timing og rytme
- Holdning (arm, kropp og hodestilling!!)
- Utførelse (turn out, lift, point)
- Trinnkombinasjon

Vinner man en dans der det er minst 5 konkurrenter med, kan man ikke danse på samme nivå flere ganger. Da må man opp et nivå i denne dansen.

Regler for klesplagg:

Vi er så heldige at vi har ordentlige irske kjoler som er til for å bruke i konkurranser. Disse kan ikke vaskes, derfor er det ikke lov å spise, drikke eller **sitte** i kjolene. Er det lenge mellom hver dans bør de tas av og henges over en stol mens du venter på neste dans, dette sparer kjolen for svette og danseren kan sette seg og hvile bena. Man bør bruke en tynn t-skjorte under kjolen for å unngå at for mye svette setter seg i kjolestoffet. Dersom du har en shorts for hånden kan denne lett trekkes på mellom dansene. Man bruker puddelsokker eller svarte strømpebukser under kjolene.

Dersom du bare bruker sokker **må** underbuksene være "truseshorts" !!

Klesplagg for gutter: bukser eller kilt+ skjorte og slips/vest.

Husk!

For å være med på å konkurrere under An comisiun i Europa må dere ha dansekort som bestilles via klubben, på nordisk feis **må du være medlem** av "The Nordic Society of Irish Dancers". Det blir du ved å klikke deg inn på nettsiden vår www.irskdans.net deretter gå inn på *linker*. Så klikker du på dette ikonet:

Deretter klikker du på "join", fyller ut skjema og registrerer deg!

