

Føring

Efter at have beskrevet den ydre ramme med Rytme og Stil, som kendetegner og adskiller de forskellige danse fra hinanden, vil vi nu beskrive kernen i Dans for to. I denne kerne findes de variable grundelementer Føring og Bevægelsesmuligheder. Dette afsnit beskriver Føring.

"At føre" eller "at blive ført"

Det at føre kan sammenlignes med en monolog eller en tale. Taleren, den der fører, har et formål med at formidle et budskab til modtageren, den der bliver ført. Modtageren afbryder ikke taleren ved selv at begynde at tale, da det vil sløre budskabet, hvis de to taler i munden på hinanden. Omvendt formidles der ikke noget budskab, hvis der ikke er nogen af dem, der taler. I dans er talen kropslig. Danseren, der fører, skal hele tiden kommunikere med kroppen for ikke at miste kontakten til dansepartneren. På samme måde skal den, der bliver ført, hele tiden være "lydhør" over for partnerens signaler.

For at dansen kan fungere optimalt, bør det i undervisningen tydeliggøres, at det er vigtigt, at parret finder ud af hvem, der skal føre dansen, og hvem der bliver ført i dansen. Hvis ikke dette afgøres, kan der opstå problemer. Enten forsøger begge parter at føre, og dansen vil i værste fald nærmere minde om en "tvekamp" end en pardans. En anden mulighed er, at hverken herren eller damen fører, og dermed mistes kontakten og samværet i dansen.

Det kan være et dilemma til fest, dels at beslutte hvem der fører i dansen, men også hvordan det besluttes. Skal man eksempelvis snakke om det, inden dansen? Det er værd at tage dette op med dine dansere i plenum, fordi det kan være problematisk at stille spørgsmålet under dansen: "Hvem af os fører egentlig?". Det kan hurtigt komme til at virke belærende, og alternativet bliver ofte, at problemet negligeres, og parret indfinder sig i værste fald med en passiv dans, eller at der modsat opstår en lille "tvekamp" på gulvet, fordi begge parter ønsker at føre.

Inden for pardans og i grundelementet Føring betegnes "Den der fører" som "herren", og "den der bliver ført" som "damen". Kønsrollerne kan dog være skiftende i dans, og dette er ikke nogen hindring for at skabe den gode dans. Tværtimod kan det være udviklende for begge dansere at afprøve og få erfaringer med hinandens roller. Der er dog tradition for, at det er manden, der fører.

Både herren og damen skal holde de faste grundelementer i dansen. Det vil sige, at både herren og damen har ansvar for at holde fælles rytme og stil. Damen skal selvfølgelig først fornemme rytmen og stilen ved sin herre, men derefter er det op til hende selv at bibeholde denne. Det forholder sig anderledes med de variable grundelementer: Føring og Bevægelsesmuligheder.

Herren har den ledende rolle i de variable grundelementer. For at føre, skal han være fast og konstant bestemmende i dansen. Han skal med kroppen kommunikere direkte til damen og være opmærksom på, om hun opfanger hans signaler. Såfremt han mærker, at hun ikke opfanger, hvad han vil, skal han i endnu højere grad markere sin rolle. Damen skal på samme måde som herren være fast for at kunne mærke herrens føring. Denne fasthed skal være til stede både i kropsstammen og i armene. Derudover skal hun være afventende og må aldrig tolke forud, hvilken bevægelse herren ønsker at føre hende i, men blot afvente, at herrens føring rent faktisk flytter hende.

Danserne skal have deres egen balance og må ikke støtte sig op ad hinanden for at bibeholde denne. Der tales dog alligevel om en fællesbalance. Med en fællesbalance forstås, at danseparret er i stand til at holde balancen sammen, uden at herren eller damen behøver at støtte sig til hinandens balance. Det vil sige, at både herren og damen på et hvilket som helst tidspunkt i dansen skal være i balance og dette uden at påvirke partnerens balance. Gennem hele dansens forløb; ved retningsskift, under rotationer, i alle variationer eller ved et pludselig stop i dansen for at undgå sammenstød med et andet par opretholdes balancen. Balancen har afgørende betydning for, hvordan dansen opleves, specielt når den traditio-

