

TRIN FOR TRIN

Det er vigtigt at gentage trinene igen og igen. Gentagelsen er hele hemmeligheden bag at lære dansene. Kun på den måde lærer kroppen trinene udenad. Gå frem kronologisk et trin ad gangen og få eventuelle drejninger og trin til at passe. Holdning, tælling og musik kommer først til senere, når trinene begynder at hænge sammen.

Fodarbejdet er vigtigt for den helt korrekte bevægelsesmåde, men da det ikke er det allervigtigste for at lære trinene, er det en god idé helt at undgå at fokusere på fodarbejdet i første omgang. Først når trinene er indøvet, kan der tages fat på fodarbejdet.

Bogens trinbeskrivelser

For hver variation beskrives først, hvilken retning eller holdning der skal danses med fra start, og hvilken der afsluttes med. Her får du også at vide, hvilken tælling du skal udføre dansen med igennem hele variationen, og hvor mange takter/taktslag der bruges.

I beskrivelsen af trinene er det først herrens og derefter damens trin, der gennemgås. Ud for både herrens og damens trinbeskrivelse er trinene angivet med fodaftryk. Danseretningen angives opad på siden. Se side 14.

Når der er drejning på trinene, er det beskrevet lige under det eller de trin, der drejes på. Ligesådan hvis der i latindansene ændres holdning mellem trinene.

Sammensætninger

Sidst i gennemgangen af hver dans kan du finde eksempler på, hvordan dansen kan bygges op ud fra de variationer, der er gennemgået. Her kan du vælge en *grundsammensætning*, og det kan anbefales, at du lægger ud med at træne denne. Først når grundsammensætningen og de tilhørende variationer er på plads og



es lette at danse, kan du kaste dig ud i en af de *videregående sammensætninger* og ørende variationer, som er på et højere niveau.

ange tilfælde vil det være muligt at sammensætte variationerne anderledes angivet. Derfor kan det være spændende at eksperimentere. Det kan også e muligt at sætte trin sammen fra forskellige variationer. Men det bør du nok te med, til det meste i bogen føles godt og let at danse.

FØRE OG FØLGE

severdenen er fra gammel tid ret mandsdomineret. Det kønsrollemønster, var gældende op gennem hele første halvdel af 1900-tallet, ligger indgroet i sene og hele danseverdenen. Et eksempel kunne være, at det i undervisnings- ationer ofte er herrens trin, der tælles. Eller at det i omtale af et dansepar er en, der nævnes, selvom det er begge parter, der menes.

er herren, der fører, og damen, der følger. Hun har mulighed for at påvirke nitere til trin og variationer, men han træffer valget og udfører det, så hun følge ham.

om det først rigtig bliver muligt at føre og følge, når trinene er indøvet, og en fungerer, så kan det lige så godt være en del af dagsordenen fra starten. ham føre, gøre forkert og forkert igen og prøv at lytte til alle hans signaler. lad være med at gætte og trække ham med – det ødelægger mere, end det er. Som herre lærer man bedst at føre ved at få mulighed for at gøre alle ne, ved at mærke, om hun gør det, man ønsker.

reget vigtig ting er, at herren ikke fysisk prøver at flytte rundt på damen. Hun er selv, og signalerne i hånden, kroppen eller holdningen skal kun give en indikation af retningen, hun skal danse i, og hvis hun skal dreje, så lille og is en indikation som muligt. Dette er en svær opgave som herre, men om gt endnu sværere for damen. Hun skal være aktivt afventende. Det betyder,





DAME

Retning af dansens trin.
Retningen angives opad på
Røde fødder angiver danse-
start.

3

Angiver, hvor foden kommer
hvor den ender på trinnet.

Angiver markerer en fodposition
sættes i den anden cirkel.

Angiver højre fod
venstre fod
promenadeposition
uden om partner

at hun skal lytte og reagere, så snart hun har fået en indikation fra herren. Men uden at danse fra ham – bliv hos ham.

Som herre er det vigtigt at påtage sig rollen at ville føre. Også selvom det ikke virker endnu. Damen tager føringen instinktivt, hvis hun får muligheden for det, og det kan være svært at ændre, hvis I først har lært at danse sammen forkert. Hvis damen har vænnet sig til at føre, og herren til at følge med, så bliver det desuden meget svært at danse med andre. Samtidig bliver manden mindre maskulin og damen mindre feminin at se på i dansen. Det er derfor vigtigt at forsøge helt fra starten at være opmærksom på denne del af dansen.

