

GÅSABLADET



Nr 2 - 2015 – Årgång 21

Klubbens nya medlemskort finner du äntligen i EOS-hallen. Nya rabatter har tillkommit!

// Annica

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

Lundaloppet!

Lundaloppet är en härlig motionsfest genom de centrala delarna av Lund. Man väljer själv hur man vill ta sig genom loppet. Vi har såklart valt att bugga. 2004 var första gången som Gåsasteget deltog i Lundaloppet och efter några års paus är det alltså dags igen. Karin Jörlöv och Jörgen Öhlin är några av dem som har pysslat med de praktiska detaljerna, bland annat har en cykelkärra till musikanläggningen införskaffats. Musik underlättar något så det är vi tacksamma för ☺ Hur ska du gå tillväga om du vill delta? Jo i vanlig ordning anmäler man sig på Gåsastegets hemsida och den 9:e maj kl 13.30 infinner man sig på Idrottsplatsen i Lund. Här blir vi tilldelade tröjor med klubbens logga så att ingen i publiken kan missa var detta glada gäng kommer ifrån. Gemensamt tar vi oss sedan till startfällan och sen är det då bara att dansa linjebugg för glatta livet de fem km som Lundaloppet är. Visst låter det kul? Haka på!



Hänt sedan sist

Årsmöte

Tisdagen den 24:e mars var det årsmöte i EOS-hallen. En del förändringar skedde i styrelsen. Carina Nilsson avgick som kassör och John Koppetsch har tagit över det uppdraget. Bengt Linné och Yvonne Kedström avgick som suppleanter och ersattes av Johan Alteir Tuveson. Tack till de avgående för den tid och det engagemang ni har lagt ner i styrelsen för klubben och tack till de som nu tagit sig an uppdragen.

Blues taster

Philippa Svensson från Cats' Corner i Malmö och Vivien Nivesse från England introducerade oss i bluesens värld. Av de som dök upp hade en del provat sedan tidigare och för en del var detta en ny upptäckt. Får väl se hur det går med vår kursledare Hans Larssons planer på att försöka korsa blusen med foxen. De två danserna har sina olikheter och likheter. Hans gör tappra försök att korsa foxen med inslag av flera andra danser och jag återkommer till det under "På gång".

Distriktscup - DM Skåne-Halland och DM Småland-Blekinge

Den 21:e februari skulle det avgöras vem som skulle vinna Distriktscupen och DM. Många tävlingspar var på plats och åskådarbänken var full. Det märks att vi är en stor klubb. Det tar liksom aldrig slut när de tävlande från Gåsasteget tågar in inför starten av en tävling. Hur gick det då? Ja alltså det gick alldeles lysande och i detta nummer av Gåsabladet får vi läsa om någras upplevelser.

Guldpokal

Distrikts Cupen för Skåne/Halland är ett bra initiativ!

Hela klubben är tillsammans på samma tävling, nybörjare (R-par) såväl som mer erfarna dansare (N-par). Vi tror att Cupen fyller en viktig funktion för

sammanhållningen i klubben och med andra klubbar i Skåne/Halland. Det är roligt som tränare att se hur våra dansare utvecklas och sätter det vi tränat på tävlingsgolvet - Härligt! Cupen är också ett bra tillfälle att, under inte så allvarliga former, prova på att tävla i andra danser så som Boogie Woogie eller West Coast Swing.

Vi uppskattar initiativet att starta Cupen och är tacksamma att vi fick förmånen att vinna våra deltävlingar och totalcupen 2014/2015. Det var lika nervöst och spännande inför varje deltävling då det finns mycket bra dansare att tävla mot i Skåne/Halland.

/Tommy och Annika



Ett helt år har flugit förbi

I februari för ett år sedan debuterade vi på tävlingsgolvet. Vi gick upp kl. 05:00 och åkte hela vägen till Nybro. Med stor nervositet tog vi oss igenom tävlingen. Trots spänningen och tröttheten som blev resultatet av alla nya intryck, så var vi glada och nyfikna på resultatet. Men resultatet visade inte direkt upplyftande siffror, utan det visade sig att vi hade tagit hem sistaplaceringen. Vi åkte hem med blandade känslor. Vi var besvikna och omtumlade men samtidigt otroligt taggade på revansch och att ta reda på hur vi skulle göra för att dansa bättre nästa gång. Att året skulle ha så många fina placeringar i sikte hade vi inte en tanke på...

