

GÅSABLADET

Nr 2 - 2014 – Årgång 20



Många av kurserna närmar sig sitt slut eller har tagit slut samtidigt tillkommer nya aktiviteter. Dessutom närmar sig vårfesten med Kindbergs!!! /Annica

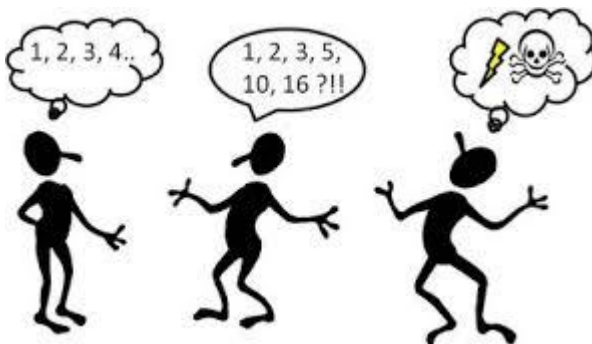
Lunds Dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut fyra gånger per år.

Tisdagsträningarna – Terminsstart!

Nu när våren är här så tar det nästan emot att tänka tillbaka på vintern. Men jag gör det ändå. Vid terminsstart i januari begav jag mig glad i hågen till EOS-hallen för att dansa till Enjoy. På vägen dit funderade jag på om styrelsen skulle ha åtgärdat problemet med den långsamma p-automat som jag belyst i ett tidigare Gåsablade. Jodå problemet var löst men kanske på ett något okonventionellt sätt. Hela parkeringsautomaten var övertäckt av en soppåse. Det gick inte längre att betala. Bra jobbat styrelsen! ;)

Enjoy spelade många medleyn denna kväll. Detta uppskattades av många, i alla fall av de som redan hade någon att dansa med. De som inte hade någon att dansa med fick istället hugga in på den fika som festkommittén hade ordnat.

Innan jag gick hem gick jag för att tacka festkommittén. I köket var de i full gång med att plocka undan och höll bl.a. på att inventera klubbens teskedar. Det slog mig att det finns många uppgifter i klubben som jag inte ens visste om att de existerar. Vi är en stor klubb och det finns många uppgifter att utföra. För er som undrar; klubben äger 119 teskedar ☺



Hänt sedan sist

27 kurser har avverkats och 560 personer har deltagit sedan årets terminsstart. Det hade varit ett heltidsjobb att berätta om allt vi har gjort, istället väljer jag att bara ta en halvtidstjänst och redogöra för en del av händelserna.

Workshop – Dips och trix

Tess Olsson och Hans Larsson försökte få sina kursdeltagare att "Jazz up your fox with dips and trix". Jag deltog själv och det var väldigt roligt och inspirerande. Inte helt enkelt med alla turer. I början höll vi oss till det som var hyfsat enkelt. Dips var inte så avancerat även om det redan här ledde till en del skratt. Än mer skratt blev det när vi gav oss på body roll. Det såg så enkelt ut när Tess och Hans visade. Tess gav förslaget att vi kunde öva mot en vägg. Föreställ er hur det såg ut när vi alla likt björnen Baloo som kliar sig mot träd står och övar body roll mot en vägg. Av någon anledning uppmanade Tess oss till att öva lite hemma innan vi visade upp färdigheterna på någon dansbana.

Tävlingar

Det går bra för våra tävlingspar. I de allra flesta tävlingar så går Gåsastegets par både vidare till final och placerar sig. Av 2013-års ca hundra starter ledde fem till 1:a plats, 10 till 2:a plats och tio 3:e plats. I DM Skåne-Halland var hela pallen fylld av gäss, ett stort grattis till er alla. Jörgen och Florina Mikkelsen tog dessutom vandringspriset för tredje gången på raken. Vi saluterar för denna prestation! Nästa stora utmaning för våra duktiga dansare blir SM i Borås den 30 maj.



