



I skrivande stund präglas sommaren av regn i massor... men erbjuder också många tillfällen till dans. Välkommen till en dansrik höst med Gåsasteget! /Catarina

Kvällens gladaste dansare!

Vårterminen avslutades traditionsenligt med Gåsastegets Dansglädje-tävling den första tisdagen i juni. Medan damerna kämpade om en av de 25 platserna i



tävlingen, var herrarna ganska nödbedda och behövde ett visst mått av övertalning för att ställa upp. Som väntat blev det dock en rolig tävling, där vi fick se mycken dansglädje och flera nya grepp

och variationer. Högst upp på pallen placerade sig Lina Clarensius och Jörgen Ingelman, tvåa blev Maria Andersson och Roger Lundin, medan Pernilla Vighagen och Tomas Inga kom på tredje plats. Titta gärna in i fotogalleriet på hemsidan för att se fler bilder från tävlingen!

Terminsstart i Folkparken!

Tisdagen den 21 augusti börjar våra populära tisdagsträningar igen. Vi har bokat Folkparken i Lund (se karta på hemsidan), så att vi får lite bättre svängrum och vi kommer att dansa kl. 19.00-22.00. Vi får levande musik av bandet Luddmans, som kommer att underhålla oss med sin dansanta musik. I pausen bjuder festkommittén på fika. Inträdet är 20 kr för medlemmar, 40 kr för icke-medlemmar. Ingen anmälan, bara kom dit!

Följande veckor fortsätter träningarna som vanligt varje tisdag på Vipan hela terminen mellan kl. 19.00 och 21.30. Är du endast medlem i annan DSF-förening, ta med dig giltigt medlemskort för att gå in för medlemspris. Varmt välkomna!

Vill du lära dig mer?

Med detta nummer av Gåsabladet följer programmet för höstens olika danskurser. Ta dig en titt och hitta något som lockar! Vänta inte för länge med att anmäla dig, för en del kurser fulltecknas snabbt.

Kräftskiva

Fredagen den 7 september är det dags för kräftskiva med dans på Vipan. Ta med dig kräftor, dryck och tilltugg samt glas, bestick, tallrik och ett glatt humör! Festen är gratis för alla och varar från kl 19.00 till 01.00. Anmäl dig och dina vänner senast den 5 september på tisdagsträningen eller på hemsidan. /Festkommittén



Häng med på höstfest!

Årets höstfest går av stapeln lördagen den 13 oktober. Denna gång ska vi vara i Folkparken i Lund och dansa till Shake, som kommer ända från Norrland! Missa inte höstens stora danstilldragelse, utan anmäl dig i god tid på lista vid tisdagsträningen eller via hemsidan! Hör upp på tisdagsdanserna och håll utkik på hemsidan för närmare information om festen! Festkommittén behöver hjälp av oss medlemmar för att ordna festen. Anmäl ditt intresse att hjälpa till på fest@gasasteget.se.



Gåsaslaget 2007

Nu närmar sig årets höjdpunkt för golfare i Gåsasteget, nämligen Gåsaslaget! Mästerskapet går av stapeln fredagen den 24 augusti på Lunds Akademiska GK (tillhör sydpolen). Starttid mellan 15.45-16.15. Som bonus kan vi svänga våra "lurviga" till Sten&Stanley på Malmöfestivalen på kvällen. Anmälan via hemsidan senast den 21 augusti.

Kurs i stretching

Vi inbjuder åter till en workshop om stretching vid dansträning och tävling. Upplägget blir praktiskt, så du kommer att gå ifrån dagen med smidigare kropp och övningar för just dig utifrån den nivå du befinner dig på. Lite tips på hur man får en effektiv träning med koncentrationen och kroppen på topp vävs in i kursens två timmar. Kom och lär dig ta hand om dina muskler före och efter dans, söndagen den 14 oktober, kl 18.30-20.30. Kursen hålls i Vipeholmsskolans aula – den extra träningen är då inställd - och kostar 50 kr för medlemmar, 100 kr för icke-medlemmar och är gratis för Gåsastegets tävlingspar. Medtag: Lediga träningskläder och något att sitta/ligga på. Anmälan via hemsidan. /Annika

Ballroom-dansare, se hit!

Två onsdagar under hösten – den 17 oktober och den 21 november, kl 19.30-22.00 - kommer det att bli danskvällar för alla våra ballroomdansare på Vipan. Vi spelar tango, foxtrot, vals och en och annan cha-cha, där man kan få öva sig på det man lärt sig på Jörgens och Emmas kurser. Gratis för medlemmar och 20 kr för icke medlemmar. Ta med fika. Välkomna!

