

GÅSABLADET

Nr 4 - 2013 – Årgång 19



Har du inte anmält dig till Höstfesten så är det hög tid. Ett alldeles utmärkt tillfälle att lära känna nytt folk i klubben samtidigt som du äter gott och dansar hela natten lång. /Annica

Lunds Danskлубb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut fyra gånger per år.

Tisdagsträningarna - Terminsstart!

Ååå Sven är här å Karin är här tänk så roligt att Kjeeell är här och i vårt glada gäng var vi 140 stycken här igen ☺ 140!!! glada dansare kom till terminstarten i EOS-hallen. Vi dansade som om vi aldrig hade gjort annat. Voize stod för musiken och Magnus berättade att de hade spelat ca 40 låtar och om man multiplicerar det med 140 så dansade vi sammanlagt 5600 danser. Jo visst, någon tog ju paus ibland men å andra sidan så fanns det de som fortsatte att dansa i pausen. Vad gjorde vi andra i pausen då? Just precis, vi kunde inte motstå den goda kaka som festkommittén hade bakat. Sammanfattningsvis blev det en toppenkväll. Det enda som fanns att klaga på var vår gamle ovän parkeringsautomaten. Det tar på tok för lång tid att få en biljett. Så om styrelsen känner sig sysslös så har de nu fått något att lägga till på sin "att göra-lista". Någon kom med det utmärkta förslaget att placera någon vid automaten 20 minuter innan dansen börjar och trycka biljetter till alla. Alla verkade nöjda med det förslaget tills frågan kom om vems kreditkort man skulle använda?!

Jag avslutar med en hälsning från Voize "Vi vill gärna hälsa att vi hade en trevlig kväll med många kända ansikten, men det var även roligt att träffa, för oss, nya dansare. Vi spelar mycket i Skåne under hösten. Håll gärna utkik!"



Annat som har hänt sedan sist...

Birdiesteget

Årets golftävling. Tävligen spelades i år den 23 augusti på Kävlinge Golfklubb i härlig sommarvärme med klart solsken och nästan vindstilla väder. Vi hade i år endast fem deltagare, efter sena avhopp från tävligen, en dam och fyra herrar. Alla hade vi mycket trevligt tillsammans och presterade bra golf. I slutet av ronden tornade dock stora svarta moln upp sig vid horisonten, men vi klarade oss helt utan regn och kvällen var också riktigt varm och schön trots sena timman. Följande spelare deltog i tävligen: Doris Borg, Ebbe Hansson, Tommy Peterson, Magnus Slätteryd och Patrik Önerfjord. Tävligen i år fick en ny segrare: undertecknade Ebbe Hansson! På bilden har pokalen precis överlämnats till årets segrare från fjolårssegraren Magnus Slätteryd. /Ebbe



GiveSomeLove 2013

24 augusti, var det dags för några av Gåsastegets tävlingspar att visa vad de gick för. Platsen för detta var GiveSomeLove i Göteborg.

En tävling i Göteborg... Hur skulle detta gå till? Först skulle två tjejer (läs: redaktören och tävlingsansvarig med vissa tävlingsnerv) bestämma sig för var vi skulle ses. Var våra bostäder i Furulund och Sjöbo egentligen låg i förhållande till Göteborg. När detta väl var utrett tyckte jag som redaktör att resten var enkelt. Åsa som skulle tävla var inte riktigt av samma åsikt. För mig innebar dagen att jag återigen var ny på jobbet. Jag hade tackat ja till jobbet som lagledare och hoppades att 3 timmar i bil skulle räcka som upplärningstid. Väl på plats i Göteborg mötte vi Helena Larsson som varit lagledare under många år. Som lagledare går man på lagledarträff och fixar rent praktiska saker som att anmäla de tävlande och fixa nummerlappar men man förmedlar även information mellan de tävlanden och tävlingsarrangörerna. Jag hade fått höra att det hos lagledaren ansågs vara en god egenskap att kunna muta domarna. Helena sa att det var bra om man kunde försöka hålla de tävlande lugna. Som sjuksköterska undrade jag om det inte var enklare att bara ge dem lugnande tabletter? Fanns det andra likheter mellan mitt ordinarie jobb som sjuksköterska och det som lagledare? Ja, obekväma arbetstider, dåligt betalt men ändå så fantastiskt roligt att jag skulle göra det igen. Känner du att du skulle vilja vara lagledare? Hör då av dig till Åsa och Tommy i tävlingskommittén. Jag vill absolut inte lägga press på våra tävlingspar men jobbet som lagledare var extra roligt när ni placerade er ☺ Stort grattis till Tommy Petersson och Eva Andersson B35+B som med bravur placerade sig överst på prispallen. Stort grattis även till Filip Lindqvist och Jessica Ekman som i BVB placerade sig på en 2:a plats och Ola Sjöstrand och Åsa Fridh B35+R som knep 3:e platsen i sin grupp. All vinst från arrangemanget gick till välgörenhet däribland Cancerfonden.