DM - B Vuxen

Filip Lindqvist och Jessica Ekman, 1:a plats.



Calmarebuggen -Regional

Ola Sjöstrand och Åsa Fridh, 1:a plats.



DM - B 35+

På 1:a plats Jörgen och Florina Mikkelsen, på 2:a plats Tommy Peterson och Annika Borg och på 3:e plats Jens Nilsson och Charlotta Nilsson. Med på bilden är även vår lagledare Helena Larsson.

Årsmöte

Årsmötet inleddes med att vice ordförande Björn Åkesson undrade vem som ville vara mötesordförande. Tumult uppstod då alla ville visa sig värdiga posten. Slag och svordomar utdelades. Nej skämt åsido, alla satt lugnt kvar och mumsade trotsigt på sin smörgåstårta. Ingen frivillig anmälde sig utan vi enades om att Björn skulle fungera som mötesordförande. Drygt en timme senare hade stämman klubbat bokslutet för 2013 och valt Viktoria Nebeling till ny styrelseordförande.

Söndagsdans

Eftersom det är jubileumsår så har klubben satsat på extra arrangemang med liveband. Ett av dessa var söndagsdansen den 30 mars. De flesta verkade ha kommit ihåg att klockorna just natten till denna dag skulle vridas fram och på utsatt tid fylldes parkeringen utanför Dansrotundan i Lomma av dansglada människor. Skorna snörades och vi började dansa till Voize. Det blev en minnesvärd kväll.

På gång...

Workshop - Mysfox

Fox handlar om känsla. Teknik är nödvändigt för att dansen ska fungera. Känsla för dansen och musiken är dock en viktig ingrediens för att få till en underbar fox. Söndagen den 4 maj kl. 12.00 -16.00 ägnas därför fyra timmar åt känsla och musikanpassningar. Platsen är Lomma Dansrotunda och Hans Larsson och Carina Larsson leder kursen. Anmälan sker via hemsidan.

Workshop - Killteknik

Rytmik, steg och performance står på schemat för klubbens förare. Andreas Rosenqvist står för inspirationen. Är du intresserad så boka in söndagen den 4 maj kl. 10.00 -13.00. Vi kommer att vara i Studieförbundets vuxenskolans lokaler på Porfyrvägen 5. Anmälan sker via hemsidan.

Workshop - Tjejteknik

Kathleen Jörgensen lade under några timmar i mars fokus på att lära klubbens tjejer mer om balans, armar, musik och musikutsmyckning. Detta var populärt och därför kommer Kathleen åter till oss den 24 maj med nya övningar. Tiden blir kl. 10.00 - 14.00. Vi kommer att vara i Studieförbundets vuxenskolans lokaler på Porfyrvägen 5. Anmälan sker via hemsidan.

Foxy night

Söndagen den 4 maj kl 18.30–21.30 i Dansrotundan i Lomma. Musiken kommer vara liknande den som spelas på kurserna i mysfox. Till denna musik fungerar det även att dansa slowbugg och west coast swing om man så önskar. Kvällen inleds med en 30 minuters introduktion. Gratis för medlemmar, övriga betalar 20 kr. Ingen föranmälan behövs.

Vårfest

Lördagen den 24 maj kl 17.00–24.00 är det dags att åter dra på oss festkläderna på Dammstorps gård. Denna gång är det 60-tals tema i sann "flower power"-anda och buffén består av pulled pork, hamburgerbröd, sweet chillimarinerade majscolvar, coleslaw, klyftpotatis m.m. När maten lagt sig och det börjar spritta i benen tar Kindbergs över kvällen. Som vanligt hittar vi på bus och kör under kvällens gång lite sedvanliga tävlingar. Pris för bästa 60-tals klädsel utlovas! Obligatorisk anmälan via hemsidan senast den 20 maj. Peace, Love and Understanding!



