

GÅSABLADET

Nr 3 - 2014 – Årgång 20



Bugg? Mysfox? Tango? Eller varför inte Flamenco? Höstens kurser är klara. Anmälan görs som vanligt på vår hemsida www.gasasteget.se

// Annica

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

Sommaren

Den 3:e juni var det terminsavslutning med traditionsenlig dansglädjetävling i EOS-hallen. Deltagarna i årets dansglädjetävling delades in i två grupper. I ena gruppen hade man anmält sig i par och i den andra gruppen lottades man ihop med en partner. Reglerna var dock desamma och det var dansglädje som skulle leda en till vinst. I pargruppen placerade sig Joakim Svensson och Erica Dahlberg på första plats, Fredrik Lindberg och Patricia Andersson på andra plats och på tredje plats kom Ulrika Wendel och Joanna Wendel. I den lottade gruppen vann David Nilsson och Marie Ohlsson. På andra plats kom Marcus Håkansson och Emilia Berndtsson och på tredje plats kom Martin Svensson och Ylva Fagerlind. Grattis till er alla!

I samband med SommarLund kunde alla som ville prova på olika sorters sällskapsdans på dansbanan i Stadsparken. Intresset för att dansa var stort och vissa dagar var golvet fyllt till bristningsgränsen av dansglada människor. Gåsasteget höll kurs i bugg, WCS och mysfox. Denna sommar har Gåsasteget även haft "prova-på" på Lucy's i Löddeköpinge. Här var golvet inte lika fyllt med människor men de som kom fick desto mer hjälp av alla vana dansare.



Annat som hänt sedan sist

Vårfest

Den 24:e maj var det dags för årets vårfest. Det var en härlig kväll och det var jättekul att se att så många hade gått "all in" på flower power-temat ☺

Priset för bästa klädsel vanns av Manuela Lif och Marcus Håkansson. Jag frågade Manuela hur det var att vinna? Om hon använde vinsten som bestod av två biljetter till dansgalan? Vad tyckte hon om temat?

Manuela svarade: "Jag blev glatt överraskad. Jag hade inte förväntat mig det eftersom det var så många som hade gjort stora ansträngningar och de var så coola. Om inte mina bordskamrater hade tvingat upp mig på golvet i samband med prisutdelningen så hade jag suttit kvar på min plats vid bordet. Så oväntat var det. Tyvärr var jag bortrest i samband med dansgalan så min dotter och hennes danspartner fick biljetterna. De är också medlemmar i Gåsasteget. Kul tema. Passade mig tydligen bra. Kanske dags för mig att byta frisyr haha."

I danstävlingen skulle vi hålla koll på varandras efternamn. Av första bokstaven i efternamnet på de man dansade med skulle man sedan bilda ett så långt ord som möjligt. Annika Borg var den som med ordet "snöslask" lyckades vinna tävlingen. Egentligen tycker jag att man borde diskvalificeras när man har tankar om snö på en vårfest. Dålig förlorare? Jag?! Nä då!



Manuela Lif

Inspiration

Den 2 juni höll Pär Axelsson en inspirationskväll för klubbens kursledare och hjälpledare vilket han gjorde väldigt väl. Pär har hållit kurser under en lång rad av år och även provat på att tävla. Kvällen ägnades åt olika övningar som avslutades med att parvis bugga runt i en hinderbana. Bugga runt koner, sparka till en boll, ta sig under rep med mera. Det var en givande och rolig kväll fylld med dansglädje och inspiration.

Grill- och danskväll

Festkommittén tog ett trevligt initiativ och tände grillarna vid Dansrotundan i Lomma. De sa att de skulle hålla till "bakom Dansrotundan" men de som har varit i Lomma vet att området bakom Dansrotundan är ganska stort och har man precis som jag ett dåligt lokalsinne så känns det ännu större. Nåväl jag följde grilldoften som ledde mig fram till ett glatt gäng Gåsastegsmedlemmar och vi fick en trevlig kväll tillsammans i solen. Mätta och belåtna dansade vi senare loss i Dansrotundan.

Kursledarutbildning

Klubben höll i samarbete med DSF (Svenska danssportförbundet) en instruktörsutbildning där vi utbildade 10 nya och gamla instruktörer under ledning av Kim Jörgensen. 40 timmar ägnades åt metodik praktik, mycket övning och feedback. Dessa kursledare kan nu hålla kurser i bugg. Ett tillskott till klubben som vi är väldigt glada för.