Tävlingsträning

Kim Jörgensen kom till EOS-hallen för att hålla i höstens första tävlingsträning. En av deltagarna var Florina Mikkelsen. När jag frågar hur det gick att komma igång efter sommaren så svarar hon glatt att det gick som en dans ☺ Det känns ju trevligt att skriva då jag skriver för en dansklubb. Annars då? Vad tycker du om Kim och tävlingsträningen? ”Jag (Florina) och Jörgen Mikkelsen gillar Kim och eftersom vi inte tränat och dansat något under sommaren så var det underbart att komma tillbaka till dansen, till träningarna och till Kim. Vi tycker om honom för hans danskoncept. Vi gillar hans idéer och det han vill lära ut. Det passar oss och vi känner att Kim ger oss de verktyg som vi behöver jobba med för att utveckla vår dans. Helt enkelt personlig coaching och det är bra för vi vill inte vara en kopia av någon annan.”

Nybörjarhelg

Jag var med under den nybörjarhelg som hölls i Lomma. Grundsteg övades in, förare för sig och följare för sig. Sen skulle då dessa mötas i det som kallas bugg. Ja det fanns stunder då folk kliade sig i huvudet men ganska snabbt fattade man galoppen och ville bara lära sig mer och mer. Efter lunch gav kursledaren Björn Åkesson oss en uppvärmning som fick de flesta av oss att undra vad det egentligen var i hans lunch? Vi skulle ju dock dansa några timmar till och en del inklusive mig själv såg ut att behöva ytterligare en lunchrast. Efter uppvärmningen fortsatte Björn raskt att lära ut steg och turer som om han aldrig gjort annat. Vad bär man med sig som nybörjare efter denna helg? Alla verkade ganska överens om att det var en helg då glädjen stod högt i tak och att man absolut kommer fortsätta dansa. Jag med flera hoppas få se många av klubbens nya medlemmar i EOS-hallen på tisdagarna.



Boogie night

Den 17 september var det dags för höstens boogie night i EOS-hallen. DJ Jan-Erik Persson hade till mångas belåtenhet satt samman en musiklista med swingmusik i olika tempon så det var bara till att dansa loss i lindy hop, boogie woogie och andra typer av swing. De som inte ville göra det valde att bugga och foxa precis som vanligt.

Foxy night

Den 1 september drog Gåsastegets första foxy night igång. Jag klurade en stund på vad mysfox egentligen är. En del kan liksom inte låta bli, de har hittat känslan, det mysiga och vill bara ha mer medan det för andra är tvärt nej. Hur kan det vara att man upplever det olika? Jag bad en av Gåsastegets mysfoxledare Hans Larsson ge sin syn på saken.

Mysfox är vår variant av den moderna foxtrotten som många kallar för fox. Fox är för mig folkets dans, vilken har utvecklats av svenska folket på dansbanorna till något unikt. Den som åker runt och dansar i vårt avlånga land upptäcker massor av olika stilar som man aldrig ser nere i Skåne. Det är något jag gillar med foxen: det finns inga regler och alla förare kan göra dansen till sin. Norrut leker följarna också i dansen, vilket jag är säker på att vi kommer se här nere också snart.