Kick-off för tävlingsdansare

Starten för tävlingssäsongen blir torsdagen den 30 augusti, kl 19.00-21.00 på Hemvärnsgården med Thomas och Ulrica. Anmälan görs till Tommy eller Patrik via mail till tavling@gasasteget.se.

Glöm inte att anmäla er till tävlingarna! Redan i början av augusti måste de första anmälningarna vara inne: se exakt datum på hemsidan. Tävlingssektionen hälsar våra nya tävlande välkomna. Vi önskar alla en fortsatt trevlig sommar!

Vänliga hälsningar Tommy o Patrik

Tävlingsträning

Det är nu klart att Pelle Ålander från Dfe (Donnum Ferrum, Göteborg) kommer att bli kompletterande tränare under hösten. Alla tävlingsparen, eller de som tänker börja tävla 2008, är välkomna att förkovra sig. Pelle kommer att träna oss söndagen den 2 september, så att vi kommer igång inför säsongstarten i Herrljunga lördagen den 8 september. De andra två gångerna med Pelle blir den 7 och den 28 oktober, så att vi finslipar formen inför Donnumsteget i Göteborg den 3 november. På hemsidan ser du vilka tider som gäller! Vi önskar alla en framgångsrik tävlingssäsong! /Tommy o Patrik (Tävlingskommittén)

Extra träningstid för Gåsastegets medlemmar

Liksom under förra läsåret erbjuder vi extra träningstid i Friskis&Svettis lokaler! Välkommen mellan kl. 19.00 och 21.00 på torsdagar. Musikanläggning finns och nyckeln hämtas i receptionen. Tag med dig musik och någon att dansa med!

Det blir också möjlighet till extra parträning på Vipeholmsskolan varje söndagkväll, kl. 18.30-21.00. Denna träning är mer inriktad på tävling och tempot ligger något högre än på de vanliga träningarna. Tag med någon att dansa med, ev. musik och var beredd på att iordningställa lokalen före och efter träning. Tag kontakt med kontaktpersonen om ni vill träna då, så att det säkert kommer någon med nyckel som öppnar! Vem som är kontaktperson ser du på hemsidan.

Information om exakta datum för dessa träningar finns på hemsidan under Medlemmar/Träningstider.

Minikurs i Dubbelbugg

Höstens minikurs kommer att vara i dubbelbugg. Björn, Helén och Annika kommer att lära oss grunderna under fyra tisdagskvällar. Datumen blir den 16 och 23 oktober samt 6 och 13 november mellan kl. 19.00 och 20.00, platsen blir Vipan. Ingen föranmälan, bara kom!

Dubbelbugg är en dans på tre personer där man kan använda sig av bugg, boogie, rock'n roll, lindy hop och showturer för att skapa en variationsrik och rolig dans. Man kan dansa rent socialt med förda turer. På tävlingar och på uppvisningar brukar man bygga koreografier.

Deadline för Gåsablade nr 4 2007

Deadline för artiklar som skall med i nästa nummer av Gåsablade är den 14 oktober.

Höstfiske på havet

Gösasteget planerar en fiskeutfärd med MS Pelle i oktober! Båten kommer att utgå ifrån Limhamn. Håll utkik på hemsidan för utförligare uppgifter om datum och tid!

Hänt sedan sist...

Gåsasteget dansade in våren



Gåsastegets vårfest gick av stapeln första fredagen i maj, en härlig ljum kväll då bilarna for i en strid ström ut till The Garage. Där tog fem vackra damer emot och hälsade gästerna välkomna. Över 170 personer dök upp och dansade till Lindaus,

ett ungt dansband som spelade bra dansant musik. De spelade två spel bugg – en snabbare och en långsammare – och ett spel foxtrot kvällen igenom. Det var ett bra koncept, som vi gärna provar igen! I pausen fylldes energidepåerna på, för då bjöds det på kaffe/te med amerikansk muffins. Därefter var det bara att dansa på så länge musiken höll på, dvs fram till ett och lite till... Vi tackar Festkommittén för ett gott arbete och en mycket trevlig kväll.

Minikurs

Vårens minikurs hölls i gillesdanser. Under tre tisdagar lärde Lene och Kjell Larsson oss flera olika trevliga danser såsom Oh Susanna, Amerikansk promenad, Oh Johnny och Bjällerklang. Uppslutningen var mycket god och deltagarna fick sig många goda skratt under tiden de lärde sig nya danser.