Tisdagsträningarna - Terminsavslutning

Tisdagen den 3 juni blir Jan-Erik Perssons sista arbetspass som musikansvarig innan semestern. Festkommittén bjuder på fika i pausen. Jan-Erik har under terminen mixat olika teman och populärast blev temat 1994. Ett stort tack för denna termin och vi ser redan fram emot terminsstarten i augusti.

Sommarlund

Tisdagen den 17 juni börjar sommardansen i Stadsparken i Lund. Vi dansar mellan kl 19.00 - 21.30. Under de första 45 minuterna är det prova på i någon av de danser som klubben vanligtvis håller kurs i. Vill man hjälpa till att sprida reklam för klubben så går det utmärkt att dansa i klubbens tröjor. Dessa finns att köpa i vakten på EOS-hallen.

DM mästarnas syn på tävlingsdans

Tävlandet började på en debutanttävling 2004, sedan dess har det blivit många svettiga timmar i träningslokalerna, tvära kast mellan skratt och förtvivlan, uppgivenhet och glädje. Ett antal tränare har med mer eller mindre lyckat resultat försökt böja och ändra på oss. Resultatmässigt så var 2012 och 2013 våra bästa år då vi dansade i S-klass, snäppet över 35+A. 2014 var tredje året i rad som vi vann DM Skåne - Halland. Det var ett av mina (Jörgens) stora mål att som avslut på vår tävlingskarriär göra ett hat-trick och vinna för tredje gången. Det ser ut som vi får behålla det stora fina vandringspriset också, det passar bra i vardagsrummet där hemma.

Efter finaldansens var Jörgen rejält besviken över att inte presterat sitt bästa och kanske missa en pallplats på grund av det. Ofta är det nerver som avgör om man lyckas eller inte, nerver och en väl intränad basic att falla tillbaka på. All musikanpassning, allt fotarbete, placeringar, hesiteringar och finesser som vi jobbat så hårt med var som bortblåsta när finalheatet drog igång. Så med huvudet tomt har man bara sin basic kvar att jobba med, den måste vara bra och den måste sitta i ryggmärgen. Nätt och jämnt landade vi på 1:a platsen, utan en bra grunddans hade det aldrig gått. Striden om pallplatserna var hård, Tommy och Annika var oss hack i häl, Jens o Charlotta jagade också på rejält så hela pallen var full av Gåsastegare, härligt.

Vi slutar inte helt med tävlandet men sänker ambitionsnivån rejält och fortsätter mer för skojs skull.

/Jörgen och Florina Mikkelsen



Lokalkommittén

På radion spelas en låt av Tomas Ledin. Texten går Vad gör du nu för tiden? Varför hör du aldrig av dig? Bor du kvar i samma tvåa? Jag kom då att tänka på lokalkommittén. På vår hemsida kan man läsa att vi letat lokal sedan hösten 2009. Jag kontaktade lokalkommitténs Viktoria Nebeling för att höra vad de gör nu för tiden? Varför hör vi aldrig av dem? Bor vi kvar i EOS hallen?

Viktoria svarade lite Tomas Ledin inspirerat:

Du ska veta att vi jobbar på,
granskar prospekt och går på visning,
Du ska veta att ett tag satt vi fast,
men det har nu vänt och vi tittar nu för fullt!

Om vi lämnar Tomas Ledin och pratar på som vanligt så kan vi berätta lite om året som varit. Styrelsen började 2013 med att förhandla om hyreskontraktet för lokalerna i EOS-hallen. Jag **satt** med vid förhandlingarna som representant för lokalkommittén och vi hade en bra dialog med företrädaren för EOS-hallen. Bl.a. fick vi löften om förbättrad ventilation samt att de skulle försöka flytta om bland aktiviteterna så att lokalen inte redan skulle vara uppvärmd när vi kommer för att dansa på tisdagarna. Efter hårda förhandlingar tecknades det ett nytt kontrakt på 1 år med EOS.