När man går en kurs i någon av fox-varianterna lär man sig bara verktyg för att själv kunna utvecklas. Foxen är så enkel att man kan komma igång att dansa socialt på några timmar, men sedan fortsätta att utvecklas hela livet. Fox är som ett årgångsvin - blir bara bättre med åren. Jag vet flera herrar i 50–60-års-åldern som 25–30-åriga tjejer bjuder upp och fullkomligt njuter av deras dans. Och själv har jag flera gånger upplevt friheten att leka i dansen med en äldre kvinna som följer som en dröm.

En bra fox är när man njuter till fullo av musiken och verkligen tar till sig den. Sedan låter man musiken föda dansen till något unikt för det tillfället. Paret existerar då i en privat bubbla där bara musiken, danspartnern och dansen finns. Tyvärr är det få som upplever detta, eftersom de missat den viktigaste poängen i foxen: KÄNSLAN! Utan känsla är det inte fox. Det är en kram i förflyttning. Jag ämnar därför framöver att ägna mer tid att hjälpa folk att hitta den där känslan. För det är då det verkligen blir fox!



Sofie Andersson och Fredrik Sjöberg

Att olika människor tolkar foxen så olika tror jag beror på två saker: 1 Man gillar olika typer av dans 2 Man tycker olika om närhet Den fox vi lär ut grundar sig på en kroppsörning där man hela tiden har mycket kroppskontakt. En del människor tycker det är underbart medan andra finner det för intimt. Dock kan man dansa fox med ett litet avstånd också om man vill det. Det är annat än vad vi lär ut, men det är lika rätt för det. De som vill ha lite mer avstånd i dansen kan jag rekommendera att dansa blues. En underbar dans där man har möjlighet att ha lite mer avstånd än man har i fox. I och med att foxen är en helt fri dans, kan man då utgå från bluesen och röra sig i dansriktningen = fox! Eller varför inte dansa klassisk foxtrot? Man kan utgå från den klassiska foxtrotten och blanda in foxens lek och - voila! En egen foxstil född ur klassisk

foxtrot! Vid beröring frigörs ämnet oxytocin, vilket verkar avstressande på oss människor. Det är anledningen till att man alltid är lugn och harmonisk efter att ha dansat fox. Det är alltså bra för hälsan och ett fantastiskt sätt att stressa ner. Jag rekommenderar alla att prova olika danser för att sedan plocka in dem i foxen. Hur många vet att ett par av våra hjälpledare i mysfox även kan bachata, kizomba och tango? Välkomna på foxkurs!

På gång...

Slowbugg

Favorit i repris. Vårens slowbuggkurs med Kim Jörgensen var uppskattad därför anordnas ännu en kurs i konsten att musikanpassa, använda mjuka rörelser och få flyt över golvet. Den 2 november äger detta rum i Lomma Dansrotunda. Anmäl via hemsidan. Välkomna!

Mysfox

Workshop i Friskis & Svettishuset den 17 november. Vill du vidareutveckla din fox och få den rätta känslan där du och din danspartner dansar "som ett"? Fox handlar om känsla. Teknik är nödvändigt för att dansen ska fungera men ska man få till riktigt underbar fox så behövs en till viktig ingrediens: Känslan för dansen och musiken. Under dessa två timmar koncentrerar vi oss på att hitta den där känslan som gör dansen så speciell. Anmäl via hemsidan. Välkomna!

Höstfest

Sitter du och funderar på vad du ska göra den 9 november? Känner du att du vill dansa? Äta en god middag? Umgås med glada människor? Jamen sluta fundera! Anmäl dig istället till årets höstfest! I höst ska vi förflytta oss tillbaka till 80-talet. Hittar du något i neon långt in i garderoben, ta det på dig, tupera håret och bege dig till Dammstorps gård. Festen börjar kl. 17.00 och efter lite mingel serveras en grillbuffé.