BEGREBER OG UDTRYK

Der er en række begreber og udtryk, som det kan være nyttigt at forstå, før man kaster sig ud i at lære de forskellige dansetrin.

Danseretningen

Danseretningen går altid mod uret – venstre rundt i salen. Dette skyldes efter sigende, at da mændene i sin tid bar sværd, blev det båret i venstre side, så sværdet let kunne trækkes med højre hånd. Det var derfor mest praktisk, at herren holdt damen i sin højre hånd – modsat sværdet. I holdning over for hinanden stod damen lidt til venstre for herren, så hun ikke blev generet af sværdet. Når man skulle marchere eller danse rundt i salen, var det bedst, at herrens venstre side – sværdsiden – vendte væk fra gæsterne, der sad langs gulvet. Dermed var danseretningen givet – venstre rundt i salen.

Dansene kan naturligvis periodisk bevæge sig i andre retninger, og i cha-cha-cha, rumba og jive er der ikke nogen danseretning, da de stort set danses på stedet. Danseretningen i de fremadskridende danse har også en nutidig og praktisk betydning. Det gør nemlig færdslen på dansegulvet langt lettere, når alle bevæger sig samme vej rundt på gulvet.

Fodarbejde

For hver dans finder du en instruktion om fodarbejdet til de enkelte trin. Dog gælder det for visse danse, at fodarbejdet er næsten ens på alle trin – i disse tilfælde kan du i indledningen til dansen finde en beskrivelse af, hvad der er det gængse fodarbejde. I disse danse er det altså kun, hvor der er afvigelser fra det gængse fodarbejde, at det er angivet i dansevejledningen. Trin på højre fod angives med forkortelsen HF. Trin på venstre fod angives med forkortelsen VF.

Chassé

Chassé kommer af fransk, 'at jage'. Den ene fod jager den anden væk. Et chassé består af tre trin – et sidetrin, et samletrin og et sidetrin. Chassétrin anvendes i mange danse. Her i bogen er der chassétrin i vals, quickstep, cha-cha-cha, jive, samba og pasodoble. Der findes også chassétrin i slow foxtrot, men de er ikke medtaget i denne bog. Chassé kan danses i andre retninger end sidelæns. Eksempelvis skråt frem, skråt tilbage, lige frem eller lige tilbage.



Lock

Når et chassé danses frem eller tilbage, kan det også danses som et lock. Det danses ved at man – i stedet for at samle på trin 2 – krydser foden bagved, hvis der danses forlæns lock, og foran, hvis der danses baglæns lock.

Et forlæns lock danses derfor fx på følgende måde: frem på HF, kryds bagved med VF, frem på HF. Forlæns lock kan også danses med modsatte fod. Baglæns lock danses fx som følger: tilbage på VF, kryds HF foran, tilbage på VF. Baglæns lock kan også danses med modsatte fod.



Promenadeposition

I nogle af dansene er der variationer, hvor både herre og dame danser forlæns. Dette udføres i den såkaldte promenadeposition. Promenadeposition kan opnås på to måder. Den ene, hvor damen drejer sig $\frac{1}{4}$ drejning højre om i forhold til den normale position. Denne måde anvendes hovedsagelig i standarddansene. Den anden, hvor begge drejer $\frac{1}{8}$ – herren til venstre og damen til højre, anvendes hovedsagelig i latindansene.

I standard skal forsiden af damens venstre hofte have kontakt til siden af herrens højre hofte. Hofterne er ikke længere parallelle, men danner et V. Holdningen i toppen ændres ligeledes, om end i mindre grad. Damen drejer sit hoved fra venstre mod højre, og herren drejer sit hoved lidt mere mod venstre. Begge kigger nu i samme retning.

I latin er positionen den samme, men med afstand mellem herre og dame. Promenadeposition kan også danses med åben holdning, hvor herren har damens venstre hånd i sin højre hånd. Den frie arm holdes ud til siden. Afstanden mellem herre og dame vil være ca. 1 meter.

