

När du dansar flyttas ditt fokus från tankar till upplevelsen. Från utsidan till insidan. Dansen blir en fristad från vardagens stress.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT, TANKAR OM DANS:

Det viktiga årsmötet kommer närmare och det är hög tid att skriva motioner. Bra att anmäla sig och vara där och göra sin röst hörd, kanske påverka din dansförening. Och det skall bli spännande att få höra hur föreningen utvecklats nu med egen lokal.

Jag deltog i en kurs i slow bugg med Everborns där Daniel & Sanna började med att poängtera att slow bugg inte är samma som långsam bugg.

På kursen fick vi lära oss att verkligen försöka dansa mjukt, att "dansa ut" och att följsamt nyansera dansen. Vi tränade på att röra oss på ett uttrycksfullt sätt till långsam musik. Att kunna göra större och mjukare rörelser samt hänga mer på taktdelarna i musikanpassningen och ta för sig av musiken är vad slowbugg handlar om, inte att dansa sakta bugg. Vi fick några verktyg som kan ta oss ett steg mot att bli mer dynamisk och mångsidig i dansen och ett steg mot att låta musiken styra snarare än att fastna i invanda mönster. Att göra slow bugg lika händelserik som den snabba buggen.



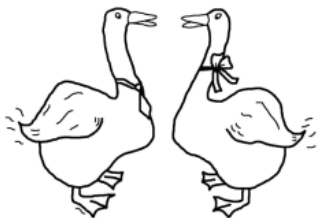
Om du vill testa att bugga till långsamt tempo för att variera din dans under foxlåtarna får Du en ny chans till slow bugg med Everborns söndagen den 23 april. Titta på ett suveränt par som vunnit många SM Benjamin & Angelica

<https://www.youtube.com/watch?v=Qgd0l2F9IS0>

Efter ett par Te- och tisdagsdanser med glädjande mycket dansglädje och många nya dansare som är bra för Gåsastegets framtid. Då känns det bra att bli lite nostalgisk när det är jubileumsår 2024.

Vi tittar tillbaka och skall få veta hur Björn, en av Gåsastegets grundare tänkte, om han tänkte och om det i så fall blev som han hade tänkt.

LUNDS DANSKLUBB



GÅASTEGET

Den första loggan ritades av Helen Åkesson 1994.



Björn Åkesson

Texten är skriven av Björn och är hämtad från Gåsabladet nr 1 2014 när Gåsasteget firade 20 år.

Egentligen börjar Gåsastegets historia i slutet på 70-talet då "Jag vågar stufva" drog igång som ett ungdomsprojekt i Umeå för att motverka de ungdomsproblem som fanns. Planen blev att dra igång danskurser för att ge möjlighet att kunna umgås och ha roligt utan droger. Detta blev ett lyckat projekt som spred sig över landet. Själv tog jag mina första trevande buggsteg i Karlshamn i mitten på 80-talet och var sedan med om att starta upp stuffakurser i Olofström tillsammans med ett stort gäng andra ungdomar och ledare från Holje folkdansgille (bl.a. Ingvar Kajrup jobbade hårt för detta).

Då jag flyttade till Lund 1989 fanns det ingen sportdansklubb här så jag började själv hålla kurser för Studieförbundet Vuxenskolan i bugg. 1991 flyttade Helén (frugan) också hit och vi höll kurserna tillsammans. Efter några år hade vi blivit ett så stort dansgäng att vi i december 1993 bildade en interimstyrelse för att bilda en dansklubb. Visionen var att anordna klubbanser för en billig peng, samarbeta med olika tränare med kurser och träningar och på sikt starta tävlingsdans. Första danskvällen som hölls i gamla farmakologiska institutionens vackra lunchrum på Sölvegatan 10 dök det upp 18 personer och i december 1994 hade vi 95 medlemmar. Tack vare duktiga ledare och funktionärer har Gåsasteget vuxit och utvecklats till den stora klubb vi har idag. Målet för 2014 är 950 medlemmar! // Björn

Redaktören: Målet uppnåddes inte 2014 men det är bra att sikta högt. Berättelsen fortsätter i kommande Gåsablade.

Lite andra tankar och råd om dans från ett dansgolv någonstans och som inte jag kommit på men gärna delar.