Festkommittén utlovar sedan någon form av underhållning innan bandet Dreams får oss alla att bugga och foxa loss. En stor fördel med att gå till Gåsastegets fester är att alla kommer dit för att de vill dansa och ha roligt.



Så ta tillfället i akt och var en del av det som alla sedan kommer att prata om och minnas länge. Anmäl via hemsidan. Välkomna!

Linedance - Minikurs

Höstterminens minikurs kommer att bli linedance. I skrivande stund är datum för detta oklart. Platsen där vi ska dansa på rad är EOS-hallen. De dansande står i rader, därav namnet. Danserna är uppbyggda av olika stegkombinationer. Vill du träna kondition, koordination, minneskapacitet, smidighet och uthållighet så är detta kursen för dig. Minikursen sker på en tisdag kl 19.00–20.00. Därefter är det vanlig tisdagsträning. Välkomna!

Foxy night

Söndagen den 17 november är det höstens sista foxy night. Fokus på fox, främst modern foxtrot och mysfox. Musiken kommer vara liknande den som spelas på kurserna i mysfox. Till denna musik fungerar det även att dansa slowbugg om man så önskar. Detta kommer att äga rum i Folkets hus i Lomma kl 18.30–21.00. Välkomna!

Ballroom night

Torsdagen den 28 november kl. 19.00–21.00 är det ballroom night i Friskis & Svettishuset på Gustavhemsvägen 1a, Lund. Vi kommer att dansa tango, foxtrot vals och en och annan cha-cha. Gratis för medlemmar, övriga betalar 20kr. Ingen föransökan krävs. Välkomna!

Övriga kurser

Det händer tyvärr av olika anledningar att kurser ibland måste byta lokal eller byta datum. I nuläget har EOS-hallen meddelat att det blir basketturnering den 30 oktober. Därför flyttas Bugg kurs 2 och West Coast Swing fram en vecka och får därmed sin kursavslutning den 20 november. Se hemsidan för senaste uppdatering.

Bakom kulisserna

Några ord om klubbens hjälpledare. Björn Åkesson som bl.a. är ansvarig för tränarkommittén säger att klubben försöker att ha med hjälpledare på kurserna. Med jämna mellanrum hålls hjälpledarutbildningar. Där får man då lära sig de vanligaste felen som brukar uppkomma på kurserna och förslag på hur man rättar till dem. Man får också lära sig hur man ska bete sig som ledare i största allmänhet.

Det är kursledarnas ansvar att se till att det finns hjälpledare på deras kurs. Ambitionen från klubbens sida är det alltid ska finnas hjälpledare tillgängliga på alla kurser men det är inte alltid helt enkelt att få logistiken att fungera. Att vara hjälpledare är ett ideellt uppdrag och de allra flesta har ett eget livspussel och det är inte alltid helt lätt att få dessa båda att klaffa.

En av Gåsastegets alla hjälpledare är Fritz Brorsson. Han har varit hjälpledare så länge att han glömt när han började 😊 Efter lite tankeverksamhet kommer han fram till att det nog är ungefär 10 år. Fritz säger "Det är roligt att hjälpa till för jag vet att hjälpledarna är



Fritz Brorsson

uppskattade av både kursledare och kursdeltagare. Det är också nyttigt att vara med på kurser eftersom man ändrar lite på dansen efter hand och man kan då slipa bort felaktigheter som man lagt sig till med. En sak som jag upptäckt är att kursledarna lägger upp kurserna på olika sätt men får samma slutresultat. Man träffar nya människor som man sen känner igen på tisdagsträningen”.

På tal om tisdag kom jag osökt att tänka på Jan-Erik Person, musikansvarig på tisdagsträningarna. Vem är du och vad gör du egentligen? ☺

Hej på er! Mitt namn är Jan-Erik Persson och det är jag som fixar musiken till tisdagarna. Jag tänkte berätta lite om hur jag lägger upp spellistorna. Först och främst vill jag att det ska vara kul att komma till tisdagsdansen och dansa till glada och svängiga låtar.