I beskrivelsen af variationerne anvendes forkortelsen PP for promenadeposition.

Uden om partner

Nogle gange er der behov for at danse uden om, eller ved siden af, partneren, i stedet for at danse midt for. Enten fordi det foregående trin afsluttes i en position, hvor det er nødvendigt, eller fordi det næste trin kun er muligt på denne måde. Det kan også være fordi, det giver en bedre bevægelse. Forkortelsen, der anvendes i trinbeskrivelserne, er UP for uden om partner.

Latin cross

Latin cross er en position, der ofte anvendes i latindansene. Positionen opnås ved, at den ene fod krydses foran eller bag ved den anden, så indersiden af bageste knæ sættes ind i knæhasen af det forreste knæ. Den bageste fod er på tå og vinkles ca. 90 grader i forhold til den forreste fod, som er flad.



Pivot

Et pivottrin er et trin, hvor der drejes fra $\frac{3}{8}$ op til $\frac{1}{2}$ drejning på et trin. Der drejes på fodballen. Hvis trinnet er forlæns, er fodarbejdet hæl, fodballe (der danses frem på hæl, og vægten overføres til fodballen) sådan, at der kan drejes på fodballen. Når trinnet er baglæns, er fodarbejdet fodballe, flad fod, fodballe (hælen sænkes, så den kysser gulvet, men der drejes på fodballen).

DANS TIL MUSIKKEN

Vi har skrevet lidt om musikken opbygning under hver dans. Når man danser, er det vigtigt at lytte til musikken og tilpasse sine trin til de tællinger, man hører i musikken.

Tællingerne der er beskrevet ved hver variation har to formål:

1. At beskrive hvornår et trin tages i forhold til takten i musikken. Fx på taktslag 1 for første trin i en variation i vals.
2. At beskrive hvor lang tid der går inden det næste trin. Fx betyder tællingen "slow" i slow foxtrot, at trinnet udfylder to taktslag i musikken, hvorefter det næste trin kan tages.

Det er en god idé at starte dansen på tælling 1, når musikken begynder på et nyt tema/frase.

MUSIKOPBYGNING

Musikken til de enkelte danse er opbygget forskelligt. Der er tre forskellige opbygninger:

- Quickstep, slow foxtrot, cha-cha-cha, jive og rumba danses i $\frac{4}{4}$ takt. $\frac{4}{4}$ takt angiver, at der er 4 taktslag i hver takt.
- Vals og wienervals danses i $\frac{3}{4}$ takt. $\frac{3}{4}$ takt angiver, at der er 3 taktslag i hver takt.
- Tango, samba og pasodoble danses i $\frac{2}{4}$ takt. $\frac{2}{4}$ takt angiver, at der er 2 taktslag i hver takt.

3

4

3

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| S | | S | |
| q | q | q | q |

¼ takt

| 1 | 2 |
|---|---|
| S | S |
| q | q |
| q | q |

¼ takt

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 & |

¼ takt med &-tælling på fjerde taktslag

| 1 | 2 | 3 |
|---|-----|---|
| 1 | 2 & | 3 |

¼ takt med &-tælling på andet taktslag

| 1 | 2 |
|-----|-----|
| 1 & | 2 & |

¼ takt med &-tælling på både første og andet taktslag

| 1 | 2 |
|-----|---|
| 1 a | 2 |

¼ takt med a-tælling på første taktslag

TÆLLINGER

Tællingerne i hver dans kan være med tal – fx 1, 2, 3, 4 for de fire taktslag i 4/4 takt – eller det kan være med slow- og quicktælling – fx slow, quick, quick.

Slow- og quicktælling anvendes ikke i ¾ takt som er valsemusik.

Uanset om der er 2 eller 4 taktslag i hver takt, kan der højst tælles 2 slow i hver takt. På samme måde kan der højst tælles 4 quick i hver takt. Tællingen "slow" er et trin over et eller to taktslag, mens tællingen "quick" er et trin, der varer halvt så lang tid som et "slow".

Nogle gange tages der mere end ét trin på hvert taktslag. Så er der behov for at dele dette taktslag op, så der er en tælling, hvor trinnet kan tages. Hvis et taktslag deles i to halve anvendes tællingen "&" på sidste del af taktslaget. Hvis der deles i kvarte anvendes tællingen "a" på den sidste kvarte del af taktslaget.