Nu när vi tittar tillbaka så känns det som om det har gått mycket mer än bara ett år. För efter tävlingen i Nybro har vi nött och nött. Vi har åkt på träningsläger och tränat för olika tränare, allt för att försöka lyssna till så många som möjligt och på så sätt lära oss så mycket som möjligt. Men framförallt har vi stått i EOS-hallen och hemma och nött, nött och nött, både med varandra och framför spegeln.



Under året har vi deltagit i en distriktscup som anordnades av Skåne-Halland. Efter fyra av fem tävlingar stod det klart att vi skulle stå som vinnare i cupen. Siffrorna kändes överkliga och det kändes ofattbart att just vi, som nyss kom sist skulle stå överst på pallen. Även om det var klart innan sista tävlingen så var det med stor nervositet som vi klev upp på pallen. För först då blev det verklighet att just vi skulle få den där allra största pucklan.

Nu är det äntligen vår och massa ny energi kommer tillsammans med solen. Vi blickar framåt och siktar uppåt. Med nyvunnen självsäkerhet och glädje över att vi tycker att det är så himla roligt att dansa siktar vi upp mot nästa klass, N-klass. Där kommer vi vara beredda på att trilla tillbaka till nybörjarstadiet igen och möta ett otroligt tufft motstånd. Men samtidigt som motståndet blir tufft ska det bli väldigt roligt att motiveras och inspireras av alla duktiga dansare.

Ofta står vi i ett hörn och nöter och ser förmodligen väldigt fokuserade ut, men är du nyfiken av vad vi tränar på eller vill veta mer hur vi tänker så stanna gärna till och fråga vad tusan det är vi sysslar med 😊.

Kram på er! /Marika och Marcus

Karin Jörlöv om DM

Ett sådant stort gäng som vi har i Gåsasteget nu har vi aldrig haft förr! Dessa R-tävlingar på regional nivå har varit en succé. Att man sedan plockar in nationella dansare i detta förhöjer kvalitén och varje klass har någon att se upp till. Alla har olika stilar och kan inspirera till att man vill träna ännu mer. "Våra" tävlande stöttar varandra på tävlingarna och att vara uppe på golvet och höra alla rop - en sådan känsla.



Patrik Önnarfjord och jag har tävlat tillsammans sedan 2007 och det har varit en fantastiskt rolig resa! Karaktären på buggen på tävlingsgolvet har förändrats en hel del under åren. Att träna och träna och träna när det inte riktigt gav resultat var inte längre så kul, jag var inte heller den yngsta i A35+ klassen ☺ Därför valde Patrik och jag att lämna tävlingsgolvet men fortsatte att träna. Resultatet blev att vi hade så mycket roligare tillsammans på våra träningar och att vi faktiskt i många avseenden blev bättre. Vi var dock båda överens om att inte tävla mer tillsammans men fortsatte att träna ihop. När vår klubb hade sin egen tävling i höstas drog det i Patriks tävlingsben. Han ville så gärna upp på tävlingsgolvet så han pratade med Florina Mikkelsen som också hade tagit en liten paus ifrån tävlandet. Lite som en rolig sak, dansat tillsammans hade de ju gjort och tränade mer eller mindre gjorde de båda. Självt tyckte jag det var roligt, att de placerade sig före mig och Einar Mårtensson i deras första tävling. Det unnade jag dem verkligen - de är duktiga. Det var bara för mig och Einar att träna på lite extra till nästa tävling så att vi kunde placera oss lite bättre, vilket vi gjorde - Inga tävlingsmänniskor bland oss dansare inte ;)

/Karin

Lilian och Johns Koppetsch

Både Lilian och jag är stora musikälskare, dansintresset har vi också alltid haft. Att börja med *bugg*, njaaa det såg vi mer som en ungdomsdans. Våra egna barn och några syskonbarn var hela tiden på oss om att vi skulle lära oss bugg. Med mitt chaufförsjobb där jag for land och rike runt var det inte lätt. När jag slutade på fjärrtrafiken och började jobba dagtid så väcktes tanken på nytt. Sagt och gjort, 2010 på senhösten tog vi våra första buggsteg i Vollsjö Danssportklubb. Från hösten 2010 till 2012 hade vi gått igenom Vollsjö's alla kurser samt varit hjälpdansare i olika kurser. Tanken på att börja tävla växte fram under hösten 2012.