Efter det har det varit rätt så mycket stiltje i lokalletandet då vi har känt att våra krav har blivit tillgodosedda och vi har fått ett mycket bra bemötande på EOS-hallen. Dock fortsätter lokalkommitténs arbete med syfte att skaffa en egen lokal där vi kan skapa mer klubbkänsla och även "bo in oss" mer än vad vi kan göra i EOS-hallen. Ett par lokaler har varit aktuella men det har bl.a. stupat på att hyran varit för hög eller att detaljplanen inte tillåtit idrottsaktiviteter.

Golv

På tal om Sommarlund så vandrar tankarna osökt till golv. Golvet på dansbanan i Stadsparken lämpade sig förra året bättre som åkattraktion på tivoli. Helt enkelt lite berg- och dalbanekänsla över det hela. Dansare kan prata i evighet om olika golv. Det är trögt, halt, sluttar, glider isär eller är smutsigt. Ja ni hör ju. Åtgärderna för att fixa dessa golv kan vara väldigt varierande och spännande. Som ganska ny dansare befann jag mig förra året i just Stadsparken när någon börjar hälla ut malet kaffe på golvet. Som ny dansare sökte jag efter kursledarnas reaktion. Reaktionen uteblev. Är det mig eller kursledarna det är fel på? Dansare lever ju trots allt ett alldeles fungerande liv utanför dansbanan de är bara på jakt efter det perfekta golvet. Helt normalt! ☺

Stretching

Ett något mer seriöst ämne handlar om stretching. Carina Larsson är sjukgymnast och leder även både bugg- och foxkurser i klubben. Jag bad henne berätta om varför stretching är viktigt.

När vi rör på oss genom till exempel dans använder vi kroppens muskler. Muskler fungerar som gummisnoddar, när den arbetar drar den ihop sig precis som en gummisnodd. Ju mer elastisk muskeln är desto smidigare går rörelsen. Kroppen behöver jämvikt. Förhållandet mellan kroppens muskler på fram- och baksida och höger och vänster sida är viktigt både för vår prestation och vårt välmående.

När musklerna arbetar bildas det slaggprodukter, en av dessa kallas för mjölksyra. Kroppen tar hand om mjölksyran genom blodcirkulationen. Ju bättre cirkulation desto bättre transporteras mjölksyran från musklerna. Problem uppstår om man jämt spänner sig så att det ständigt finns mjölksyra i musklerna, detta kan leda till smärta. Studier har visat att stretching kan öka blodcirkulationen i musklerna genom att musklerna slappnar av. Detta kan i sin tur leda till minskad smärta. Vissa undersökningar visar på att man blir rörligare av att stretcha men detta beror mycket på vilken teknik man använder sig av och hur gammal man är. Grundprincipen är att stretch går ut på att förlänga muskeln.



Det finns några principer som hjälper dig att stretcha på ett säkert sätt. Man skall alltid undvika smärta vid stretching. Om man töjer så det gör ont kommer kroppen försöka skydda muskeln genom att muskeln dra ihop sig vilket motverkar stretchingen. Precis samma sak händer ifall du utför rörelsen för snabbt. Man ska alltid ta ut rörelsen långsamt. Felaktig eller slarvig stretching kan påverka andra muskler eller leder negativt. Detta är en vanlig orsak till att många anser att stretching är verkningslös eller smärtsam. Att stretcha rätt kräver bra teknik och träning. Övning ger färdighet vid stretching. Om man tränar för motion och välbefinnande går det bra att stretcha före, under och efter träningspasset. Om musklerna är mjuka och smidiga går rörelserna lättare och risken för skador minskar.

Obs! Det är inte flickan på bilden som har skrivit reportaget.

Gåsastegets nya ordförande - Viktoria Nebeling.

Phuhh... Det var med nöd och näppe att vi fick in texten i Gåsabladet!