ENGELSK VALS

Valsen siges at være 'dronningen over alle danse'. Den har den ældste historie og har rødder tilbage i 1600-tallets Østrig og sydtyske områder. Dens popularitet gjorde, at den overlevede megen modstand. Det var den første dans, hvor herre og dame havde kropskontakt.

Den spredtes over Europa og nåede til Paris og London og videre til Amerika. Med tiden udvikledes mange versioner af valsen, men det var først i slutningen af 1800-tallet, at valsens udvikling gik i retningen af den vals, vi kender som engelsk vals.

Valsen havde udviklet sig i mange retninger. En af dem var den langsommere bostonvals med lange, glidende trin, som meget sigende udvikledes i Boston i USA og vandt indpas i England i årene 1910 til 1912. Bostonvalsen fortrængte den gamle rotary-vals – men den forsvandt igen omkring 1914. Den udgjorde dog en vigtig inspirationskilde for den senere videreudvikling af den engelske vals.

Under Første Verdenskrig var valsen tæt på at dø hen, og i efterkrigstiden dansedes nu og da forskellige versioner af valse. Men først i 1922, hvor det første verdensmesterskab for professionelle blev afholdt i London, så man begyndelsen til det, der i dag er den engelske vals. Det var Victor Silvester og Phyllis Clarke, der vandt, og de dansede en vals med både højre- og venstredrejning, mens grundtrinene var tre passerende trin. Lige siden har valsen været en turneringsdans i standardsektionen.

1920'erne dannedes den første formelle komité, der skulle sætte retningslinjer. Da de fleste dansere ikke magtede den fulde højre- og venstresving, blev man enige om at fremme den diagonale vals. Den havde halvdrejninger, der ikke var hele drejninger, men kun $\frac{3}{4}$ drejning. I den mindre drejningsmængde gik grundtrinene nu diagonalt på samme måde som i nutidens engelsk vals. Engelsk vals blev standardiseret og kendt som selskabs- og turneringsdans.

KENDETEGN

Den er elegant, drømmende og romantisk. Den er karakteristisk ved, at den er bygget op af pendul. På hver takt i musikken (tre taktslag) danses et udpræget sving. Det er den dans, hvor forskellen mellem det laveste og højeste trin – en udpræget 'ned og op-bevægelse'. Danserne skal bevæge sig elegant rundt i lokalet, i harmoni med den pulserende valserytme.