Februari 2012 dansade vi vår första tävling i Halmstad, som då hade DM och R-tävling. Jag minns inte mycket av den tävlingen än idag. Vi kom näst sist tror jag. För mycket nerver. Våra tankar var många, alla tittade på oss, var vi bra eller rent av dåliga dansare, var vi mogna för att stå på tävlingsgolvet? Vi fortsatte att tävla. Idag är dans och tävling inte bara en hobby utan en livsstil.

Vollsjöklubben hade inte någon möjlighet att träna oss eller att alltid vara med oss på tävlingar, vi var bara några få tävlingspar i klubben. Stöd och hjälp behövde vi om vi skulle kunna fortsätta att tävla. Sommaren och hösten 2013 tränade vi därför på ÖDF, det hjälpte oss men inte såsom vi önskade. Januari 2014 började vi därför träna för GÅS, vilket vi inte ångrar en sekund. Tränarna Tommy, Annika, Björn, Jens, Lotta och Andreas. Nu fick vi en fantastisk hjälp och ett underbart stöd och det har vi än idag.

GÅS har ett jättebra utbud för oss som tävlar, underbara tränare som är uppdaterade då de själva tävlar. Att komma in i en sådan hjärtlig atmosfär och kamratanda som tävlingsgänget har gjorde saken ännu bättre, vi kände oss hemma. Vi får den hjälp och det stöd vi behöver såväl på träningarna som på tävlingarna. Då tävlade vi fortfarande för Vollsjö. Under hösten 2014 började vi prata om att gå över och istället tävla för GÅS, det kändes rätt och så fick det bli. Året är nu 2015 och vi tävlar för GÅS. Vi tränar i flera olika kurser. Vi har så klart märkt av att vår dans har förändrats under resans gång. I början hamnade vi i bakre halvan av de tävlande, sedan i mitten och på senare tid hamnar vi bland de tio i topp. Ett stort steg framåt även om vi har en bit kvar.

Vi kommer inte att ge upp utan hoppas komma en bit till i vår utveckling. Med den hjälp vi får av våra tränare känner vi att vi kommer att lyckas en dag.

Tack alla ni tränare som hjälpt och fortfarande hjälper oss att utvecklas i dansens underbara värld. Tack också Alla ni tävlingskompisar för den härliga kamratandan och glädjen som finns ibland er. Tack alla medlemmar i GÅS för den härliga atmosfär och positiva anda som finns i klubben.

Tack för ordet! /John och Lilian

Klädkollektion

Under söndagsdansen var det utförsäljning av våra klubbkläder. Tanken är att det ska komma en ny kollektion med vår nya logga. Johan Alteir Tuveesson och Thomas Karlsson tittar på olika alternativ och planen är att medlemmarna ska få tycka till om kläderna på någon tisdagsträning.

Gasasteget

För en del är det vår när krokusen syns i rabatten och för andra är det vår när man kan ta fram motorcykeln. Gasastegets president Adam Jönsson med följe har varit ute på äventyr.

”Ett glatt gäng Gasastegare och några hängarounds trotsade aprilvädret på Påskafton. Vi körde från Meriten till Höör, där vi startade i Rally Syd. Rallyt blev en utmaning. Slingriga grus- och asfaltvägar med tjälskott stora som frukttat, snö, hagel och regn. Men vi kämpade tappert! De fem kontrollerna mellan Höör och Bjärred bjöd på svåra frågor och krävande praktiska prov. Halvvägs fyllde vi på våra energidepåer med grillad korv och läsk. När vi äntligen nådde Bjärredsgården kunde vi pusta ut i sofforna med kaffe och macka. Ingen orkade stanna till prisutdelningen, så vi vet inte om våra blygsamma poäng räckte till pris.”

Adam skickade över några bilder. Att de fikade kunde jag se men vad gör ni på de andra bilderna frågade jag Adam? Adam svarade att det är bilder från utmaningarna och att de på ena bilden kastar hästskor och att Jörgen Mikkelsen går omkring med en klädgalge mellan benen på den andra bilden.



En annorlunda aktivitet för en motorcykelklubb kan tyckas men Adam försäkrade mig om att det sker drogfrött. Vi kör utan västar men det går fortare i jämförelse med andra mc-klubbar. Västar kanske vore en idé till vår nya klädkollektion? Adam gillade idén och föreslog texten Gås wings 😊

Adam hälsar att de kör EMCK Rally från Eslöv den 16:e maj. Tid och plats meddelas senare.