Gåsasteget 20 år, del tre av Björn Åkesson

Något som är en förutsättning för att en dansklubb ska kunna utvecklas och leva vidare är att det finns ledare som kan hålla kurser och träningar. De första åren höll jag och Helén alla danskurserna som huvudsakligen var i bugg och lindy hop. Sedan tillkom Marina Hultberg och David Reuterskiöld som höll buggkurser (bl.a. nybörjarhelger i Dalby med fortsättning i Lund) och syskonparet Martin och Marielle Andersson som höll kurser i lindy hop. I slutet på 90-talet gjorde vi vår första större utbildningssatsning på instruktörer i bugg och foxtrot. Det var en utbildning där vi arrangerade en riktig nybörjarkurs i bugg och foxtrot där våra nya ledare lärde sig under kursens gång med genomgångar mellan kurstillfällena och feedback efter att de fått instruera på kursen. Ledarna som kom med nu var t.ex. Ulf Larsson, Gun Larwik, Jörgen och Lotta Öhlin, Charlotta Wängberg och Veronica Nyberg. Några år senare stod Gåsasteget som värd för Skånedistriktets ledarutbildningar som vi förlade till Frostavallen i Höör. Vintern 05-06 arrangerade vi återigen en egen instruktörsutbildning i bugg och nu kom deltagare även från Habanera dansklubb. Ungefär vid denna tid tillkom Annika Borg, Agneta Berglund, Patrik Önnerrfjord, Karin Jörlöv, Tommy Petersson, Jan Gustafsson och Ylva Fagerlind som ledare.

Innan Gåsasteget fanns så fanns det en dansklubb i Lund som hette American Swingin' Feet som sysslade med moderndans. Vad jag vet så ligger den klubben vilande nu men två av deras ledare har hållit kurser för oss under en lång rad av år och det är Jörgen Olsson och Emma Bramell.

Jag har troligen glömt några namn men det får ni ha överseende med. De senaste åren har ytterligare ledare tillkommit som förnyat kursutbudet. // Björn

En längtan att lära sig mer och att våga testa tävlingsträning av Marika och Marcus

Efter steg 4 i Gåsastegets kurser fanns ingen självklar fortsättning på dansen. Under stegen fanns det en trygghet i att kunna anmäla sig utan kunskapskrav och utan partner. Efter kurserna fanns det fortfarande ett sug efter att lära sig mer och att utvecklas i dansen. Alternativet efter kurserna var att hitta en danspartner och att börja "tävlingsträna", vilket innebar milsstora skillnader. Vi kände inte varandra vid tillfället och ingen av oss hade någon självklar partner att dansa med vilket gjorde att det blev uppehåll i dansen. Ingen av oss vågade ta steget att ens överväga tävlingsträning. "Då måste man ju vara duktig!" tänkte vi båda.

Tack vare en gemensam vän som vågat ta steget och börja på torsdagarnas tävlingsträningar, fick vi kontakt med varandra och bestämde oss för att testa kurserna en termin. Det fanns inget tvång på tävling och vi kände inte varandra, så inställningen var att det skulle vara kul att testa en termin med målet att äntligen få lära sig mer och utvecklas i dansen.

I början kändes träningarna stela och lite läskiga. Istället för att fortsätta lära sig krångliga turer vilket helt klart var det som vi trodde var det man lärde sig när man tävlade, så började vi trampa grundsteg. Fokus var inte alls på turerna utan istället skulle man börja titta på varandra och lyssna till musiken. Detta var en stor skillnad jämfört med tidigare kurser. Inte nog med att vi skulle trampa grundsteg, nu gick tränarna runt och sa "gör si, görs så", "testa göra så här istället", "ni måste sluta med det här" och mycket mer. Helt plötsligt kändes det som att vi inte kunde någonting utan var tvungna att lära om allt från början. Men eftersom tränarna och övriga kursdeltagare var peppande och vi hade jättekul från första träningen kämpade vi på och ville hela tiden lära oss mer.

Nu har vi tränat ihop i ett helt år och det har bara blivit roligare och roligare. Vi har varit med på 5 tävlingar med blandade resultat. Inga finalplatser än men dansglädjen finns där och nu ser vi fram emot en höst med massa mer dans och fler utmaningar.



Till alla som går eller har gått steg 4 och som känner att de vill lära sig mer och är nyfikna på tävlingsträning vill vi säga, våga testa! Oavsett ålder, om du har någon att dansa med och ni vill lära er mer, anmäl er och häng med i en härlig gemenskap och dansglädje. /Marika och Marcus 😊

Vad är killars problem?

I förra numret av Gåsabladet skrev jag om baktakt och gjorde (utan framgång) tappra försök att få Annika Borg att säga att det alltid var killens fel 😊 Nåväl vi fick bra konkreta tips av Annika på hur vi skulle kunna ta oss ur baktakten *om* vi väl hamnar där. Denna gång fokuserar jag på killens vanligaste fel och tog hjälp av Karin Jörlöv.