nelle dansefatning benyttes, hvor dansernes kroppe står tæt sammen, og hvor holdningen er relativ fast. Der benyttes forskellige former for dansefatninger. Lige-gyldig hvilken parret vælger at benytte eller skifter til, skal der være en fasthed fra både damen og herren i fatningen. Der bør selvfølgelig findes en balancegang, hvor hverken damen eller herren er for faste eller for afslappede. Hvis herren er for afslappet, kan damen ikke mærke hans føring, og hvis han omvendt er for fast, kan det virke for voldsomt. Hvis damen er for afslappet, kan han ikke formidle sine intentioner med føringen og omvendt, hvis hun er for fast, kan han have svært ved at bestemme forløbet og skabe dynamik i dansen.

(Se DVD track 8 – Dans for to)

Dansefatninger

Det har betydning for dansen, hvordan danserne har fat i hinanden. Fatningen er den fysiske ramme, som herren fører damen med. Der findes flere måder at holde fat i hinanden på. De mest anvendte er beskrevet nedenfor, men det er stadig oplagt at afprøve og lege med andre muligheder.

Traditionel dansefatning

Den mest kendte fatning i pardans kaldes slet og ret for traditionel dansefatning. I denne fatning står parret næsten direkte over for hinanden, herrens venstre arm holdes et stykke ud fra kroppen, og venstre hånd har fat i damens højre hånd. Herrens højre hånd holdes omkring damens overkrop og er dermed placeret på hendes ryg. Damens venstre hånd er placeret på herrens højre overarm eller højre skulder.

(Se DVD track 9 – Dans for to)

Tohåndsfatning

I tohåndsfatning står parret over for hinanden med afstand imellem sig. Herrens venstre hånd har fat i damens højre hånd, og herrens højre hånd har fat i damens venstre. Armene hos begge er halvvejs bøjede.

(Se DVD track 10 – Dans for to)

Krydsgreb

Krydsgrebet er normalt ikke en udgangsfatning, men kan benyttes af herren som variation under dansen. I krydsgrebet har herrens venstre hånd fat i damens venstre, og højre fat i højre.

(Se DVD track 11 – Dans for to)

Enhåndsfatning

Enhåndsfatning er i sportsdansen meget benyttet inden for de latinamerikanske danse. Som oftest har herrens venstre hånd fat i damens højre, men det er også muligt at benytte den modsatte kombination eller diagonalgreb. Ellers bruges fatningen mest som variation til tohåndsfatningen.

(Se DVD track 12 – Dans for to)

I en række danse, specielt inden for stilarterne bøjer-, strækker- samt latinstilen, er det oplagt, at herren skifter mellem forskellige dansefatninger undervejs i dansen. Det er dermed lettere for ham at skabe variationer i dansen, idet dansen føles anderledes, når der skiftes fatning. Simple rotationer vil føles vidt forskellige, alt efter om de føres i tohåndsfatning, i krydsgreb eller i enhåndsfatning. I standarddansene skiftes der dog sjældent dansefatning. I en række standarddansen inden for sportsdansen er det utænkeligt at skifte fra traditionel dansefatning til en anden dansefatning. Inden for festdansen er dette dog ikke utænkeligt. Festdansen er altid mere uforudsigelig og åben for at eksperimentere med nye elementer inden for de forskellige danse.

Med- og modføring

Herren vil altid føre damen i en med- eller modføring. Disse begreber fortæller om, hvorledes parrets afstand imellem hinanden bevæger sig under dansen. Både herren og damen kan mærke stor forskel på, om føringen er i med- eller modbevægelse.

