



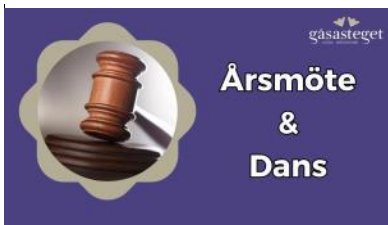
Dansa med alla, våga pröva att dansa med en ny person varje gång, dansa med de som sitter mycket.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT, TANKAR OM DANS: Våren är på gång och då vet man att det är tid för Gåsastegets årsmöte. Kurser, Tisdagsdansen och Tedanser är i full gång och i år är seniorerna med på Seniorfestivalen i Malmö.

Jag har hunnit med många tisdagsdanser och har glädjande noterat att det är många nya och yngre dansare mindre glädjande är att det ibland varit överskott på förare men det är positivt med jämnare fördelning av förare/följare. Vårfesten med Abba tema närmar sig och det kommer att bli trevligt, festkommittén ordnar alltid roliga fester.

Gåsastegets Eventkalender erbjuder många danstillfällen och jag vill gärna fortsätta känna mig lycklig i min hobby så länge det ger så mycket glädje, motion och gemenskap.



Föreningar har en gång per år ett årsmöte. Det är något som alla ideella föreningar måste ha för att kunna fungera som förening. Årsmötet är det tillfälle då alla medlemmar i föreningar får vara med och påverka vad som ska hända under det år som ligger framför. Det är då man väljer styrelse för året som kommer. Årsmötet är också det tillfälle då man tittar på vad som hänt året som gått och ser så att allt har gått rätt till. Man skulle kunna se årsmötet som föreningens födelsedag.

Lunds Dansklubb Gåsasteget bjuder in sina medlemmar till årsmöte den 20 mars kl.18.30 i vår lokal på Kalkstensvägen 6. Efter mötet bjuder klubben på fika och kvällen avslutas med dans för alla deltagare fram till 22.00.

Se till att anmäla dig för att kunna påverka och ha kul!

Alla medlemmar är värdefulla. Medlemmarna är föreningen och behöver användas oavsett vilken roll de har. I vår förening med ca 1000 medlemmar är vi alla värdefulla

och det finns alltid något som vi medlemmar kan bidra med för att det löpande arbetet ska fungera så lätt som möjligt.

Seniorfestivalen i Malmö den 25-26 mars är för dig 60+ och som vill upptäcka något nytt, resa någonstans eller hitta en lämplig fritidsaktivitet. Här samlas utställare



från olika branscher, så att du hittar något som passar just dig. Här finns resebyråer, köksleverantörer, jurister och en hel del annat spännande. Via hemsidan kan du se vilka utställare som medverkar, se läsa scenprogram och bläddra i mässtidning.

Gåsasteget har en monter med information om föreningens event och kurser samt uppvisning på stora scenen varje dag under parollen: **Dansglädje i varje steg**. Lunds Dansklubb Gåsasteget är en ideell förening som har kurser&event på alla nivåer i egen lokal i Lund. Välkommen till en stund fylld av glädje och rörelse! Gåsasteget bjuder på en inspirerande dansuppvisning som visar att rytm, gemenskap och livslust inte har någon ålder. Låt dig svepas med av energi, leenden och steg som sprider värme i hela rummet. Uppvisning: Onsdag 11.20-11.40 o. Torsdag 15.00-15.20.

West Coast Swing Om du är nyfiken på WCS så kommer här lite om dansen. Texten är hämtad från dansbyrån.



West Coast Swing är en social pardans med ursprung från USA:s västkust. Rötterna är i Lindy hop och West Coast Swing utvecklas ständigt och influeras hela tiden av andra danser. Det är en förd pardans med tonvikt på "connection" och musikalitet. Den innehåller inslag av improvisationer där även följaren ges större utrymme

än i många andra pardanser. West Coast Swing kan dansas till många olika musikstilar som Pop, RnB, Blues och Hiphop. Det är företrädesvis ganska lugnt tempo ca 80-130 BpM.

West Coast Swing är en sofistikerad, smidig och musikalisk pardans som har sina rötter i 1940-talets Kalifornien och har utvecklats till en av de mest anpassningsbara sociala danserna i världen. Det är en dans som uppmuntrar improvisation, personlighet och musikalisk tolkning, vilket gör att den passar lika bra till blues och funk som till pop, hiphop eller R&B.