Kurs i stretching



En söndagskväll i april lärde oss Annika grunderna i stretching. Vi fick praktiska övningar och tips på hur vi ska undvika skador och utnyttja och ta vara på vår kropps resurser på bästa sätt. Nu återstår att se om vi kommer att omsätta våra nya kunskaper i praktiken!

Horngäddfiske på piren



Den andra söndagen i maj var ett tiotal glada personer nere vid Falsterbokanalen och fiskade horngäddor. Solen strålade från en molnfri himmel så det blev en skön dag trots blåsten på piren. En del fick så pass stor fångst att det blev en middag och mer därtill av det – ett

tjugotal horngäddor drogs upp - medan andra fick gå tomhänta därifrån och kunde konstatera att det nappade bättre på dansgolvet En härlig dag ute vid havet var det i alla fall!

Blöt bryggdansen

Vädret var minst sagt lite blött dagen för Bjärreds bryggdansen, men som på beställning kom det uppehållsväder precis lagom till grillningen. Totalt var det 10 tappra som hade det småmysigt tillsammans och åt gott grillat på medhavda engångsgrillar. På dansen efteråt anslöt några fler Gåsastegare och det blev en givande och rolig kväll trots fukten. Tveka därför inte nästa sommar, utan kom till Bjärreds bryggdansen med grillning! Tänk på att vädret kan vara väldigt olika beroende på var du befinner dig!

Klubbtröjor

Vår populära munkjacka finns fortfarande att beställa av Karin Jörlöv, vår kassör. Den kostar 300 kr. Beställ den på tisdagsträningarna eller skriv till henne på karin@gasasteget.se.

Den enkla kortärmade klubbtröjan finns att köpa i vaken på tisdagsdanserna eller av era kursledare. Den finns i dam- resp. herrmodell och kostar 100 kr.

Gåsastegets styrelse:

Bengt Linné <i>Ordförande</i>	046-13 12 43	bengt@gasasteget.se
Jörgen Öhlin <i>Vice Ordförande</i>	046-71 09 18	jorgen@gasasteget.se
Per Göran Andersson <i>Sekreterare</i>	046-12 65 56	pg@gasasteget.se
Karin Jörlöv <i>Kassör</i>	040-41 15 65	karin@gasasteget.se
Björn Åkesson <i>Ledamot</i>	046-12 61 28	bjorn@gasasteget.se
Sven Persson <i>Suppleant</i>	0413-55 50 81	sven@gasasteget.se
Ulf Larsson <i>Suppleant</i>	040-97 09 16	ulf@gasasteget.se
Marie Nordahl <i>Suppleant, ansvarig för kursanmälningar (046-15 77 70)</i>	046-14 57 95	marie@gasasteget.se

Webbansvarig och ansvarig utgivare av Gåsabladet:

	Ulf Larsson	040-97 09 16	ulf@gasasteget.se
Festkommittén:	Jenny Nilsson	046-18 99 41	fest@gasasteget.se
Gåsabladsredaktör:	Catarina Berg Orioli	0413-555081	gasabladet@gasasteget.se
Valberedning:	Torbjörn Magnusson	046-12 24 31	valberedning@gasasteget.se
Musikansvariga:	Maria Andersson, Jan-Erik Persson		musik@gasasteget.se
Tävlingsansvariga:	Tommy Petersson, Patrik Önerfjord		tavling@gasasteget.se

Priser:

Medlemskap för ett kalenderår 150kr, endast hösten 100kr (halva priset t.o.m. det år man fyller 18). Som medlem får Du halva inträdespriset på tisdagsdanserna, minst 15 % rabatt på det ordinarie kursutbudet samt rabatt på en hel del andra kurser. Köp medlemskortet i samband med betalning av kursavgiften eller via postgirot med namn, adress, telefonnummer, födelsedatum samt gärna e-postadress tydligt angivna.

	<u>Medlemspris</u>	<u>Övriga</u>
Inträde tisdagsträning	10kr	20kr
Inträde terminsstart och slut	20kr	40kr
Inträde minikurs (inkl. bugg)	20kr	40kr

Gåsastegets postgironummer: 82 53 67-6



Kalendarium



Augusti

Tis	07	Sommarträning för medlemmar, Vipan	kl 19.00-21.00
Sön	12	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00
Tis	14	Sommarträning för medlemmar, Vipan	kl 19.00-21.00
Sön	19	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00
Tis	21	Start tisdagsträning, Folkparken i Lund	kl 19.00-22.00
Fre	24	Gåsaslaget 2007, Lunds Akademiska GK	kl 15.45-
Lör	25	Start Bugg, Nybörjare - Helgkurs (a), The Garage	kl 10.00-16.00
Sön	26	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00
Tis	28	Tisdagsträning, Vipan	kl 19.00-21.30
Tors	30	Kick-off för tävlande, Hemvärnsgården	kl 19.00-21.00