- ✓ Ni hamnar i vägen i tjejernas dansriktning.
- ✓ Ni börjar dansa runt tjejen.
- ✓ Ni kontrar d.v.s. går själv bakåt när tjejen går bakåt.

Så vad gör man för att åtgärda detta? Som kille blir du oftast medveten om att du står i vägen när tjejen dansar på dig. Du får alltså en subtil påminnelse om att du måste vrida upp så att tjejen kan dansa fram. Man måste som kille samtidigt tänka på att vara i dansens medelpunkt och inte börja dansa runt tjejen utan följa med i hennes grundsteg. Om man kontrar så har man glömt att följa med då tjejen gör sitt baksteg.

På gång...

Tisdagsträningarna - Terminsstart!

I år har vi efter önskemål från klubbens medlemmar flyttat på terminstarten av tisdagsträningarna så att den istället börjar en vecka senare. Detta av anledning att det krockar med Malmöfestivalens dans. Tisdagsträningen börjar den 26:e augusti kl. 19.00 - 22.00. I år är det Diamantorkestern som spelar och festkommittén fixar fika som vanligt. Ingen föransmälan behövs. Kostnaden är 50 kr för medlemmar och 80 kr för övriga.

Tisdagsträning - Nybörjargånger!

Den 28:e oktober och den 4:e november spelas det lite långsammare musik i EOS-hallen. Nybörjarhelgerna är vid denna tidpunkt avklarade. Träningarna i EOS-hallen är ett sätt där man kan öva sig på det man lär sig på kurserna. Här dansar alla, både klubbens nya medlemmar och klubbens tävlingsdansare.

Slogantävling

Klubben är på jakt efter en slogan/hejarramsa som vi kan använda vid tävlingar och liknande. Maila till festkommitténs Emili på fest@gasasteget.se Vi behöver ditt bidrag senast den 8:e oktober. Glöm inte att skriva ditt namn, adress och telefonnummer. I och med sitt deltagande i tävlingen så godtar man att ens bidrag får användas av klubben. Juryn tar sedan ett enväldigt beslut och vinnaren meddelas under jubileumsfesten. Vinnaren belönas med en väska och vattenflaska med Gåsastegets logga.

20-års-Jubileumsfest

Lördagen den 11:e oktober kl 17.00–24.00 är det äntligen dags för vår jubileumsfest på Dammstorps gård. Det är jubileum så ta på finstassen och bugga loss till Sannex. Anmäl dig via vår hemsida.

Oh what a night...

Boogie night

Tisdagen den 30:e september är det dags för höstens boogie night i EOS-hallen kl. 19.00 - 21.30. Dj Jan-Erik Persson kommer då att sätta samman en musiklista med boogiemusik i olika tempon, sedan är det bara att dansa loss i lindy hop, boogie woogie och andra typer av swing. Eller bara bugga och foxa till musik som den spelades förr.

Foxy night

Fredagarna den 12:e september kl 20.00 och den 17:e oktober kl 19.00 i Tangopalatset på Amiralsgatan 47, Malmö är det 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 och West Coast Swing om man så önskar. Kvällarna inleds med en introduktion på 60 minuter av kursledare. Kostnad 50 kr. Ingen föranmälan behövs.

Ballroom night

Under två torsdagar, den 16:e oktober och den 27:e november kl. 19.00 - 21.00 är det ballroom night i Friskis och Svettishuset på Gustavhemsvägen 1a, Lund. Vi kommer att dansa tango, foxtrot, vals, rumba och en och annan cha-cha. Gratis för medlemmar, övriga betalar 20 kr. Ingen föranmälan behövs.

Tävling och söndagsdans

Den 30:e november anordnar Gåsasteget Lundasnurren som är Gåsastegets första riktiga tävling. Tävlingen kommer att äga rum i Eos-hallen. Vill du som medlem eller företag sponsra tävlingen? Du erbjuds då annonsutrymme i tävlingsprogrammet eller i tävlingshallen. Är du intresserad? Mejla tävlingskommitténs Åsa Fridh på tavling@gasasteget.se Voize kommer att spela under finalen och efter tävlingen så blir det söndagsdans för alla under några timmar.

Välkommen till årets golftävling!