West Coast Swing uppstod som en evolution av Lindy Hop i Los Angeles under 1940-talet. Den legendariske dansaren Dean Collins anses ha spelat en central roll i denna omvandling. Medan Lindy Hop hade en studsande och "bouncy" stil, utvecklades West Coast Swing till en mer glidande och rak dans, vilket gjorde den visuellt distinkt – särskilt i film. Dansen kallades länge för "Western Swing" eller "Sophisticated Swing", innan termen West Coast Swing blev officiell 1959, då Kaliforniens delstat utsåg dansen till sin officiella statliga dans.

West Coast Swing kännetecknas av dess speciella dansstruktur: en rektangulär "slot" där följaren rör sig fram och tillbaka i en linjär bana, medan föraren håller sig mer stationär och styr flödet. Denna struktur möjliggör intrikata turer, stilvariationer och improvisation – ibland även soloinslag mitt i ett parsteg. Till skillnad från andra swingdanser som betonar studs och gung är West Coast Swing mjukare och mer elastisk i känslan. Förare och följare delar ofta rytmisk frihet och turerna kan både vara planerade och spontana.

West Coast Swing har med tiden anpassats till en bred musikrepertoar. Ursprungligen dansades den till långsam swing och blues, men i dag dansas den till modern R&B, soul, pop, funk, disco och till och med elektronisk musik. Det gör att dansen ständigt utvecklas och känns aktuell. Den anpassningsbara karaktären gör att dansen är populär i sociala danssammanhang över hela världen. I tävlingssammanhang tillåts dansarna ofta improvisera till låtar de inte känner till i förväg, vilket ger en unik och autentisk upplevelse både för dansare och publik.

West Coast Swing har på senare år vuxit explosionsartat i Sverige och övriga Europa. Danskurser och socialdanser anordnas regelbundet i större städer som Stockholm, Göteborg, Malmö och Uppsala, och det finns även årliga tävlingar och internationella workshops. Många dansare från andra genrer, särskilt bugg och lindy hop, dras till West Coast Swing för dess eleganta uttryck och kreativa frihet. I Skandinavien har dansen blivit särskilt populär bland unga vuxna och dansare med intresse för musikalitet och personlig stil.

- Dansen utövas ofta i så kallad *Jack and Jill*-form vid tävlingar: dansare paras ihop slumpmässigt och improviserar till en okänd låt.
- West Coast Swing är en av få pardanser där följaren förväntas ta egna initiativ och tillåts "styra tillbaka" – ett avsteg från traditionella könsroller i dans.
- Vissa steg och mönster i dansen liknar element från hiphop och contemporary dance, särskilt bland yngre dansare.
- Dansen är godkänd av World Swing Dance Council (WSDC), som upprätthåller internationella regler för tävling och ranking.

West Coast Swing bygger på en kombination av tre huvudtyper av steg:

- **Sugar Push** – grundsteg där följaren trycks in mot föraren och sedan återvänder till sin slot.
- **Left/Right Side Pass** – följaren passerar föraren på sidan, vilket öppnar upp för turer och variationer.
- **Whip** – en åttataktfigur där följaren dras in mot föraren och ”slungas” ut igen med kontroll.

Dessa kombineras med den så kallade *anchor step*, ett avslutande trestegsmönster i varje tur som skapar en känsla av spänning mellan dansarna. Tekniken kräver kroppskontroll, tajming och precision.

West Coast Swing är inte statisk. Dansen utvecklas i takt med trender i musik och rörelse. Nya influenser från dansstilar som street dance, contemporary och jazz flätas in, och det internationella communityt spelar en central roll i denna utveckling. Sociala medier, YouTube och dansfestivaler gör det möjligt för dansare världen över att inspireras och dela idéer, vilket skapar en global stilpalett som hela tiden förändras.

”West Coast Swing är som jazz – du har en struktur men friheten att uttrycka dig hur du vill”, som en danslärare uttryckt det.

Dans är ett sätt för alla att hålla sig i form.

Det är kul och har positiv inverkan på kroppen och knoppen. Man rör på sig, håller hjärnan i mental form och får närhet, glädje och gemenskap med andra.

Den får dig att känna dig lycklig.

Har du synpunkter eller något att berätta–skriv till Gåsabladet redaktor@gasasteget.se

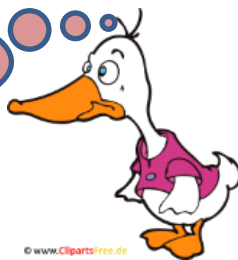
Fortsätt dansa! Hoppas vi ses på ett dansgolv någonstans!

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

Dansen ger mig inget tillbaka,
ingenting annat än det enda flyktiga
ögonblicket när jag känner mig lycklig
och levande.



QR-Kod direkt till Gåsabladet



I en förening måste alla hjälpas åt, få till en stark vi-känsla och känna sig delaktiga!

Alla som på något sätt engagerar sig bör få medlemmarnas uppskattning och stöd.