Uppdraget som ordförande för Skånes största(?) dansförening har verkligen dragit igång med full kraft och det känns fantastiskt kul!

Det är många trådar som jag vill dra i, men för att det inte ska bli ett enda trassel av alltihop så satsar jag på att strukturera och att delegera. I klubben finns många eldsjälar som arbetar med delar av verksamheten och någonstans där ska jag komma in och vara stöttepelare – en av de viktigaste uppgifterna som jag har som ordförande.

Mitt engagemang i Gåsasteget började för snart fyra år sedan när jag gick på min första tisdagsträning vid terminsstarten i augusti. Till kvällen var det bara bokat en fjärdedel av EOS-hallen, d.v.s. hälften av vad vi har på vanliga tisdagar nu, men eftersom klubben då växte väldigt mycket så blev det snabbt trångt - och varmt! Det jag framförallt minns av min första höst på Gåsasteget var att det inte tog lång tid från det att jag var helt ny i klubben tills att jag kände mig som en i gänget.

Efter hand blev jag sugen på att göra mer i klubben än att "bara" dansa. När jag började engagera mig i lokalletandet blev jag snabbt invald i lokalkommittén. Därefter blev jag adjungerad in i styrelsen för drygt ett år sedan och så nu i år på förenings- stämman fick jag så uppdraget att leda klubben de kommande två åren. Tack alla medlemmar för det förtroendet!

Den härliga känslan av gemenskap och kamratskap som jag möttes av som ny i klubben hoppas jag kommer vara en del av Gåsastegets signum även framöver. Så kom för att dansa och vara med och bidra till att klubben kan fortsätta utvecklas i den positiva anda som redan är synonymt med Gåsasteget!



/ Viktoria Nebeling

Baktakt

Jag diskuterade baktakt med Annika Borg och tänkte dela med mig av vad vi kom fram till. Eller egentligen handlade det inte så mycket om vad vi kom fram till för Annika är säker på sin sak – hon har allergi mot baktakt 😊

Vad är då baktakt? Jo, vi vet alla att tjejen sätter sitt steg 1 och 3 med höger fot på takt 1 och 3. Om tjejen istället sätter sin vänster fot på takt 1 och 3 då hamnar man i baktakt. Vissa dansband gör det inte heller enkelt för oss då de ibland markerar 2:an och 4:an i takten starkt, vilket gör att man kan bli förvirrad...

Andra saker i musiken som kan ställa till det, är om musiken är i takt men inte sången, break i musiken osv.

Om man nu inte är ute efter att spexa till det utan man bara "hamnar" i baktakt ändå, vad kan man som tjej då ha gjort?

- ✓ Ni har startat på 2:an i stället för 1:an takten.
- ✓ Tjejen tar för många eller för få steg.
- ✓ Tjejen behärskar inte turen/pyntet hon gör.
- ✓ Tjejen samlar fötterna istället för att ta sitt baksteg.

Hur tar man sig då ur detta? Som kille kan man föra tjejen i en karusell och "se till" att man kommer ut i rätt takt. Som tjej kan man ta ett extra steg eller "hoppa över" ett steg och så är man i takt igen. Ibland är det enklare att bara stanna till och börja om även om det inte ser så dansant ut. Det är viktigt att tjejen har ett eget driv och tar alla sina steg då blir det automatiskt rätt 😊