Vem skall lyfta segerpokalen i år? Kom med och spela golf i Birdiestegets glada golfgång – vi spelar i år på Eslövs Golfklubb den 22:e augusti. Första start är kl. 16.00. Anmäl dig via vår hemsida med namn, Golf-ID och hemmaklubb. Sista anmälningssdag är den 19:e augusti. Ingen anmälningsavgift, endast greenfee tillkommer. Vi spelar poängbogey. Än en gång mycket välkommen! /Ebbe

MC-runda

Gåsasteget har fått ny president i MC-sektionen Gasasteget, Adam Jönsson. Adam hälsar att söndagen den 24:e augusti blir det en MC-runda. Vi startar från Meriten i Lund kl. 11.30. Det blir en nordostlig runda till Bus och tillbaka över Ynglingarum med fika på Ekerödrasten. Nästa runda därefter blir söndagen den 21:e september. Mer information kommer på vår Facebooksida: Lunds Dansklubb Gåsasteget, Bugg, Foxtrot.

Ordförande har ordet

Vad hittar styrelsen på egentligen??

Funderar du ibland på vad Gåsastegets styrelse jobbar med? Verkar det som att det inte händer något? Jo då! Vi i styrelsen är ibland lite anonyma och vårt arbete har då och då en förmåga att hamna i bakgrunden. Jag tänkte därför uppta lite plats i vårt medlemsblad för att förtydliga ett par av de saker som vi sysslar med och några rader kring ekonomin. Håll tillgodo!

Föreningsarbete

Under våren har styrelsen arbetat med flera rätt så omfattande frågor och även många av mindre karaktär. Varje vecka kommer det in tips och förslag via hemsidan från olika band som vill att vi ska boka dem till våra fester, från personer och organisationer som vill sälja böcker och föreläsningar om dans och från medlemmar som vill återkoppla på våra kurser eller lämna tips om hur vi kan göra klubben bättre. Alla dessa frågor ska behandlas så det blir en hel del.

En stor del av vårt arbete sköter vi över mail vilket vi tycker fungerar smidigt och för det mesta snabbt. Dock innebär det också att om man inte har öppnat mailkorgen över semestern så har den nästan svämmat över (!). Styrelsen sammanträder när det finns ärenden som vi behöver diskutera tillsammans och som är för omfattande för att ta hand om via mail och när vi har behov av att protokollföra och följa upp beslut. Det brukar innebära att vi ses ungefär var sjätte vecka med undantag för sommaren.

Facebook

Under våren har styrelsen också arbetat med en policy för vår facebook sida eftersom det till den kommer minst lika många kreativa förslag på evenemang och annat som det gör till styrelsemailen. Vi har några flitiga administratörer för sidan som tar hand om och sorterar bland inläggen där. Syftet med att skapa en policy för sidan är att göra det lätt att göra rätt så att alla kan känna sig säkra på vad man kan publicera där. Vi ser att sidan används flitigt och tycker att det är kul att våra medlemmar kan kommunicera via den!

Lokal

Den ständigt aktuella frågan om lokal har upptagit en stor del av styrelsens tid under våren. EOS-hallens representanter har varit tillmötesgående och samarbetet med dem

fortsätter under den kommande hösten och våren. Under sommaren träffades vi och utökade våra tider i hallen då vi fyller hösten med fler kurser än tidigare. Utöver dialogen med EOS har vi även kollat på andra lokaler då vi fortfarande hör önskemål från medlemmar om en egen lokal. Några saker finns det dock som för närvarande väger över till fördel EOS:

– Vi har inga kostnader för investeringar, utan det ingår i hyran.

– Att vara inneboende hos en annan förening innebär att vi blir omhändertagna och bortskämda med att någon annan öppnar och låser, städar och tar hand om den dagliga driften.

– Vi betalar bara för den tid som vi utnyttjar hallen.

Dessa punkter och fler därtill har vi med oss när vi funderar över klubbens lokalbehov och hur vi på bästa sätt kan tillgodose medlemmarnas önskemål.

Jubileumsåret

2014 är Gåsastegets 20:e verksamhetsår och tack vare det händer det en hel del saker utöver det vanliga! Bland annat har styrelsen beviljat ett större stöd till festligheter vilket gör att festkommittén har kunnat vara aningen mer utsvävande än vanligt. I budgetarbetet inför 2014 enades styrelsen om att lägga en budget med högre kostnader än intäkter för att kunna högtidlighålla jubileet. Detta med hjälp av de överskott föreningen fått ihop tidigare år.

I slutet av mars anordnade festkommittén en mycket uppskattad söndagsdans i Lomma. 193 personer kom och dansade till Voize under några svettiga eftermiddagstimmar. Resultatet av kvällen blev att föreningen bara behövde sponsra med knappt halva kostnaden för dansbandet, istället för hela summan som vi räknat med.

I maj var det sedan dags för nästa festlighet, vårfesten! Totalt var 134 personer med på festen och för föreningen blev det ekonomiska resultatet i linje med budget vilket innebär att föreningen sponsrade med nästan hela kostnaden för dansbandet.

