

TRÄNINGSLÄGER OCH TÄVLINGAR

DUBBELBUGG



5-6 september 2026
Kolbäck

Mälardalens Dansklubb



SYFTE OCH MÅL

Öka engagemanget för Dubbelbugg som dans.
På såväl kort som lång sikt uppnå en tillväxt i antalet utövare.

VARFÖR

- Tillväxt behövs inom Dubbelbugg
- Träningsläger saknas idag
- Fler personer behöver få kunskap inom dansen
- Tävlingar blir ofta inte av eller för få anmälda

VAD DET SKA LEDA TILL

- Större intresse för dansen
- Ökad kunskap om dansen
- Insikter för att kunna bygga koreografier
- Att fler ska vilja tävla

UPPLÄGG LÖRDAG

INTRODUKTION	Föreläsning, historisk tillbakablick, information om reglementet samt genomgång av begrepp och termer.	För alla. Tävlade, dansare, lagledare, föräldrar, publik, domare, aspiranter eller andra funktionärer.	LÖRDAG 09.30-11.00
PROVA PÅ	Prova-på-tillfälle med genomgång av grundfigurer och grundtekniker.	För alla. Tävlade, dansare, lagledare, föräldrar, publik, domare, aspiranter eller andra funktionärer.	LÖRDAG 11.15-12.45
WORKSHOP	Fördjupningsnivå, med fokus på att kreativt skapa olika varianter av figurer/slingor.	För alla som vill, men kanske främst för de som vill ha mer än grunderna och vill vara med och skapa material till koreografier.	LÖRDAG 13.30-15.00
TÄVLINGSTRÄNING – DEL 1	Stöd i att bygga koreografier samt utveckling av befintliga koreografier.	För de som vill börja tävla eller de som redan tävlar.	LÖRDAG 15.30-17.30
TÄVLING OCH SHOW	Tävlingar i alla klasser i Dubbelbugg samt andra överraskningar.	För alla.	LÖRDAG ca 19.00-sent

UPPLÄGG SÖNDAG

TÄVLINGSTRÄNING – DEL 2	Fördjupning i att bygga koreografier samt utveckling av befintliga koreografier.	För de som vill fördjupa sig mer, de som vill börja tävla eller de som redan tävlar.	SÖNDAG 09.00-11.00
TÄVLINGSTRÄNING – DEL 3	Konsultation av koreografier och material som används i "Final del 1".	För tävlande.	SÖNDAG 11.15-12.30
TÄVLINGSTRÄNING – DEL 4	Konsultation av koreografier och material som används i "Final showcase", alternativt diskussion och att spåna idéer till finalprogram.	För tävlande.	SÖNDAG 13.30-15.30
AVSLUTNING/SUMMERING	Gemensam summering och utcheckning.	För de som vill och har möjlighet.	SÖNDAG 15.30-16.00

INSTRUKTÖRER



EMIL LINNEMAN

Dubbelbuggsentusiast
Domare
Tränare



DAVID BORG

Dubbelbuggsentusiast
Domare
Tränare

Fler instruktörer tillkommer om det blir ett stort deltagarantal.

ANMÄLNINGSGRUPPER

GRÖN

För dig som vill få en
introduktion och som vill
prova på.

inget krav på att anmäla sig som en trio

LÖRDAG 5/9 09.30-12.45

BLÅ

För dig/er som vill fördjupa
dig och få hjälp med att
bygga en koreografi.

bör anmäla sig som en trio

LÖRDAG 5/9 hela dagen
SÖNDAG 6/9 09.00-11.00

GUL

För dig/er som tävlar och
som vill få hjälp med att
utveckla era koreografier.

måste anmäla sig som en trio

LÖRDAG 5/9 hela dagen
SÖNDAG 6/9 hela dagen

AVGIFTER (OCH VAD SOM INGÅR)

	AVGIFT PER PERSON	INTRODUKTION	PROVA-PÅ	WORKSHOP	TÄVLINGSTRÄNING - DEL 1	SHOW OCH TÄVLING	TÄVLINGSTRÄNING - DEL 2	TÄVLINGSTRÄNING - DEL 3	TÄVLINGSTRÄNING - DEL 4
GRÖN	300 KRONOR	✓	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗
BLÅ	600 KRONOR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
GUL	900 KRONOR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lunch, fika och frukt ingår i alla grupper. Mat på kvällen vid tävlingen tillkommer för den som önskar beställa.
Bokning av boende hanterar deltagarna på egen hand.

TÄVLINGAR I DUBBELBUGG

LÖRDAG 5 SEPTEMBER

ÅLDERSKATEGORI	TÄVLINGSKLASS FS, ITT OCH UK	TÄVLINGSKLASS N
BARN (upp till 13 år)	Dubbelbugg Framtidens stjärnor	-
UNGDOM (från 13 år)	Dubbelbugg Framtidens stjärnor Dubbelbugg Ungdomskampen	-
JUNIOR (från 16 år)	Dubbelbugg Junior ITT (Introduktion till tävling)	Dubbelbugg Junior N
VUXEN (från 21 år)	Dubbelbugg Vuxen ITT (Introduktion till tävling)	Dubbelbugg Vuxen N
SENIOR (från 35 år)	Dubbelbugg Senior ITT (Introduktion till tävling)	Dubbelbugg Senior N
GRAND SENIOR (från 50 år)	Dubbelbugg Grand Senior ITT (Introduktion till tävling)	Dubbelbugg Grand Senior N

BOENDE

Boende/övernattning bokas på egen hand. Nedan är förslag/exempel på boenden i närområdet av Kolbäck.

Exempel på boenden i området

- <https://www.kolbacksgastgivaregard.com/>
- <https://www.barstagard.com/>
- <http://www.stromsholmsvandrarhem.com/>
- <https://rytterne-church-school-b-b.com.es/>
- <https://skantzocamping.se/>
- <https://asbyhotel.se/>
- <https://stromsholm.com/thottska-villan/>