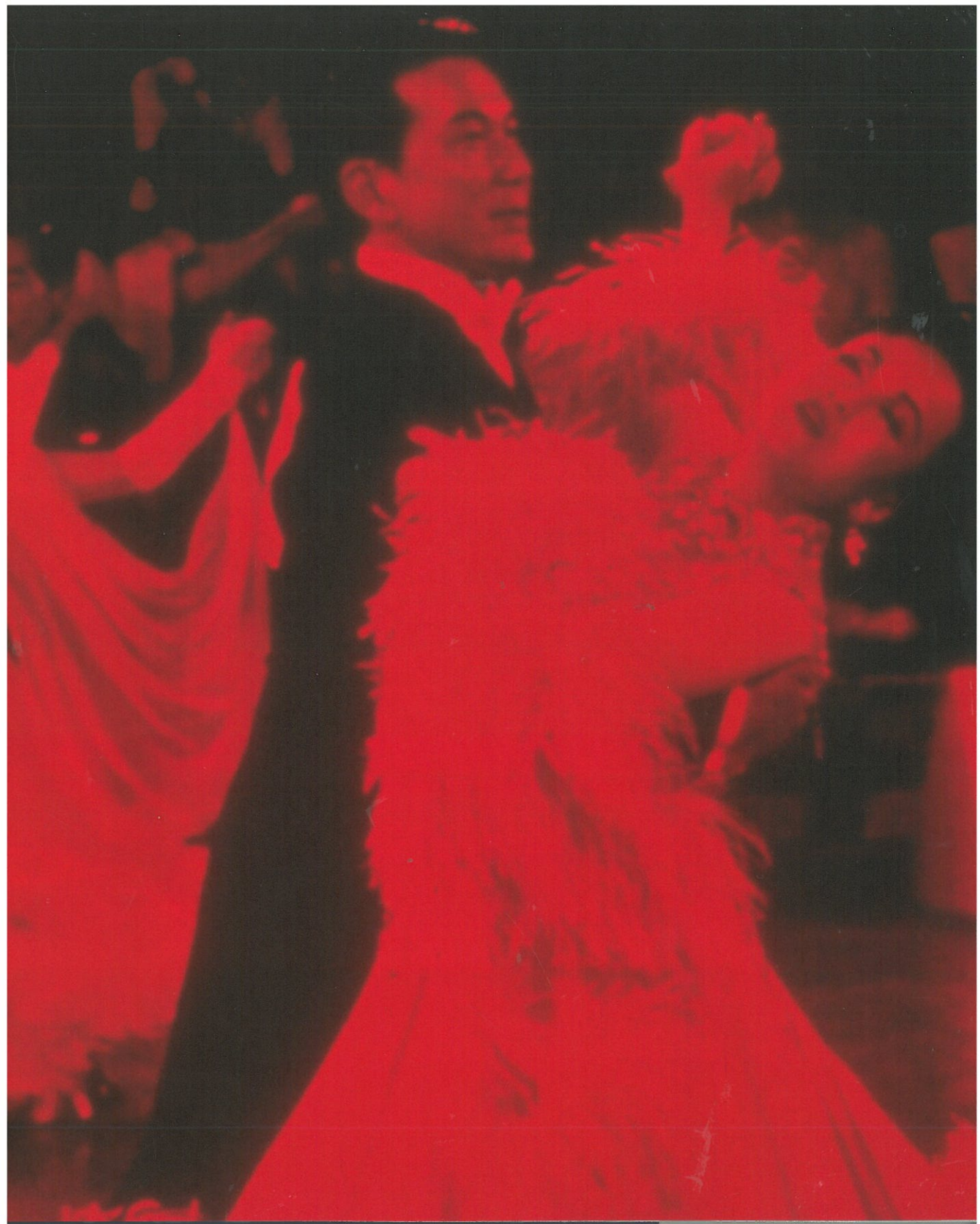
N

De velkendte valsemelodier kan spores tilbage til de østrigske bøndermelodier. Den tidligste, kendte valsemelodi dukkede op i 1670 i en populær sang, 'O, du lieber Augustin'. Valsen fik et stort musikalsk opsving i 1830'erne af de to store østrigske komponister Franz Lanner og Johann Strauss (den ældre).

En vigtig karakteristisk træk for valsemusik er, at den spilles i trefjerdedelstakt. Det betyder, at der er tre taktslag i hver takt. Det første taktslag er kraftigt, mens de to sidste er bløde. Hvis man vil danse engelsk vals, skal tempoet være 28-30 takter per minut, hvilket svarer til 4-90 taktslag i minuttet.

De mest kendte valsemelodier er 'I Wonder Why' med Curtis Stigers, 'Moon River' med Audrey Hepburn og 'Come Away With Me' med Norah Jones.

Fra filmen 'Shall we dance?' (1996), der er den japanske forløber for 'Shall We Dance' (2004). © Polfoto.



ENGELSK VALS – GRUNDTRIN OG VARIATIONER

De grundlæggende trin og variationer består af en eller flere tretrin kombinationer med et gåtrin, et sidetrin og et samletrin. Når fødderne samles, skiftes vægten til den anden fod. Engelsk vals er en fremadskridende dans med mange drejninger. Dansen følger danseretningen, venstre rundt i lokalet.

Der er to typer grundtrin: på højre fod og på venstre fod. Grundtrinene kan danses i danseretningen, skråt frem mod væggen eller skråt frem mod midten. De bruges til at forbinde de forskellige variationer, hvor trinovergangen ikke umiddelbart passer. Begge typer grundtrin kan også danses baglæns, så herren danser damens trin, og omvendt.

HØJRE FODS GRUNDTRIN

Danses over en takt i musikken, og tællingen er 1, 2, 3. Et trin på hvert taktslag.

Herrens trin

1. trin: HF frem på hæl.
 2. trin: VF til siden på tå.
 3. trin: HF samletrin på tå, afslut på flad fod.
- Der er ingen drejning over de tre trin.