När jag skriver att föreningen ”sponsrar med kostnaden” så innebär inte det att det är någon annan som stoppar in pengar för evenemanget, utan samtliga intäkter i föreningen kommer från oss medlemmar och från dem som går våra kurser. Vad gäller festverksamheten så kan man då se det som att den sponsras av andra delar av verksamheten där vi ibland får ett överskott. Eftersom vi är en ideell förening som inte är vinstdrivande satsar vi istället på att låta medlemmarna ta del av överskottet genom att till exempel kosta på festerna lite mer. Det tycker jag känns bra!

Så vad sysslar vi egentligen med i styrelsen? Kort och gott – det mesta som har med en dansförening att göra! Och vi har bra hjälp från flera håll inom klubben, ingen nämnd och ingen glömd. Vi i styrelsen önskar er alla varmt välkomna tillbaka till en fullspäckad termin med massor av dans! /Viktoria Nebeling, ordförande

Gåsastegets kursprogram hösten 2014

Nedan följer höstens kursutbud. Information finns även på vår hemsida www.gasasteget.se där du anmäler dig. Om man är intresserad av att gå en fortsättningskurs i bugg utan att ha gått någon tidigare buggkurs hos Gåsasteget så får man dansa upp och visa vad man kan inför en tränare. Man gör det för att komma in i en lämplig grupp på lagom nivå. Har du frågor kring detta eller kurserna i övrigt så går det bra att kontakta kursansvarig Ingrid Sandberg på kurser@gasasteget.se.

Observera att ytterskor eller skor som kan ge märken i golvet inte får användas i lokalerna. Vi rekommenderar att ta med vattenflaska.



Bugg, Nybörjare - Helgkurs

START: 30/8, sista anmälningsdatum 27/8

TID: Lördag 30/8 – söndag 31/8, kl. 10.00 - 16.00, 2 tillfällen

LOKAL: EOS-hallen

PRIS: 580kr

FÖRKUNSKAPER: Inga

ÖVRIGT: Ta med dig sköna skor (inneskor), vattenflaska och matsäck. Observera att ytterskor eller skor som kan ge märken i golvet inte får användas i lokalen. Vi har 1 timmes lunch för medhavd matsäck.

LEDARE: Annika Borg och Björn Åkesson

Bugg, Nybörjare - Helgkurs

START: 6/9, sista anmälningsdatum 3/9

TID: Lördag 6/9- söndag 7/9, kl. 10.00 - 16.00, 2 tillfällen

LOKAL: EOS-hallen

PRIS: 580kr

FÖRKUNSKAPER: Inga

ÖVRIGT: Ta med dig sköna skor (inneskor), vattenflaska och matsäck. Observera att ytterskor eller skor som kan ge märken i golvet inte får användas i lokalen. Vi har 1 timmes lunch för medhavd matsäck.

LEDARE: Karin Jörlöv och Jörgen Ingelmark

Bugg, Fortsättning 1 - Veckokurs

START: 11/9, sista anmälningdatum 8/9

TID: Torsdagar kl. 20.30 - 22.00, 10 tillfällen

LOKAL: EOS-hallen

PRIS: 750kr

FÖRKUNSKAPER: Nybörjarkurs eller motsvarande

LEDARE: Carina Larsson och Niclas Hansen

Bugg, Fortsättning 1 - Veckokurs

START: 14/9, sista anmälningdatum 11/9

TID: Söndagar kl. 18.00 - 19.30, 10 tillfällen

LOKAL: EOS-hallen

PRIS: 750kr

FÖRKUNSKAPER: Nybörjarkurs eller motsvarande

LEDARE: Viktoria Nebeling och Fredrik Lindberg

Bugg, Fortsättning 2 - Veckokurs

START: 14/9, sista anmälningdatum 11/9

TID: Söndagar kl. 17.00 - 18.30, 10 tillfällen

LOKAL: Dansrotundan i Lomma

PRIS: 750kr

FÖRKUNSKAPER: Fortsättningskurs 1 eller motsvarande

LEDARE: Emili Bertosa och Robert Åkesson

Bugg, Fortsättning 3 - Veckokurs

START: 22/9, sista anmälningdatum 19/9

TID: Måndagar kl. 20.30 - 22.00, 10 tillfällen

LOKAL: EOS-hallen

PRIS: 750kr

FÖRKUNSKAPER: Fortsättningskurs 2 eller motsvarande. Du ska behärska grundtekniken bra.

LEDARE: Hans Larsson.