I medføring opretholder herren den samme afstand til damen. Det vil sige, at hvis herren bevæger sig fremad, bevæger damen sig baglæns med hans retning således,

MUSIKTÆLLING I IDRÆT

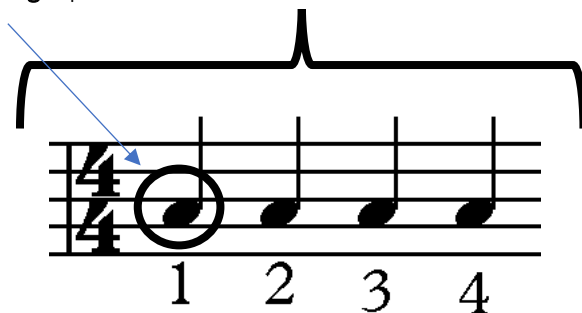
PULS OG RYTME

- I. **Pulsen** er ligesom hjerterytmen – en helt fast puls, som er fundamentet i musikken og som ligger fast i hele musikstykket. Den er objektiv definerbar og det er den, der afgør sangens tempo. Du finder pulsen ved at klappe i takt til musikken, og du kan finde det præcise tempo i musikken her: <https://www.beatsperminuteonline.com/>
- II. **Rytmen** i musikken ligger hen over pulsen og kan ændre sig fra eksempelvis vers til omkvæd – musikkens rytme udgøres af sammenspillet mellem instrumenter og er en subjektiv fornemmelse af musikkens rytme. Nogle rytmer indbyder til bestemte kropslige bevægelser

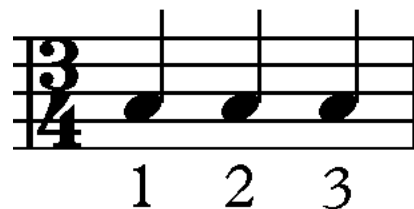
TAKTSLAG OG TAKTER

- I. **Et taktslag** = musikkens puls
- II. **En takt** = en gruppe af taktslag → ofte 4 taktslag i en takt, men i vals er der enten 3 eller 6 taktslag i en takt

Et taktslag = puls En takt bestående af 4 pulsslag



Eksempel på vals = 3 taktslag i takten



CHA-CHA-CHA: SÅDAN TÆLLER DU

Langt det meste musik vi hører og danser til har 4 slag i hver takt, og ofte er det sådan at man kan høre på trommerne, hvor de forskellige slag er placeret. **Lilletrommen** (en høj diskant lyd) spiller nemlig ofte **på 2 og 4-slaget**. (Hvis i hører en danselærer tælle til 8, så er det bare fordi at to takter er blevet lagt sammen)

- I. Lyt til "The Shoop Shoop Song". Hvornår kan du høre lilletrommen – tæl højt? Gå ind på idraetmusik.dk og find sangens præcise tempo.
- II. Lær Cha-Cha-Cha grundtrinnet af din lærer. Normalt starter man altid en dans på 1-slaget, men det helt specielle ved Cha-cha-cha er, at det første chasetrin starter faktisk **på 4-slaget**. Når man træder frem (og tilbage) er det således altid på et **2-slag**.

JIVE

Ligesom i Cha-cha-cha er der 4 slag i hver takt, men Jive grundtrinnet har en smart ting indbygget i sig:

Grundtrinnet varer 6 taktslag! (Vi har bare lagt to takter sammen og tæller derfor til 8)

Lillettromme på hver andet slag

Et grundtrin

Nyt grundtrin

- I. Lyt til **"You drive Me Crazy"** med Shakin Stevens (perfekt Jive-musik...) og prøv at tælle til både 4 og 8. Læg mærke til at **lillettrommen** og håndklappet kommer **på 2 og 4** (og 6 og 8).
- II. Få din lærer til at vise dig grundtrinnet og prøv evt. at tælle højt til imens du laver grundtrinnet – det er ret svært, hvis du tæller til 8, men måske lettere hvis du hele tiden tæller til 6.

Heldigvis starter Jive altid på 1-slaget, men da grundtrinnet kun varer 6 taktslag, så starter næste grundtrin inde midt i en takt. Når man har lavet grundtrinnet to gange går det heldigvis op igen → det er rent matematik (og du behøver såmænd ikke engang tænke på det, men nu har du forklaringen)

VALS

I vals tæller man til 3 i hver takt (nogle gange til 6, og så det er fordi at man har slået to takter på 3 sammen til en takt). Ofte vil man høre lillettrommen (den høje diskante lyd) på 3-slaget. I vals starter man heldigvis altid på 1-slaget

- I. Lyt til **"Wonder Why"** med Curtis Stigers og tæl højt til musikken (1-2-3). Kan du høre lillettrommen på 3-slaget?
- II. Man kan også tælle til 6 i sangen. Prøv! (I musiksprog kalder vi det 6/8-dele)
- III. En sang der tydeligvis går i 6/8-dele, og som også er god til vals er **"If You don't know me by Now"** med Simpley Red. Prøv at tælle høj til sangen. Nu ligger det diskante lillettrommeslag på 4-slaget, når man tæller til 6 i hver takt.