Damens trin

1. trin: VF tilbage på tå, afslut med flad fod.
 2. trin: HF til siden på tå.
 3. trin: VF samletrin på tå, afslut på flad fod.
- Der er ingen drejning over de tre trin.

VENSTRE FODS GRUNDTRIN

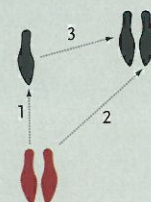
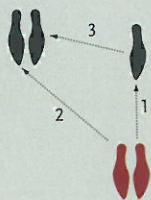
Danses over en takt i musikken, og tællingen er 1, 2, 3. Et trin på hvert taktslag.

Herrens trin

1. trin: VF frem på hæl.
 2. trin: HF til siden på tå.
 3. trin: VF samletrin på tå, afslut på flad fod.
- Der er ingen drejning over de tre trin.

Damens trin

1. trin: HF tilbage på tå, afslut på flad fod.
 2. trin: VF sidetrin på tå.
 3. trin: HF samletrin på tå, afslut på flad fod.
- Der er ingen drejning over de tre trin.





HØJREDREJNING

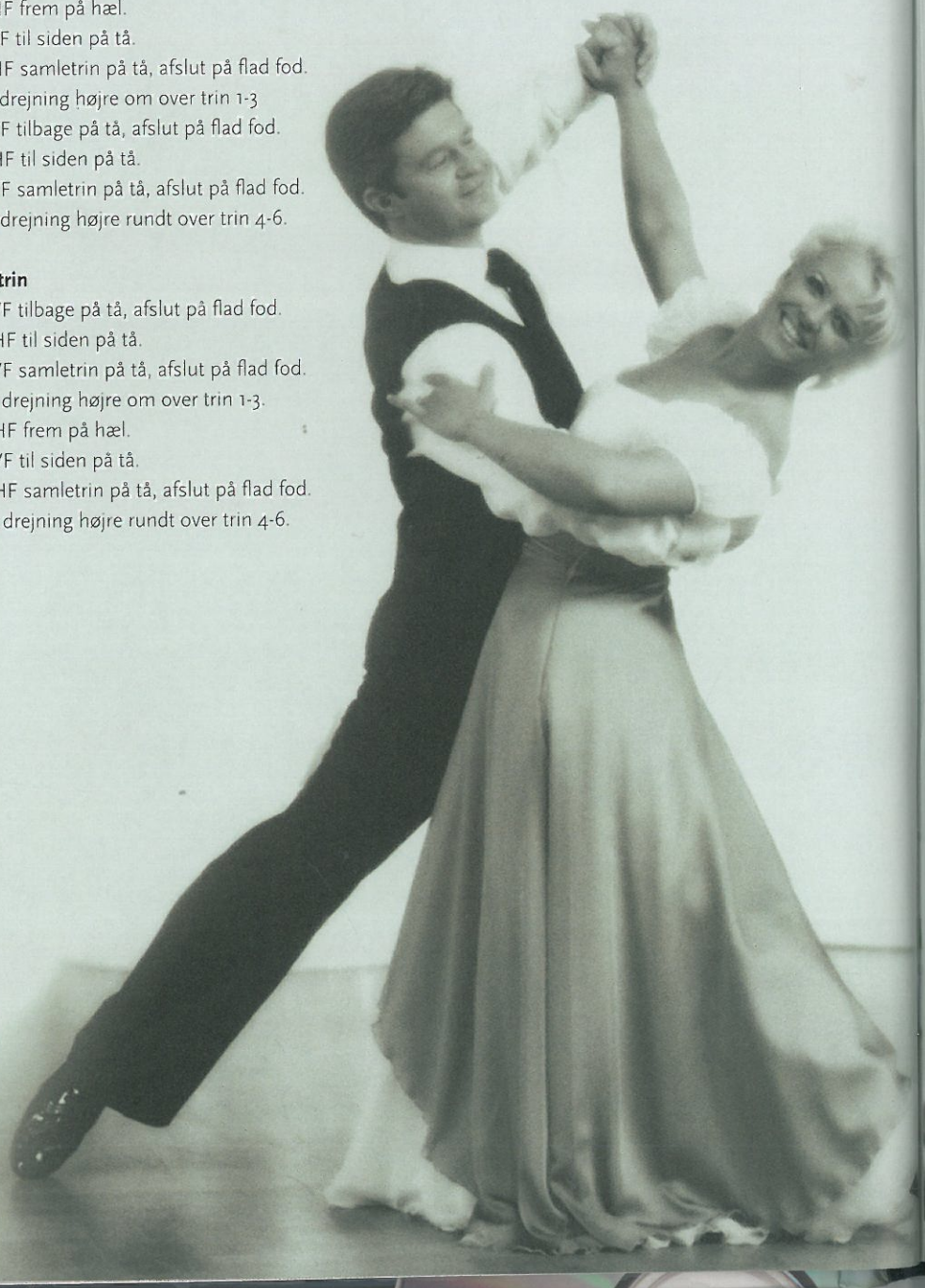
Højredrejningen indledes med retning skråt frem mod væggen og afsluttes skråt frem mod midten. Den dances over to takter, og tællingen er 1, 2, 3 – 1, 2, 3. Et trin på hvert taktslag i musikken.