Bugg, Fortsättning 4 - Veckokurs

START: 11/9, sista anmälningdatum 8/9

TID: Torsdagar kl. 19.00 - 20.30, 10 tillfällen

LOKAL: EOS-hallen

PRIS: 750kr

FÖRKUNSKAPER: Fortsättningskurs 3 eller motsvarande. Du ska behärska grundtekniken bra och kunna hålla takten även till lite snabbare musik. Kan du inte detta får du välja en lägre nivå.

LEDARE: Karin Jörlöv och Patrik Önnarfjord

Bugg, Parträning – Veckokurs

START: 24/8, sista anmälningdatum 21/8

TID: Söndagar 24/8, 14/9, 5/10, 26/10 och 16/11 kl. 14.30 - 16.00, 5 tillfällen

LOKAL: Dansrotundan i Lomma

PRIS: 400kr

FÖRKUNSKAPER: Detta är en kurs för er som har dansat bugg minst två till tre år och som vill finslipa tekniken och flytet i dansen utan att vilja tävla.

ÖVRIGT: Parvis anmälan. Den erfarna tränaren Kim Jörgensen från Halmstad kommer till Gåsasteget.

LEDARE: Kim Jörgensen

Bugg, Tävlingssträning - Veckokurs

START: 24/8, sista anmälningdatum 21/8

TID: Söndagar 24/8, 14/9, 5/10, 26/10 och 16/11 kl. 11.00 - 12.30. 5 tillfällen

LOKAL: Dansrotundan i Lomma

PRIS: 400kr

FÖRKUNSKAPER: Detta är tävlingssträning för par som redan tävlar i S, A eller B-klass.

ÖVRIGT: Parvis anmälan. **Par som tävlar för Gåsasteget har förtur att anmäla sig t.o.m. 4/8 varefter vi tar emot övriga anmälningar.**

LEDARE: Kim Jörgensen

Bugg, Tävlingssträning, R-klass - Veckokurs

START: 24/8, sista anmälningdatum 21/8

TID: Söndagar, 24/8, 14/9, 5/10, 26/10 och 16/11 kl.12.30 - 14.00. 5 tillfällen.

LOKAL: Dansrotundan i Lomma

PRIS: 400kr

FÖRKUNSKAPER: Detta är en parträning för par som funderar på att börja tävla eller som redan tävlar på regional nivå.

ÖVRIGT: Parvis anmälan. **Par som tävlar för Gåsasteget har förtur att anmäla sig t.o.m. 4/8 varefter vi tar emot övriga anmälningar.**

LEDARE: Kim Jörgensen

Bugg, Tävlingssträning, R-klass - Veckokurs

START: 11/9, sista anmälningdatum 8/9

TID: Torsdagar kl. 19.00 - 20.30, 12 tillfällen

LOKAL: EOS-hallen

PRIS: 900kr

FÖRKUNSKAPER: Detta är en parträning för par som funderar på att börja tävla eller som redan tävlar på regional nivå i R-klassen. Det kommer att bli finslipning av teknik och performance med mycket individuell träning och coaching.

ÖVRIGT: Parvis anmälan. **Par som tävlar för Gåsasteget har förtur att anmäla sig t.o.m. 4/8 varefter vi tar emot övriga anmälningar.**

LEDARE: Agneta Berglund, Tommy Petersson, Charlotta Nilsson, Jens Nilsson, Annika Borg och Björn Åkesson

Bugg, Tävlingssträning, R-klass - Extern tränare

START: 17/8, sista anmälningdatum 14/8

TID: Söndag 17/8 och söndag 7/9 kl. 09.30 - 11.30, 2 tillfällen

LOKAL: Friskis & Svettis

PRIS: 250kr

FÖRKUNSKAPER: Detta är en parträning för par som funderar på att börja tävla eller som redan tävlar på regional nivå.

ÖVRIGT: Parvis anmälan. Daniel är domare och en aktiv tävlingsdansare för Borås dansförening. Han är en kunnig och populär tränare. Sista timmen sker tillsammans med våra N-dansare. **Par som tävlar för Gåsasteget har förtur att anmäla sig t.o.m.**

4/8 varefter vi tar emot övriga anmälningar.

LEDARE: Daniel Everborn

Bugg, Tävlingssträning, A/B-klass - Extern tränare

START: 17/8, sista anmälningdatum 14/8

TID: Söndag 17/8 och söndag 7/9 kl. 10.30 - 12.30, 2 tillfällen

LOKAL: Friskis & Svettis

PRIS: 250kr

FÖRKUNSKAPER: Detta är en tävlingssträning för par som dansar i S,A eller B-klass.

