



Klubben planerar ett fullspäckt kursprogram för våren och hoppas att situationen tillåter oss att dansa igen! HÅLL UT!

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

TANKAR OM DANS

Svårt att fokusera på dans i dessa tider men visst saknar man både "kicken" och motionen som dansen alltid ger. Det finns mycket dans på nätet som hjälp till att hålla ut. På SVT Play finns Dansa hemma med Blender, Casanovas, Streaplars, Martinez och Lars-Kristerz och de kan ses om och om igen.

Åsikter om hur man skall och inte på dansgolvet är många. Kanske kan detta hämtat från Danshatten ge lite bränsle till era tankar om dans. Det har några år på nacken, 2014, men ämnet är alltid aktuellt.

DANS OCH SJÄLVFÖRTROENDE, från Danshatten.

Om man tillhör den överrepresenterade sidan på dansgolvet en given kväll och man inte vågar bjuda upp så blir man stående och det påverkar danssjälvförtroendet. Eftersom jag själv har problem med danssjälvförtroendet så tänkte jag dela med mig av vad jag gör för att ge mig själv så goda förutsättningar som möjligt att få dansa under en kväll trots att jag själv har problem med att våga bjuda upp.



Jag klär upp mig! Jag var på en temadans i Boxholm med temat 50-tal och skaffade mig en utstyrsel till den. Det var inget märkvärdigt; svarta långbyxor, vit t-shirt, hängslan och hatt. Jag fick mycket uppmärksamhet för klädseln och jag tyckte att det var en kul grej så jag har fortsatt att ha samma utstyrsel på mig på alla danser som jag åker på.

(Hatt och hängslen byts ut ibland men helheten är densamma, jag har alltid hatt på mig på kurser också, men ibland är det ju faktiskt maskerad...). Jag gör med andra ord så att jag **sticker ut och gör mig lätt att känna igen**.



Nästa strategi jag har är att **se till att de jag dansar med har roligt**. Jag anpassar min dans efter den jag dansar med. Det betyder inte att jag låter bli att göra avancerade saker med nybörjare utan att jag ser till att den jag dansar med kan hänga med i det jag gör. Om det blir fel så ler jag ursäktande och fortsätter. Ibland skrattar jag för det lättar upp stämningen men här måste man läsa personen man dansar med så att den inte tar illa upp.

Det är, för mig i alla fall, mycket roligare om jag efter en dans känner att personen jag dansat med har haft roligt för det betyder ju att vi har lyckats skapa dans tillsammans. Vi har inte bara dansat bredvid varandra. Det här tillsammans med att klä upp sig skapar möjlighet att den jag dansat med rekommenderar andra att dansa med mig för det var roligt att dansa med mig och det är lätt att peka ut mig.



Nästa taktik är att vara social. Jag pratar mycket med de personer som jag dansar med och det **hjälper också till att skapa en positiv bild av mig**. En person som är reserverad får jag svårare att prata med men jag försöker i alla fall. Man förlorar inget på att

konversera mellan låtarna även om det bara är för att säga ”vilken tid de tar på sig att börja nästa låt”. Jag använder mig gärna av humor när jag konverserar och försöker ta bort stelhet i samtalet genom att skämta om mig själv. Jag blir med andra ord lätt att tycka om.

Nästa strategi jag har som egentligen är ganska självklar men långt ifrån alla använder den: **Jag nobbar inte om jag blir uppbaden**. Om jag redan är uppbaden så säger jag att jag gärna dansar senare eftersom jag redan är uppbaden och om möjligheten uppstår så bjuder jag upp tillbaka. Men du vågar ju inte... Jo, för personen har ju redan bjudit upp mig, alltså vill denne dansa med mig, jag blir knappast nobbad om personen inte redan är uppbaden av någon annan. Om jag aldrig säger nej så kommer jag att få dansa oftare.



Sist men inte minst: När dansen är slut så **kramar jag alltid den jag dansat med och tackar för dansen**. Om jag har en positiv känsla efter dansen så förmedlar jag den till den jag har dansat med. Det kostar inget och om personen också verkar nöjd så kommer denne att bjuda upp mig igen och jag kan bjuda upp denne eftersom vi redan har dansat. **Jag visar helt enkelt uppskattning för den jag har dansat med.**

Dance first
think later

LITE ÅSIKTER OCH KOMMENTARER FRÅN DE SOM REDAN LÄST OVANSTÅENDE:

Agneta: När det gäller nybörjare tex.

Det är skillnad att föra nybörjare och bli förd av nybörjare. Du som förare kan anpassa din dans till nybörjaren medan jag som blir förd har en helt annan situation. Det blir ofta enformigt (får jag backa en hel dans mår inte mina höfter bra)... takten tappas osv. Vad göra..... följa med eller försöka få in på rätt spår. Jag försöker få in på rätt spår efter ett tag..... kan även fråga om jag ska föra lite så föraren får ta min takt och så släpper jag. Brukar fungera klockrent. Man hjälps åt. Sedan blir jag inte uppbjuden av nybörjare... får jag tag på en så är det jag själv som bjudut upp. I buggen är det många snurrar åt samma håll.... kan bli lite enformigt. Jag kan lägga till lite olika takt för att inte bli totalt yr men frispela för mycket kan knäcka personen. Vad händer..... jag förde inte så!!! Som sagt var..... stor skillnad mellan att bli förd eller bli förd. Sedan så säger jag aldrig nej om jag blir uppbjuden, nybörjare eller ej.