- Bra att försöka få så bra balans i paret som möjligt vad gäller teknik och utförande.
- Både förare och följare har lika stort ansvar för att det ska bli en behaglig dans!
- Se din danspartner i ögonen i stället för att titta på alla andra som dansar.
- Snurra inte tjejen för mycket och skicka inte iväg henne så hårt.
- Det är viktigt att le. Om den man dansar med inte ler så undrar man ju om partnern ens har roligt.



Att hitta nya dansare till en förening kan tyckas svårt. Men i föreningar där alla hjälps åt att hitta nya medlemmar når man lättare målen.

Det är bra att informera om Gåsasteget och hur roligt vi har på våra evenemang.

HJÄLP DIN VALBEREDNING att hitta medlemmar som är beredda att bidra till föreningen.

GÅSASTEGET KOMMITTÉER; Tävlings- och Tränarkommitté'en, Seniorkommitté'en, Festkommitté'en, Tisdagsgruppen, PR& kommunikation och Lokalkommitté'n.

Som medlem är du alltid välkommen att kontakta styrelsen med frågor, synpunkter på aktuell verksamhet eller om du vill bidra med någon idé som hjälper klubben att utvecklas. Alla funktionärer inom klubben arbetar ideellt.

hälsa

FÖR KROPP OCH KNOPP

Text hämtad från Forskning&Framsteg, Dansa dig frisk. Tack vare det ökade vetenskapliga intresset för dans och dansterapi har dansen blivit mer accepterad som behandlingsform inom många olika nya discipliner. Det dansas med patienter med depression, stressrelaterad smärta, vid borderlinestörningar, adhd, vid inlärnings- och koncentrationsbesvär samt vid demens. Även inom skolan har dansmatematik introducerats som en metod för att öka och underlätta inlärning. Och inom äldreården har dans visat sig fungera bra, inte minst för vårdpersonal och som övergång mellan sjukskrivning och arbete

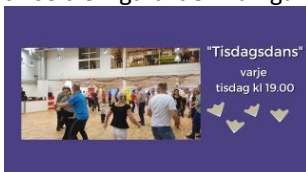
Dansglädje

Text från Etikettarkiv: Bugg 2018 DANSBANSGLÄDJEN

Idag tänkte jag skriva om något som ligger mig varmt om hjärtat, dansband eller mer korrekt är det socialdans. Att för en kväll få känna sig speciell. Som en riktig stjärna när du snurrar fler varv än vanligt utan att bli det minsta snurrig. För du är fylld av endorfiner, fylld av glädje och varm av svett. Svett, det gör inget, för din nuvarande danspartner är också en värmekälla. Men det är så det ska vara! Det är kvällens

höjdpunkt när du trotsar dina ben som vill få dig av dansgolvet. Du står där och stampar för glatta livet i takt med applåden som ska få bandet att spela lite extra. De där extranumret som gör slutet av dessa danstimmar kompletta. //

Håll utkik på FB gruppen och Gåsastegets hemsida: Tips på evenemang och kurser. Följa klubbens duktiga tävlingsdansare och se trevliga bilder från gångna event.



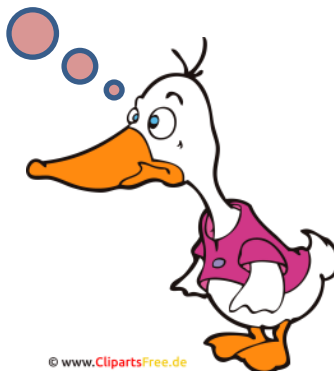
Ripedia s Danslista: Vi fortsätter på bokstaven A och D och där finns Afrikansk Dans, Allemande, Angläs, Argentinsk tango. Daldans, Dancehall, Disco freestyle, Diskodans, Dreher, Drill, Dubbelbugg

Dansen bidrar till social gemenskap, sänker stressnivåer och ger starkare muskler – dessutom skärper dansen hjärnan. Har du synpunkter eller har du 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!

Trädets grenar dansar, vacker gest i vinden
ingen vågar nämna, dansen är av tvång.

Förare och följare har lika stort ansvar??
Om jag inte kan dansa så skyller jag på golvet!



© www.ClipartsFree.de

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

Tillsammans bygger vi vår förening, vi är många som gör lite var!