ÖVRIGT: Parvis anmälan. Daniel är domare och en aktiv tävlingsdansare för Borås dansförening. Han är en kunnig och populär tränare. Första timmen sker tillsammans med våra R-dansare. **Par som tävlar för Gåsasteget har förtur att anmäla sig t.o.m.**

4/8 varefter vi tar emot övriga anmälningar.

LEDARE: Daniel Everborn

Bugg, Socialdans - Veckokurs

START: 21/9, sista anmälningdatum 11/9

TID: Söndagar kl. 17.30 - 19.00, 8 tillfällen

LOKAL: Stora salen, Lomma Folkets hus

PRIS: 600kr

FÖRKUNSKAPER: Bugg, Fortsättning 4 eller motsvarande

ÖVRIGT: Denna buggkurs vänder sig till dig som vill repetera en del turer men även få lite tips på vägen för att göra din bugg lite roligare. Kursen kommer att innehålla mer dans per kurstillfälle och vi inriktar oss på socialbuggen utan att för den sakens skull ge avkall på teknik och förning.

LEDARE: Karin Jörlöv och Jörgen Mikkelsen

Seniorbugg, Nybörjare - Veckokurs

START: 15/9, sista anmälningdatum 12/9

TID: Måndagar kl. 10.30 - 11.30, 8 tillfällen

LOKAL: EOS-hallen

PRIS: 350kr

FÖRKUNSKAPER: Inga

ÖVRIGT: Detta är en grundkurs i bugg som riktar sig framför allt till äldre dansare. Vi

sätter ingen särskild åldersgräns men har du fyllt 60-65 så är detta en lämplig kurs. Tempot är här något lägre. Observera att ytterskor eller skor som kan ge märken i golvet inte får användas i lokalen.

LEDARE: Ingrid Sandberg och Fritz Brorsson

West Coast Swing, Nybörjare - Veckokurs

START: 10/9, sista anmälningdatum 7/9

TID: Onsdagar kl. 19.00 - 20.30, 10 tillfällen

LOKAL: EOS-hallen

PRIS: 750kr

FÖRKUNSKAPER: Inga

ÖVRIGT: West Coast Swing kommer från USA och är där ungefär vad buggen är här i Sverige - en social, förhållandevis enkel pardans med mycket plats för improvisation och dansglädje. Dansen håller snabbt på att få fäste här i Sverige.

LEDARE: Tess Olsson, Fredrik Randéus och Gunilla Lundberg

West Coast Swing, Fortsättning - Veckokurs

START: 10/9, sista anmälningdatum 7/9

TID: Onsdagar kl. 20.30 - 22.00, 10 tillfällen

LOKAL: EOS-hallen

PRIS: 750kr

FÖRKUNSKAPER: Nybörjarkurs eller motsvarande

ÖVRIGT: West Coast Swing kommer från USA och är där ungefär vad buggen är här i Sverige - en social, förhållandevis enkel pardans med mycket plats för improvisation och dansglädje. Dansen håller snabbt på att få fäste här i Sverige. Om du inte lärt dig West Coast Swing hos Gåsasteget ber vi att du kontaktar Tess på tesse@shaw.ca för att komma med i rätt grupp. Eventuellt får du dansa upp.

LEDARE: Tess Olsson, Fredrik Randéus och Gunilla Lundberg

Mysfox, Nybörjare - Helkurs

START: 20/9, sista anmälningdatum 17/9

TID: Lördag 20/9 - söndag 21/9, kl. 10.00 - 15.00, 2 tillfällen

LOKAL: Dansrotundan i Lomma

PRIS: 460kr

FÖRKUNSKAPER: Inga

ÖVRIGT: Den nya foxtroten, som vi ser komma mer och mer på dansbanorna landet över, är en mysig och lekfull dans. Den är friare och större vikt läggs vid känsla och musikanpassning än i den mer strikta foxtroten. Varje dansare har sin egen stil och steg och turer blandas efter tycke och smak. Med den här kursen vill vi dela med oss av vår syn på denna modernare form av foxtrot som mer och mer kallas "mysfox".

Innehåll: Grundsteg, förnings- och följningsteknik, turer och enklare snurrar. Vi jobbar även med balans och flyt, för att få en mjuk och följsam dans.

Syftet med kursen är att deltagarna ska bli redo för dansbanorna. Därför inriktar vi oss på teknik och turer som fungerar ute. Vi har en tillåtande attityd vilket innebär att vi

inte försöker omvända någon med tidigare erfarenheter, utan satsar istället på att utöka kunskaperna hos deltagarna så de blir bättre dansare.

Det vanligaste är att män anmäler sig som förare och kvinnor som följare, men vi tillåter även det omvända. Skriv det då i anmälan eftersom vi behöver matcha antalet förare och följare på kursen så det blir jämnt fördelat. Ifall någon går kursen med en omvänd roll men du som deltagare inte vill dansa samkönat har du rätt att tacka nej till det.