Tack för din kommentar Agneta! Jag håller med dig om att det i foxen kan bli enformigt för följaren eftersom föraren har mer kontroll än i buggen men samtidigt så kan du som följare hjälpa en ovan förare ganska mycket, till exempel de saker som du nämner ovan, du kan också ta över förningen bitvis och därmed visa föraren saker som denne kan göra. Det är helt ok att uppmuntra någon till saker i dansen så länge som man inte talar om vad som är rätt eller fel för det hör bara hemma på kursverksamhet eller om personen i fråga ber om hjälp.

När det gäller buggen så kan du som följare göra hesiteringar, stegvariationer, välja hastighet på snurren och ge signaler om önskad förning. Du kan byta hand och välja antal snurrar vid frispel (det kan du i hållen snurr också men det är svårare för en nybörjare att anpassa sig till). Dessutom kan du smycka dansen mycket eftersom det bara blir grund som dansas. Du har med andra ord hur mycket utrymme som helst att skapa dans utan att bryta mot förningen. / Danshatten.

Agneta: Jag igen..... får jag.... får jag???

Varför det ofta blir de jag känner som jag bjuder upp.

För det första känner jag rätt många på golvet. Vet vilka jag passar med och som inte säger nej... är bokade osv. Sedan så har jag nått den åldern att jag inte är första val längre, speciellt inte av dem som inte har dansat med mig innan. Jag är över 50 (närmar mig 60) och det är ingen lätt ålder speciellt inte om det finns 20-30 damer mer

på en dans. Tacka fan för att jag tar de jag känner. Sedan är det sällan det är herrar i överskott så som dam har jag inte lång tid på mig för att hitta någon att dansa med. Som någon sa.... vänd dig om och ta första bästa när dansen är slut. Jag orkar oftast inte göra så..... Väntar ibland på att bli uppjuden. Händer inte allt för ofta men ibland är Gud god. På de år jag dansat tycker jag att det blivit tuffare och tuffare på dansbanan. Gillar inte riktigt den utvecklingen men den är svår att bromsa med tanke på den ojämna fördelningen. Det viktiga för mig är att behandla alla som kommer i min väg väl och hoppas de som jag stöter på tänker detsamma.

Jag gör mitt bästa.... men det gäller att vara lagom med de nya också. Vill inte tro att de fått en galen kärring på halsen. Man får känna sig för och se vad de tycker är ok. Tror inte jag skrämt bort någon.... ÄNNU / Danshatten.

Boel: Dej vill jag träffa o dansa med ute på någon bana. Något jag upplevt är att när jag åker på dans utanför kringliggande län så får jag inte dansa. Har aldrig blivit så mycket nobbad som i Ett län i mitten av Sverige. Detta trots att jag dansat med min partner o visat att jag kan dansa. Lovar också att jag var helt nykter och inget fel på klädseln Ok någon kväll hade jag danssko med klack men klarar av även dessa. Ska dock tilläggas att alla dessa tillfällen var till en i "moderndans" mest populära band som spelade på alla tillfällena. När de tidigare medlemmarna spelade så fick jag dansa lika mycket som på mina hemmabanor.



Till Boel: Hittar du mig så är det bara att bjuda upp, om jag inte redan bjudit upp eller bjudits upp så nobbar jag inte. / Danshatten.

Ola: Kul att temakvällen i Boxholm bidrog med nåt positivt i alla fall! Trevlig blogg du har och mycket bra skrivet...

Själv nobbar jag ganska ofta ute på dansbanan. Dock ALDRIG p.g.a. vem som bjuder upp utan enbart beroende av mig själv och min vilja och ork att dansa just då eller om jag redan är upptagen till nästa dans. Det där är ju inte helt problemfritt; den nobbade kan ju bli sårad men frågan är om jag ska ta på mig "skulden" för detta? För mig är det ju inte personligt men det är jobbigt och försätter mig själv i en besvärlig situation när den nobbade tar det personligt....

En annan sak som kanske inte hör hemma i det här forumet;

Du skrev att en dans = fyra låtar. Jag håller inte med. Jag tycker att det borde vara som förr, d.v.s. att en dans = två låtar. Jag tycker att de två (eller flera) "extra" låtarna som eventuellt dansas med samma partner kommer som grädde på moset om båda upplevde de två första låtarna som nåt extra speciellt bra. Ärligt talat, med fyra låtar till varje partner hinner man ju inte med så många under en kväll...

Jag är heller inte så förtjust i att man blir bokad en eller kanske flera danser i förväg. Missförstå mig rätt; jag ser det som mycket hedrande, smickrande och ett stort privilegium att bli uppjuden ofta men då det ofta är fler damer än herrar på dansbanan, så blir det svårt att få tillfälle att själv bjuda upp någon som man speciellt vill dansa med. Man kanske skulle göra som förr (och som de gör i delar av Norrland), två damernas följt av två herrarnas. Det skulle jag gilla i alla fall...

Väl mött ute på dansbanan! Mvh / Ola



Redaktören: Själv är jag av försiktig natur och har missat mycket roligt. Vill du bidra och delge oss dina minnen får ni gärna kontakta mig via redaktor@gasasteget.se

Dansgolvet är den perfekta platsen för att mötas och till dess "Sköt om er!

/ Thomas

P.S. Har lyckan nått dig – släpp den inte!



Dans är mer än bara motion, det är roligt, det är bra träning också.

Om du vill bli stark, smidig eller få bra kondition. Fortsätt dansa!

Livet handlar inte bara om att överleva, du ska leva också.

Tillsammans hjälps vi åt att vara rädda om varandra!