



Bygg sakta upp en tillit mellan varandra, följaren känner sig tryggare och tryggare med mig och jag blir trygg i min vetskap om vad jag kan göra i dansen.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

HÄNT SEDAN SIST

En kort berättelse om ett av klubbens event där Zarahs instruktioner kan användas som inspiration för kommande danstillfällen. Träna på det i er isolering och förbered er för kommande bättre tider. Glöm inte att man kan dansa på så många olika sätt bla: dansa fram, dansa kind mot kind, dansa runt, dansa tryckare, dansa ensam, dansa naken, dansa efter någons pipa, dansa efter dansband, dansa bak, danske bank osv.
/ Thomas P.S. Har lyckan nått dig – släpp den inte!

Kick-Off för funktionärer, söndagen den 19 januari

Många funktionärer & eldsjälur samlades en eftermiddag på dansrotundan i Lomma för att bli inspirerade och förberedda för en ny termin.

Ringen med dansare växer och man blir medveten om hur många medlemmar som på olika sätt gör insatser för klubbans dansen. Gåsasteget som har ett stort kursutbud och många event som alla behöver ledare och eldsjälur för att hålla igång allt!

I centrum står Zarah Rosell från Jiver's i Växjö som är inbjuden för att sprida inspiration och dansglädje.



Zarah ger oss korta energiska instruktioner och vi är snabbt igång och dansar lite uppvärmning. Kort dans, high five och sen gå vidare till ny partner i ringen, först med följare som vandrare men sedan med förare. Snabba och korta instruktioner om att bli mer impulsiva och ge oss ut på korta extra rörelser med både armar och ben allt för att få till en mer varierad stil och öka dansglädjen.

Nya instruktioner kommer efter varandra och det gäller att snabbt hörsamma uppmaningarna. Dansarna följer slaviskt så gott de kan; - variera med mjuka och hårda anslag och rörelser, - ge partnern en signal om utrymme för en solotur eller en signal att du själv skall ut på solotur, - byt så att följaren ger signal

Och vi kämpar glatt på och alla ser ut att ha väldigt roligt. "Puh! - äntligen kaffepaus med lite andhämtning" hörs från min följare. Kaffe, goda kakor och lite frukt bjuds på i den efterlängtrade pausen.



Oj Zarah står redan i centrum på dansgolvet och vi rättar snabbt in oss i ringen igen. "Nu skall vi överdriva rörelserna, lyssna på impulserna från låten och riktigt släppa loss till musiken!, nu skall det bli en än mer impulsiv dans" hörs från Zarah.

Växelvis initierar föraren och följaren och den andre hänger på så gott den uppfattar det och försöker göra likadant. En del följare liksom jag tycker det är svårt att göra impulsiva solosteg, men trots det försöker vi släppa loss som aldrig förr. Ibland är det utan musik och då ser det säkert lustigt ur för den som ser det uti från parkeringen utan att förstå vad vi håller på med.

Lite trötthet smyger in i muskelgrupper som vanligtvis inte jobbar så hårt som nu och en del börjar se lite trötta ut. Eftermiddagen förvinner fort när man har så roligt som vi och det börjar gå mot slutet.

Zarah har aktiverat oss med roliga infall om hur man kan variera sin dans för att få ut mer dansglädje och troligen inspirerat många på ett energiskt och trevligt sätt. De flesta känner sig säkert riktigt laddade inför ett nytt härligt dans-år tillsammans.

PS

- Funktionärer är SÅ viktiga för klubben genom sitt brinnande engagemang!
- Vi kan aldrig bli för många, desto fler som hjälps åt ju mer tid för dans åt alla!
- Du som känner att du vill hjälpa till läs mer på nästa sida.
- Tack för att ni finns!



Gåsasteget är en klubb
i ständig utveckling
och vi söker därför alltid personer till
updrag i föreningen!

I en klubb med närmare
600 medlemmar behövs alltid
en hjälpande hand.

Tävlingar och andra arrangemang
är ett lagarbete där många medlemmar
under lång tid innan planerar
och förbereder för att det
skall bli så bra som möjligt.

Är du kanske intresserad
av att hjälpa till på tisdagarna
eller vill du sköta klubbens reklam
och marknadsföring?

Oavsett kompetens så är det
engagemanget som är nyckeln och
du som vill engagera dig
är varmt välkommen att göra det!

Hör av dig till Jörgen Mikkelsen i
valberedningen eller till

styrelsen@gasasteget.se.

Tillsammans bygger vi vår förening, vi är många som gör lite var! "alla hjälps åt"