Vi har ett antal hjälpledare på plats som hjälper deltagarna i sin utveckling.

Vi tar lunch 45 minuter under kursen, så ta med något att äta.

LEDARE: Hans Larsson och Carina Larsson

Mysfox, Fortsättning 1 - Veckokurs

START: 22/9, sista anmälningsdatum 19/9

TID: Måndagar kl. 19.00 - 20.30, 10 tillfällen

LOKAL: EOS-hallen

PRIS: 750kr

FÖRKUNSKAPER: Nybörjarhelg i mysfox eller motsvarande

ÖVRIGT: Repetition av nybörjarhelgen, fler turer, vidareutveckling av snurrar, gnuss, snabbfox, musikanpassningar. Vi jobbar även vidare med flyt, balans och föra- och följa-teknik, med syftet att utveckla danskvaliteten. Vi kommer även vidareutveckla dansen med rörelser hämtade från andra danser som blues och kizomba osv. Allting kommer vara förbart eftersom det ska fungera ute på dans.

Syftet med kursen är att vidareutveckla deltagarna till att kunna dansa på ett lekfullt och mysigt sätt på dansbanorna. Vi har en tillåtande attityd vilket innebär att vi inte försöker omvända någon med tidigare erfarenheter, utan satsar istället på att utöka kunskaperna hos deltagarna så de blir bättre dansare.

Det vanligaste är att män anmäler sig som förare och kvinnor som följare, men vi tillåter även det omvända. Skriv det då i anmälan eftersom vi behöver matcha antalet förare och följare på kursen så det blir jämnt fördelat. Ifall någon går kursen med en omvänd roll men du som deltagare inte vill dansa samkönat har du rätt att tacka nej till det. Man har även rätt att tacka nej till gnuss och annat som kan kännas för "nära" när vi kommer till det, eftersom allting ska vara trevligt och mysigt.

LEDARE: Hans Larsson



Mysfox på Lucy's i Löddeköpinge

Tango, Nybörjare – Veckokurs

START: 11/9, sista anmälningsdatum 8/9
TID: Torsdagar kl. 19.00 - 21.00, 5 tillfällen
LOKAL: Friskis & Svettis
PRIS: 460kr

FÖRKUNSKAPER: Inga

ÖVRIGT: Lär dig tango med stil! Ballroomdanserna bygger precis som buggen på ett grundsteg och ett antal fritt blandade fullt förbara turer. Den teknik som lärs ut av Gåsasteget är baserad på den amerikanska stilen. Grunden till all ballroomdans är densamma, men den internationella stilen (som man ser i t.ex. Let's Dance) är ofta koreograferad. Den amerikanska stilen är friare och bygger på att alla turer skall vara förbara, varför den lämpar sig bättre till social dans.

LEDARE: Emma Bramell och Jörgen Olsson

Tango, Fortsättning - Veckokurs

START: 23/10, sista anmälningsdatum 20/10
TID: Torsdagar kl. 19.00 - 21.00, 5 tillfällen
LOKAL: Friskis & Svettis
PRIS: 460kr

FÖRKUNSKAPER: En genomgången kurs i tango för Emma och Jörgen.

ÖVRIGT: Lär dig tango med stil. Detta är en fortsättningskurs med mer turer och teknik. Ballroomdanserna bygger precis som buggen på ett grundsteg och ett antal fritt blandade fullt förbara turer. Den teknik som lärs ut av Gåsasteget är baserad på den amerikanska stilen. Grunden till all ballroomdans är densamma, men den internationella stilen (som man ser i t.ex. Let's Dance) är ofta koreograferad. Den amerikanska stilen är friare och bygger på att alla turer skall vara förbara, varför den lämpar sig bättre till social dans

LEDARE: Emma Bramell och Jörgen Olsson

Flamenco, Nybörjare - Minikurs

START: 7/10
TID: Tisdagar kl. 19.00 - 20.00, 3 tillfällen
LOKAL: EOS-hallen

PRIS: 20kr person/gång för medlemmar och 40kr person/gång för icke medlemmar. Även medlemmar i andra dansföreningar anslutna till DSF går in för medlemspris mot uppvisande av giltigt medlemskort.

ÖVRIGT: Trinidad är lärare och flamencodansare. Hon är från Spanien och har en lång danserfarenhet. Hon kommer till oss vid tre tillfällen i höst och lär ut en flamencodans som heter sevillanas. Sevillanas är en festlig dans som dansas i par och består av fyra satta turer.

LEDARE: Trinidad Choquet de Isla Llamas

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	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