September

Sön	02	Start Bugg, Tävlingsträning med Pelle Åhlander	kl 09.00-11.00
Sön	02	Start Bugg, Tävlingsträning A/B	kl 11.00-12.00
Sön	02	Start Bugg, Parträning med Pelle Åhlander	kl 12.30-14.30
Sön	02	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00
Tis	04	Tisdagsträning, Vipan	kl 19.00-21.30
Ons	05	Sista anmälningssdag, Kräftskiva	
Fre	07	Kräftskiva, Vipan	kl 19.00-01.00
Lör	08	Tävling i Herrljunga, C-D Senior, C-D Vuxen	
Lör	08	Start Bugg, Nybörjare - Helgkurs (b), Vipan	kl 10.00-16.00
Sön	09	Start Bugg, Tävlingsträning, The Garage	kl 10.00-12.00
Sön	09	Start Bugg, Parträning, The Garage	kl 13.30-15.30
Sön	09	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00
Mån	10	Start Bugg, Steg 3 - Veckokurs, The Garage	kl 19.00-20.15
Mån	10	Start Bugg, Steg 4 - Veckokurs, The Garage	kl 20.20-21.35
Tis	11	Tisdagsträning, Vipan	kl 19.00-21.30
Ons	12	Start Bugg, Steg 2 - Veckokurs, Folkparken	kl 19.15-20.30
Ons	12	Start Bugg, Steg 1 (a) - Veckokurs, Folkparken	kl 20.30-21.45
Tors	13	Start Ballroom foxtrot och vals, Hemvärnsgården	kl 19.00-21.00
Tors	13	Start Bugg, UDB - Veckokurs, The Garage	kl 20.00-21.30
Sön	16	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00
Mån	17	Start Bugg, Steg 1 (b) - Veckokurs, Lilla Harrie	kl 19.30-21.00
Tis	18	Tisdagsträning, Vipan	kl 19.00-21.30
Lör	22	Tävling i Karlstad, A Senior	
Sön	23	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00
Tis	25	Tisdagsträning, Vipan	kl 19.00-21.30
Lör	29	Tävling i Borås, A-B-C-D Senior och Vuxen	
Sön	30	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00



Kalendarium



Oktober

Tis	02	Tisdagsträning, Vipan	kl 19.00-21.30
Lör	06	Tävling i VM BRR i Halmstad	
Sön	02	Bugg, Tävlingsträning med Pelle Åhlander	kl 09.00-11.00
Sön	02	Bugg, Parträning med Pelle Åhlander	kl 12.30-14.30
Sön	07	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00
Tis	09	Tisdagsträning, Vipan	kl 19.00-21.30
Lör	13	Tävling i Ludvika, A Senior	
Lör	13	Höstfest, Folkparken i Lund med Shake	
Sön	14	Deadline för Gåsablad nr 4 2007	
Sön	14	Workshop i stretching, Vipan	kl 18.30-20.30
Tis	16	Start Minikurs i Dubbelbugg, Vipan	kl 19.00-20.00
Tis	16	Tisdagsträning, Vipan	kl 20.00-21.30
Ons	17	Ballroom dancing, Vipan	kl 19.30-22.00
Tors	18	Start Cha cha och Rumba, Hemvärnsgården	kl 19.00-21.00
Sön	21	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00
Tis	23	Minikurs i Dubbelbugg, Vipan	kl 19.00-20.00
Tis	23	Tisdagsträning, Vipan	kl 20.00-21.30
Sön	28	Bugg, Tävlingsträning med Pelle Åhlander	kl 09.00-11.00
Sön	28	Bugg, Parträning med Pelle Åhlander	kl 12.30-14.30
Sön	28	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00
Tis	30	Tisdagsträning, Vipan	kl 19.00-21.30

November

Lör	03	Tävling i Göteborg, A-B-C-D Senior och Vuxen	
Sön	04	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00
Tis	06	Minikurs i Dubbelbugg, Vipan	kl 19.00-20.00
Tis	06	Tisdagsträning, Vipan	kl 20.00-21.30
Lör	10	Tävling i Nässjö, B-C-D Senior, C-D Vuxen	
Sön	11	Extra träningstid för medlemmar, Vipan	kl 18.30-21.00
Tis	13	Minikurs i Dubbelbugg, Vipan	kl 19.00-20.00
Tis	13	Tisdagsträning, Vipan	kl 20.00-21.30
Ons	21	Ballroom dancing, Vipan	kl 19.30-22.00