Dansskor

Några frågor till Eva-Gun Hansson, ägare av Dansskor.se.

Måste man ha dansskor, går det inte bra med vilka skor som helst?

Om du spelar fotboll kan du spela på skoj i vilka skor som helst, men alla som spelar på allvar vet att man behöver skor för olika underlag, gräs, grus och inomhus. Likadant är det med dans. Ju duktigare du blir och ju mer du åker runt på olika ställen och dansar kommer du att upptäcka att golven är olika och därför kräver olika sulor. Många förstår inte vitsen med en riktig danssko förrän man har provat och märker skillnaden.

Så då går det bra att bugga i gympaskor?

Ja, kanske alldeles i början. Men för att du ska kunna lära dig dansa riktigt behöver din sko kunna glida mot golvet. Har man en sko med gummisula upplever man ganska snart att den fastnar för mycket i golvet och att man mer kliver runt än glider. Då är det dags att köpa en riktig danssko med en glattare sula. En sula som fastnar i golvet kan också ge problem med knän eller leder p.g.a. vridmomentet när man inte kan glida mot golvet. Knäont drabbar oftare kvinnor eftersom kvinnor av naturen har känsligare knän. Följare snurrar också mer än förare.

Vilken sko är bäst till Bugg?

Det går inte att rekommendera en speciell modell, utan det beror på vilken fottyp du har och hur långt du har kommit i din dansutveckling. Men generellt kan man säga att om du ska köpa din förstasko bör du välja en som har plastsula. Då kan du använda den på de allra flesta golv, både inomhus och utomhus. Välj i första hand en sko till dansträning eftersom de allra flesta danstimmarna lägger du på lektioner eller motionsdans i början. En del dansare vill ha dämpade sulor och då behövs en kraftigare sko. Andra föredrar att känna golvet och då väljer man givetvis en modell med tunn sula. Välj funktion före fåfänga.

Varför har en del skor så konstiga sulor, det finns liksom ingen sula alls i mitten?

En del danssneakers har tvådelad sula. Det gör dig rörligare i foten och smidigare i dansen. Om du dansar bugg behövs inte en sådan rörlighet för att utföra dansen rätt, men många buggare uppskattar ändå friheten en sådan sko ger. Viktigt att veta när man köper en tvådelad danssneaker är att man måste ha rätt storlek på längden och en modell som passar din fot. Om du har en bred fot kan du t.ex. inte välja en smal modell och gå upp i storlek - då blir det fel balans i skon. Har du inlägg som bygger upp hålfoten när du går behövs dessa oftast inte när du dansar eftersom du då oftast sätter i foten omvänt mot när du går.

Hur ska jag veta vilken sko jag ska välja?

Prata med instruktörer eller vänner och prova gärna deras skor om det går. Du foxar bättre i en sko med klack. En klack ger dig en mycket bättre hållning, och det gäller även för förare! Men om du foxar två och buggar två låtar kan en hög smal klack bli svårhanterlig i buggen. Då rekommenderar jag en sko med west coast klack.



Kan man tvätta sina mockaskor?

Mockan tål tvätt, inga problem! Däremot är det inte säkert att limmet man använt i skon tål tvätt. Om du har en tygsko med mockasula är det säkert en hel del papp inuti sulan... Om alternativet till en tvätt är soptunnan ska du absolut prova att tvätta den. Låt den torka stående. Skorna är ofta "slut" innan de är utslitna. De ger helt enkelt inte samma support som de gjorde från början. Om du dansar flera gånger i veckan och på olika golv kan det vara bra att ha två olika dansskor, då med olika sulor.

Dansglädjetävling

I år kommer dansglädjetävlingen till att ske under tisdagsträningen. Datumet är satt till den 26:e maj. Här är det som namnet skvallrar om glädjen i dansen som bedöms, vilket gör att alla får tävla. Välkommen med din anmälan på vår hemsida.

Medlemskort

Våra medlemskort finns nu att hämta i EOS-hallen. Korten kommer att tryckas upp fyra gånger per år så det är viktigt att betala in sin medlemsavgift i början av året om man vill kunna utnyttja rabatterna redan i början av året. Korten kostar inte klubben någonting då de täcks av sponsringen.



Rabatter hos våra sponsorer:

dansskor.se: 10% rabatt för alla medlemmar. 25% rabatt för styrelse, kursledare och funktionärer. Den högre rabatten är personlig, vid köp till t.ex. familjemedlem gäller 10%.