En lista består av ca 60 låtar (inkl. jägardans) med både gamla och nya låtar, och i olika tempo allt ifrån 24,5 takt/98 bpm (foxtrot) till 43 takt/172 bpm (bugg). Det ska även vara olika karaktär på musiken t.ex. rock'n'roll, blues, pop och både modern och mer mogen dansbandsmusik. Jag gillar även låtar som är bra att göra musikanpassning till d.v.s. lite varierande tempo och gärna något stopp i låten.



Jan-Erik Persson

Jag gör en baslista som jag kör 3-4 gånger, dock försöker jag byta ut 1-2 låtar till varje gång. Jag försöker spela det senaste inom varje typ av musik. Min favoritmusik är modern dansbandsmusik t.ex. Sannex, Kindbergs, Blender och Casanovas. Jag gillar även det mesta inom rock och rock'n roll som t.ex. Elvis, The Playtones och The Refreshments. När det gäller mognare dansbandsmusik så gillar jag Drifters och Black Jack m.fl.

Har ni frågor eller förslag så kom fram till mig vid datorn prata lite, om jag nu inte är ute på golvet och tar en svängom. Vi är omkring 120 personer på tisdagarna och min förhoppning är att ni ska vara någorlunda nöjda med min blandning av musik. Så.....Let's dance !

Med vänlig hälsning
Jan-Erik DJ Persson

Profilkläder

Har ni sett att det finns medlemmar som har börjat visa sig i den nya kollektionen med gåsakkläder? Vill du också ha riktigt sköna träningskläder samtidigt som du sponsrar klubben? I "vakten" på tisdagsträningarna finner du de klassiska hoodtröjorna, t-shirts, linnen, väskor m.m.

Gåsastegets styrelse

Ordförande	Sara Härstedt-Carlsson	070-348 42 85	sara@gasasteget.se
Vice Ordförande	Björn Åkesson	046-12 61 28	bjorn@gasasteget.se
Sekreterare	Per Göran Andersson	046-12 65 56	sekreterare@gasasteget.se
Kassör	Carina Nilsson	0415-33 00 60	carina@gasasteget.se
Ledamot	Sven Persson	0413-55 50 81	sven@gasasteget.se
Suppleant	Bengt Linné	046-13 12 43	bengt@gasasteget.se
<i>även ansvarig utgivare för Gåsabladet</i>			
Suppleant	Yvonne Kedström	070-819 60 67	yvonne@gasasteget.se
<i>även ansvarig för tisdagsträningarna</i>			
Suppleant	Ingrid Sandberg	046-15 12 68	ingrid@gasasteget.se
<i>även ansvarig för kursanmälningar (kurser@gasasteget.se)</i>			
Adjungerad	Viktoria Nebeling		viktoria@gasasteget.se
Festkommittén	Emili Bertosa	070-594 70 74	fest@gasasteget.se
Lokalkommittén	Viktoria Nebeling		lokal@gasasteget.se
PR-kommittén	Niclas Hansen		pr@gasasteget.se
Tränarkommittén	Karin Jörlöv		karin@gasasteget.se
Tävlingskommittén	Åsa Fridh, Tommy Petersson		tavling@gasasteget.se
Medlemskort	Tomas Bengtsson		
Musikansvarig	Jan-Erik Persson		musik@gasasteget.se
Redaktör	Annica Folkell		gasabladet@gasasteget.se
Valberedning	Kjell Larsson	0415-513 27	valberedning@gasasteget.se
Webbansvarig	Ulf Larsson		ulf@gasasteget.se

Priser

Medlemskap för ett kalenderår är 200 kr, endast hösten 120kr (halva priset t.o.m. det år man fyller 18 och fr.o.m. det år man fyller 65).

Medlemskap är ett krav för att gå våra kurser. Lös medlemskort i samband med betalning av kursavgiften eller via postgirot med namn, adress, telefonnummer, födelsedatum samt e-postadress.

	<u>Medlemspris</u>	<u>Övriga</u>
Inträde tisdagsträning (inkl. minikurs)	20kr	40kr
Inträde terminstart/avslutning	50kr	80kr

Gåsastegets postgironummer: 82 53 67-6