Herrens trin

1. trin: HF frem på hæl.
2. trin: VF til siden på tå.
3. trin: HF samletrin på tå, afslut på flad fod.
Der er $\frac{3}{8}$ drejning højre om over trin 1-3
4. trin: VF tilbage på tå, afslut på flad fod.
5. trin: HF til siden på tå.
6. trin: VF samletrin på tå, afslut på flad fod.
Der er $\frac{3}{8}$ drejning højre rundt over trin 4-6.

Damens trin

1. trin: VF tilbage på tå, afslut på flad fod.
2. trin: HF til siden på tå.
3. trin: VF samletrin på tå, afslut på flad fod.
Der er $\frac{3}{8}$ drejning højre om over trin 1-3.
4. trin: HF frem på hæl.
5. trin: VF til siden på tå.
6. trin: HF samletrin på tå, afslut på flad fod.
Der er $\frac{3}{8}$ drejning højre rundt over trin 4-6.



VENSTREDREJNING

Venstredrejning indledes med retning skråt frem mod midten og afsluttes skråt frem mod væggen. Den dances over to takter i musikken, og tællingen er 1, 2, 3 – 1, 2, 3. Et trin på hvert taktslag.

Herrens trin

1. trin: VF frem på hæl.
 2. trin: HF til siden på tå.
 3. trin: VF samletrin på tå, afslut på flad fod.
- Der er $\frac{3}{8}$ drejning venstre om over trin 1-3
4. trin: HF tilbage på tå, afslut på flad fod.
 5. trin: VF til siden på tå.
 6. trin: HF samletrin på tå, afslut på flad fod.
- Der er $\frac{3}{8}$ drejning venstre rundt over trin 4-6.

Damens trin

1. trin: HF tilbage på tå, afslut på flad fod.
 2. trin: VF til siden på tå.
 3. trin: HF samletrin på tå, afslut på flad fod.
- Der er $\frac{3}{8}$ drejning venstre om over trin 1-3
4. trin: VF frem på hæl.
 5. trin: HF til siden på tå.
 6. trin: VF samletrin på tå, afslut på flad fod.
- Der er $\frac{3}{8}$ drejning venstre rundt over trin 4-6.

W H I S K

Whisk indledes med retning skråt frem mod væggen og afsluttes i promenadeposition i danseretningen. Der dances over en takt i musikken, og tællingen er 1, 2, 3. Et trin på hvert taktslag.

Herrens trin

1. trin: VF frem på hæl.
 2. trin: HF til siden og lidt frem på tå.
 3. trin: VF krydses bagved HF på tå, afslut på flad fod.
- Der er ingen drejning over de tre trin for herren.

Damens trin

1. trin: HF tilbage på tå, afslut på flad fod.
 2. trin: VF skråt tilbage på tå.
 3. trin: HF krydses bagved VF på tå, afslut på flad fod.
- Der er $\frac{1}{4}$ drejning til højre over trin 2-3 for damen.