Sundspärlan: 30kr rabatt i entrén i dörren på danskvällar (torsdag, fredag & lördag) vid uppvisande av medlemskort. Gäller ej förbokning.

Intersport NOVA Lund: 10% rabatt för alla medlemmar (även på redan nedsatta varor).
20% rabatt för styrelse, kursledare och funktionärer (även på redan nedsatta varor).
20% rabatt för alla medlemmar vid speciella events.

ABC-hälsan: 10% rabatt på valfri behandling (massage mm).

Övriga rabatter

Klipphuset: 20% rabatt till alla medlemmar.

Söndagsdans

Förra vårens söndagsdans blev så populär att vi bestämde oss för att köra en repris. Denna gång fick vi dansa till Engdahls. Festkommittén hade återigen ordnat så trevligt med kaffe och go fika. Viktoria och Björn tog dessutom tillfället i akt att köra en kort presentation av de kurser och evenemang som är på gång.

På gång

Latinfox

I höstas var några av klubbens medlemmar i Kungälv för att delta i Patricia Storm och David Bidefors kurs i Latinfox.

Det var väldigt lärorikt och inspirerande och Hans Larsson tyckte att fler borde få möjlighet att testa detta på hemmaplan och så blir det.

Helgen den 30-31:e maj kommer dessa fantastiska dansare ner till Lomma dansrotunda för att lära oss att om man mixar tango, kizomba, bachata och foxtrot så får man latinfox. Kursen vänder sig till vana foxare som dansat några år eller gått fortsättningskurser i fox.

Anmälan via hemsidan.



Foxteman

Hans Larsson planerar även för andra foxteman. När vårterminens foxkurs är över kommer det att fortsätta vara fox på måndagarna i EOS-hallen. Första tillfället blir den 27:e april. Någon kursledare håller i kvällens teman mellan kl 19.00–20.30 därefter blir det socialdans i fox ytterligare en timme. Hans har inte helt bestämt sig än för vad det blir men eftersom många önskat musikanpassningar och känsla så kommer det helt klart att finnas med.

Även Björn Åkesson kommer vid ett av tillfällena att undervisa oss. Han har döpt sitt tema till Foxlek med steg och rörelse. Ingen föranmälan krävs.

För mer information se hemsidan.

SM i dans

Över 700 dansare förväntas den 15-16:e maj samlas i Helsingborg Arena för att göra upp om titeln Svenska Mästare i Dans. Totalt kommer svenska mästare i sju olika dansgrenar och totalt tjugo åldersklasser att koras under helgen. Preliminära tider är fredag kl. 9.00–21.00 och lördag kl. 10.00–19.00. På fredagen är det finaler i SM-klasserna i Dubbelbugg, Lindyhop och Latin, och på lördagen är det finaler i Boogie Woogie, Rock'n'roll., Bugg och Standard.



Tisdagsträningarna - Terminsavslutning

Tisdagen den 2:e juni har vi dansat oss igenom ännu en termin. Festkommittén bjuder på fika i pausen. Denna kväll pågår dansen lite extra länge. Vi startar som vanligt kl. 19.00 men dansar vidare till kl. 22.00.

Sommarlund

Tisdagen den 16:e 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. Jag vill nog inte redan nu tänka på att sommaren har ett slut men dansen i Stadsparken har ett slutdatum som är 4:e augusti.

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	John Koppetsch	0733-649879	john@gasasteget.se
Ledamot	Sven Persson	0413-55 50 81	sven@gasasteget.se
Suppleant	Johan Alteir Tuveesson		
Suppleant	Ingrid Sandberg	046-15 12 68	ingrid@gasasteget.se

även ansvarig för kursanmälningar (kurser@gasasteget.se)

Festkommittén	Emili Bertosa	070-594 70 74	fest@gasasteget.se
Lokalkommittén	Viktoria Nebeling		lokal@gasasteget.se
PR-kommittén	Thomas Karlsson		pr@gasasteget.se
Tränarkommittén	Björn Åkesson		bjorn@gasasteget.se
Tävlingskommittén	Åsa Fridh, Tommy Petersson		tavling@gasasteget.se
Medlemskort	Tomas Bengtsson		
Tisdagsansvarig	Yvonne Kedström	070-819 60 67	
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 terminsstart/avslutning	50kr	80kr

Gåsastegets plusgironummer: 82 53 67-6

www.gasasteget.se

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