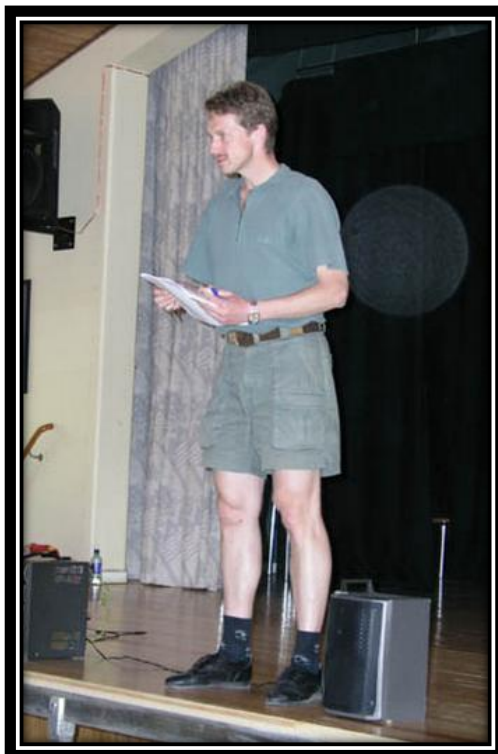
Annika Borg och Tommy Petersson

Gåsasteget 20 år, del två av Björn Åkesson

De första åren var klubbanserna i farmakologiska institutionens lunchrum på femte våningen. Det var en fantastisk utsikt och en liten mysig lokal. Ett problem var dock att vi inte fick ha ytterdörren öppen utan att någon vaktade. Mot slutet av kvällen var det inte så roligt att stå där utan dörren blev låst. Ville man komma in senare fick man klättra upp på den totalt livsfarliga brandstegen på gaveln. En av de första medlemmarna, Lars Frankenberg, tillverkade en ringklocka med lång sladd som hängdes ut genom fönstret som man kunde ringa på och bli insläppt.

Vi växte dock ur denna lokal ganska snabbt och hade sen danserna i festsalen på Sankt Larsområdet. Det var en vacker sal med högt i tak. Efter något år gjordes salen om till kontor och klubben flyttade sina danser till Vita huset som är bostadsrättsföreningen Djingis Kahns gemensamhetslokal. Där var vi inte länge utan flyttade sedan i slutet på 90-talet till Vipeholmsskolans samlingssal som praktiskt taget var vår klubblokal till 2009. Vi hade både tisdagsträningarna, danskurser och tre egna skåp där (trots smärre protester från vissa dramalärare...).

Från första början hade vi inte klubbanserna på tisdagar utan på måndagar. Detta ändrades sen till "söndagar och måndagar jämna veckor". Det var inte helt lätt att hålla reda på!



Fria träningstider

Förutom klubbens tisdagsträningar så har man som medlem möjlighet att gå på de fria träningstiderna. Dessa tillfällen läggs kontinuerligt upp under kalendarium på hemsidan. Även under sommaren kommer det att finnas möjlighet att träna. Om du är sugen på att utnyttja dessa möjligheter så finns det lite att tänka på. Har man frågor så hjälper kontaktpersonen gärna till. Kontaktperson hittar du på hemsidan under Medlemmar > Träningstider.

- Lokal och tidpunkt varierar.
- Nycklar till lokalen ska hämtas och lämnas hos kontaktpersonen.
- Musikanläggning finns på plats men ta med egen musik.
- Tempot brukar man öka under tillfällets gång.
- De flesta brukar träna parvis så ta gärna med dig någon att dansa med.

Höstens kurser

Arbetet med vilka kurser som ska hållas och innehållet i dem är ett arbete som sker kontinuerligt och utvärderas. Har du önskemål, tankar och idéer kring kurser så går det bra att lämna dessa till tränarkommittén. Höstens kurser presenteras på hemsidan under sommaren och i slutet av juli kan man börja anmäla sig.

Nästa gåsablاد

Vill ni skriva något i Gåsablادet eller tipsa om något ämne som ni tycker att jag ska ta upp? Kontakta mig via gasablادet@gasasteget.se Sista datum för inlämning av bidrag 1:e juli.

/Annica

Gåsastegets styrelse

Ordförande	Viktoria Nebeling	046-27 00 707	viktoria@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>			

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
	Björn Åkesson		bjorn@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

www.gasasteget.se

Vi finns även på Facebook: Lunds Dansklubb Gåsasteget, Bugg, Foxtrot