



Alla kan göra något för att öka trivseln på dansgolvet och varför inte börja på nästa dans. Alla kan dansa med alla.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

TANKAR OM DANS FRÅN DANSGOLVET

Balans är viktigt i livet men också på dansgolvet. Här kommer lite om balans i dansen. Det är mestadels hämtat från danshatten.

Balans i livet är något som vi alla behöver, och när de kommer till dans är det inget undantag. Man hör ofta dansare "skylla" paret's dåliga balans på sin danspartner utan att ta sin del av ansvaret för den dåliga balansen.



Vare sig det är Fox, Bugg, West coast swing, Tango, Kizomba, Vals, Snoa, Schottis eller någon annan pardans så är den egna balansen jätteviktig. Samtidigt är det lätt att störa sin danspartners balans oavsett om man är förare eller följare. Här kommer några råd för bättre balans, de två första gäller både förare och följare.

Först ett tips om hur du kan hjälpa din danspartner: Ju hårdare du håller i din danspartner desto mer stör du dennes balans, så **lätta på greppet**. En del tror att det underlättar förmågan att bli förd och förmågan att föra, ju hårdare man håller, men det gör det inte, det försvårar istället för partnern. Du riskerar dessutom att skada din partner om du håller hårt i denne.

Sedan ett råd för bättre egen balans: Behåll balansen genom att, när du står still, ha minst en fot rakt under dig så att du har balanspunkten rakt ovanför stödfoten. Ha dessutom stödbenet lätt böjt, inte utsträckt. Och när du förflyttar dig så låt det benet som rör sig komma tätt intill stödbenet när det passerar förbi det, gå inte bredbent. Om vi går bredbent så kommer vi att påverka varandras balans i slutändan, detta för att den som går mest bredbent kommer att förflytta sig i sidled när tyngdpunkten placeras ner på det nya stödbenet.



Avslutningsvis så kommer ett tips till förare och ett till följare:

Förare; Eftersom det är du som för så se till att följaren påbörjat sitt steg innan du tar ditt eget steg och att följaren "landar" på ny plats innan du gör det så att du kan kompensera ramen om ni hamnar förskjutna ifrån varandra.

Följare; Stå inte på tå, den enda gången som det finns en poäng med att stå med lyft hälar är om du ska pivotera (rotera) på stödbenet.

Redaktören: Har du andra tips eller tycker något är fel – skriv till Gåsabladet redaktor@gasasteget.se.

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