CHASSÉ FRA PP

Chassé indledes i danseretningen i promenadeposition (PP) og afsluttes i lukket position med retning skråt mod væggen. Nærmere beskrivelse af chassé og promenadeposition er beskrevet under Begreber og udtryk, s. 14. Der dances over en takt i musikken, og tællingen er 1, 2&, 3. Et trin på taktslag 1, to trin på taktslag 2, som deles i to halve taktslag (2&) og sidst ét trin på taktslag 3.



Herrens trin

1. trin: HF frem i PP på hæl.
 2. trin: VF til siden på tå.
 3. trin: HF samletrin på tå.
 4. trin: VF til siden på tå, afslut på flad fod.
- Der er ingen drejning over de tre trin for herren.

Damens trin

1. trin: VF frem i PP fod på hæl.
 2. trin: HF til siden på tå.
 3. trin: VF samletrin på tå.
 4. trin: HF til siden på tå, afslut på flad fod.
- Der er $\frac{1}{4}$ drejning over trin 2-4 for damen.

Efter chassé kommer altid en højredrejende variation. Første trin af næste variation indledes altid med, at herren træder frem uden for damen på HF.

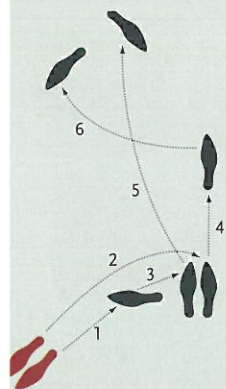
HØJRE SPINDREJNING (UNDERDREJET)

Højre spindrejning indledes i retning skråt mod væggen og afsluttes med herrens ryg i retning skråt tilbage mod midten. Nærmere beskrivelse af pivottrin er beskrevet under Begreber og udtryk, s. 14. Den dances over to takter, og tællingen er 1, 2, 3 – 1, 2, 3. Et trin på hvert taktslag i musikken.

Herrens trin

1. trin: HF frem på hæl.
 2. trin: VF til siden på tå.
 3. trin: HF samletrin på tå, afslut på flad fod.
- Der er $\frac{3}{8}$ drejning højre om over trin 1-3.
4. trin: VF tilbage, drej på fodballen (pivottrin).
- Der er $\frac{3}{8}$ drejning højre om på trin 4.
5. trin: HF frem på hæl, rul op på tå.
 6. trin: VF tilbage på tå, afslut på flad fod.
- Der er $\frac{1}{4}$ drejning højre om over trin 5-6.





Damens trin

1. trin: VF tilbage på tå, afslut på flad fod.
 2. trin: HF til siden på tå.
 3. trin: VF samletrin på tå, afslut på flad fod.
- Der er $\frac{3}{8}$ drejning højre om over trin 1-3.
4. trin: HF frem på hæl, drej på fodballen (pivottrin).
- Der er $\frac{3}{8}$ drejning højre om på trin 4.
5. trin: VF tilbage på tå.
 6. trin: HF frem på tå og ned på flad fod.
- Der er $\frac{1}{4}$ drejning højre rundt over trin 5-6.

Mellem 5. og 6. trin fører damen HF med strakt vrist løst ind til VF og frem igen. Det kaldes at 'brushe'.

Højre spindrejning kan danses med større drejningsmængde, idet der kan drejes op til $\frac{1}{2}$ drejning på trin 4 og op til $\frac{3}{8}$ over trin 5-6.

EKSEMPLER PÅ SAMMENSÆTNINGER

Grundsammensætning

HF grundtrin – VF grundtrin – højredrejning – HF grundtrin – venstredrejning – VF grundtrin.

Videregående sammensætninger

1. Højredrejning – HF grundtrin – venstredrejning – whisk – chassé – højre spindrejning (underdrejet) – baglæns HF grundtrin – VF grundtrin.
2. Højre spindrejning (underdrejet) – trin 4-6 af venstredrejning – venstredrejning – whisk – chassé – højredrejning – HF grundtrin – VF grundtrin.
3. Højredrejning – HF grundtrin – venstredrejning – VF grundtrin – højre spindrejning (underdrejet) – baglæns HF grundtrin – whisk – chassé.

Efter hver af sammensætningerne er det muligt at danse forfra eller danse én af de andre sammensætninger. Det er naturligvis muligt at danse kortere sammensætninger, hvor du ikke bruger alle variationerne. Eksemplerne dækker ikke alle kombinationsmuligheder. Prøv dig frem, og find nye muligheder.

