



Du är inte det som hänt dig.  
Du är den du väljer att vara.  
Framtiden tillhör dig.

Ha en kram redo  
när vi kan kramas igen.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

### FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT:

Dagarna blir kortare, julen står för dörren, året går mot slutet och man trodde man såg ljuset i tunneln men tyvärr nya restriktioner och det är troligen ett bra beslut att inställa julavslutningen trots att många säkert sett fram mot den. Vi får hoppas på att Coronans klor släpper igen så vi kan träffas och dansa igen som normalt. Julavslutningen för seniorerna hanns med och det var mycket trevligt. Vår festen med Strepplers blir säkert något alldeles extra att se fram mot.

**Mäniskan har säkert dansat sen Hedenhös på något sätt genom historien;** Redan i äldsta tider firades högtidliga tilldragelser med dans. Egyptiernas präster uppförde danser vid de tillfällen då en ny Apis (en fornegyptisk gud gestaltad som tjur) blivit funnen och då en död Apis begravdes. De bibliska berättelserna omtalar att judarna ofta genom dans gav uttryck åt triumf eller glädje. Grekerna högtidlighöll religiösa tilldragelser med dans och genomförde även krigsdanser. Hos romarna utgjorde dansen i äldre tider en huvudbeståndsdel av de religiösa festerna, vid vilka även högt stående män dansade.

Sällskapsdanserna uppkom sannolikt i början av den nya tiden och utbildades huvudsakligen av italienarna och fransmännen. Under tidernas lopp har de undergått många förändringar. På 1600- och 1700-talen utfördes de med avmätta och sirliga steg; sedermera fick de en livligare takt, och slutligen erhöll de den snabba fart, som nu är allmän. Dans är ett sätt för människor i alla åldrar att hålla sig i form. Den har stor positiv inverkan på kroppen. Emotionell, mental, fysisk och allmän hälsa drar alla stor nytta av dansen. När någon bestämmer sig för att prova ett nytt sätt att träna brukar de tänka på hur kul det är. Och detta är precis vad dans är – kul!

**DANS SKAPAR GLÄDJE, VÄRME, GEMENSKAP OCH VÄNSKAP!**



Dansglädje  
Gemenskap



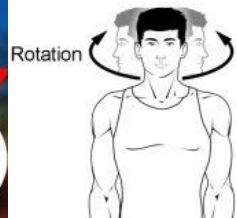
***Lite tankar från danshatten som kanske kan ge eftertankar.***

**FLYT PÅ GOLVET** (hämtat från danshatten)

Jag bromsar upp och tittar efter möjliga ytor att förflytta mig till men det finns inga... Jag har hamnat i en sirapsyta på dansgolvet där ingen kommer någonstans. I brist på möjligheter blir det några snurrar på stället och eftersom jag inte kommer framåt ser jag hur "kön" växer bakom mig...

Det händer ibland, speciellt om man är i innervarv men jag förvånas ibland över hur illa det kan vara i yttervarvet. I söndags var jag i Ljungsbro Folkets Park och dansade till Sannex. En, på det hela taget, angenäm upplevelse men tyvärr så var det en sak som rejält grumlade upplevelsen. Det fanns ingen ordning på rotationshastigheten på golvet.

Jag har fått lära mig att ju längre ut från centrum av dansytan man befinner sig desto högre hastighet har man runt dansgolvet. Jag har hört många instruktörer säga det här, men jag har aldrig hört någon instruktör ge något annat råd gällande rotationshastighet på golvet, så varför är det så många som inte använder sig av det?



När någon dansar långsamt i yttervarv kommer det tillfällen då andra behöver kompensera för detta. Det blir, precis som vid en förträngning på motorvägen när ett körfält är blockerat av någon anledning, en plats där det tar helt stopp och då får vi fort en klump. Ju längre ut från centrum av dansgolvet desto längre tid innan klumpen löser upp sig eftersom dansarna kommer med högre hastighet och måste bromsa mer tvärt.

*Om du tycker att det går för sakta så rör dig ut från centrum av golvet och om du tycker att det går för fort så rör dig inåt mot centrum.*

**SÅNGFÅGLAR** (hämtat från danshatten)

Alla har vi olika sätt att uttrycka oss på när vi får feeling till musiken på dansgolvet. Många anpassar sina rörelser och ansiktsuttryck till den, andra sjunger med. När vi dansar bugg så kan det till och med vara så att man rycks med att sjunga med bara för att den man dansar med sjunger med. Feeling är viktigt för oss när vi dansar och med mer feeling så blir det ofta roligare eller härligare eller mysigare och det är ju därför som vi är ute och dansar.

Jag lär mig inte låtarna utantill utan jag lyssnar in musiken och jag följer det jag hör i låten, så jag är mycket beroende av om jag hör musiken och sången eller inte. När vi foxar så är vi ju betydligt närmre varandra och sången från den man dansar med påverkar mer. Med någon annans röst i mitt öra, när jag försöker lyssna på musiken, måste jag koncentrera mig på att stänga ute den rösten och då försvinner en del av mitt dansfokus och det blir en sämre dans.

Jag vill leverera det bästa jag har varje gång jag dansar. Jag vill kunna musikanpassa och använda mig av allt som bandet ger. Det kan jag inte om någon sjunger för mig. Alla som dansar har val att göra, om den jag dansar fox med väljer att sjunga för mig så väljer jag att dansa på ett avstånd som gör att jag hör bandet istället för min danspartner.



### Kommentarer på ovan som är hämtat från Danshatten:

Du har så rätt, men dansinstruktörerna lär inte ut vett och etikett!!  
Gnussare och Dirtydansare blir bara så arga om man ber dem flytta sig in till mittan.  
Betydligt bättre är det på mogendans d.v.s 55+

Hej! Fast man får ändå inte dansa på någon annan, vilket en del tycks göra. /

Jag tycker sällan det är ett problem att danspartnern sjunger med.



Håll ut tills vi kan ses på en dansbana någonstans. / Thomas  
P.S. Har lyckan nått dig – släpp den inte!

**Håll utkik på FB gruppen och hemsidan för där finns evenemangen.**

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!

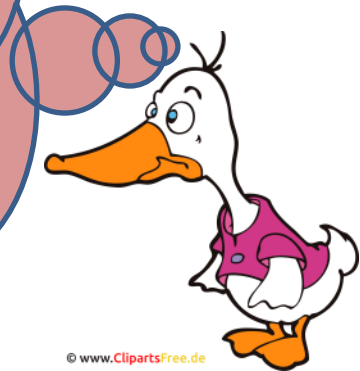
**Livet handlar inte bara om att överleva, du ska leva också.**



**Mitt mål för 2022** är att uppnå målen från 2021 som jag borde ha gjort under 2020 för att jag gjorde ett löfte under 2019 och planerade 2018.

**MIN ÖNSKELISTA:**

Mindre Corona  
Mer dans, Ingen föränmälan  
Mer fester, Mer socialt umgänge  
Mer dansträning



**Tillsammans hjälps vi åt att vara rädda om varandra!**