MUSIKINSPIRATION

Hvis I skal have inspiration til ny musik så er der forskellige playlister med musik, der egner sig til forskellige bevægelser:

<https://gymnastikguiden.dk/musik-inspiration/>

Musik og bevægelse – det dansende menneske



United Feature Syndicate Inc./PIB Copenhagen 2005

De fleste mennesker kan lide en eller anden slags musik. Nogle mennesker foretrækker klassisk musik, andre jazz og andre igen rock, techno osv. Musikkens genrer er mangfoldige. Nogle kan bare lide musik uden at vide hvorfor. Nogle lytter til teksterne, mens andre fokuserer på rytmen eller stilen. Men frem for alt betyder musik og rytme, at kroppen bevidst eller ubevidst kobles på, at man bevæger sig, at en bevægelse intensiveres af musikken – at man danser. Og alle mennesker kan danse!

Dans som omgangsform og udtryksform

Dans er både en omgangsform og en udtryksform – og i nogle tilfælde begge dele. At bevæge sig til rytmer og musik har op igennem historien haft forskellige funktioner inden for forskellige kulturer og sociale lag. Som omgangsform kan man derfor tale om den sociale dans, mens dansen som udtryksform er en kulturel dans. Hos stammebefolkninger har dansen haft en rituel karakter. Man har anråbt naturens kræfter eller fejret årstidernes og menneskelivets faser, mens det fra renæssancen har været en legaliseret måde for de to køn at omgås hinanden.

Hvorfor danser vi?

Der er ikke en entydig forklaring på, hvorfor man i menneskets historie altid har danset, men der findes flere gode bud på, hvorfor vi ikke kan lade være.

Højtider, fejring osv. har altid været forbundet med dans. En form for ventil fra dagligdagen, hvor man i særlige tilfælde kan udtrykke sin glæde og begejstring. Udover dansens betydning for fejring af højtider er dansen også forbundet med en bekræftelse af vores tilhørsforhold i grupper. Det er kendt lige fra afrikanske stammedanse til battle-bander i breakdance. Også i folkedans bekræfter man sit engagement i samværet, i begivenheden og i det sociale fællesskab. Dansen betyder, at vi har noget sammen, at man bekræfter sit tilhørsforhold til den omgivende kultur.

Dansens regler og trin fungerer endvidere som en normsættende aktivitet, der sætter regler for opførsel og etikette. Ikke blot inden for selve dansen men også for de normer, det omgivende samfund accepterer. På den måde har dansen med sine koreografier og trin i alle tider også fungeret som en disciplinering af både drifter og lyster. Derfor kan dansen både betragtes som en

normsættende aktivitet, der regulerer den omgivende kultur, men også som et symbol på de strømninger, der er i samfundet og derved som et udtryk for samfundets syn på fx kønsroller og sex.

En tredje årsag til dansens popularitet er, at dansen også har en funktion som et rum for forspil og forventningsafstemning mellem de deltagende. Det ses fx i spillet mellem kønsroller i danse som salsa og tango, men også i de tydelige sensuelle udtryk i bl.a. discodansens meget aktive underliv.

Kønsrollerne har også deres tydelige udtryk og funktioner i dans, og i flere danse er det tydeligt, at det feminine udtryk er i fokus. Det har betydet, at kvinderne ofte er i flertal på danseskoler, og at dansen særligt i en nordisk kontekst er forbundet med et tydeligt feminint udtryk. Det billede er dog begyndt at ændre sig over de senere årtier, hvor en række danse, der i højere grad indeholder et maskulint udtryk, i stigende grad har vundet indpas. Dette gælder både sydlandske danse som salsa, samt breakdance og electric boogie.



32.4 Engelsk vals (standard)

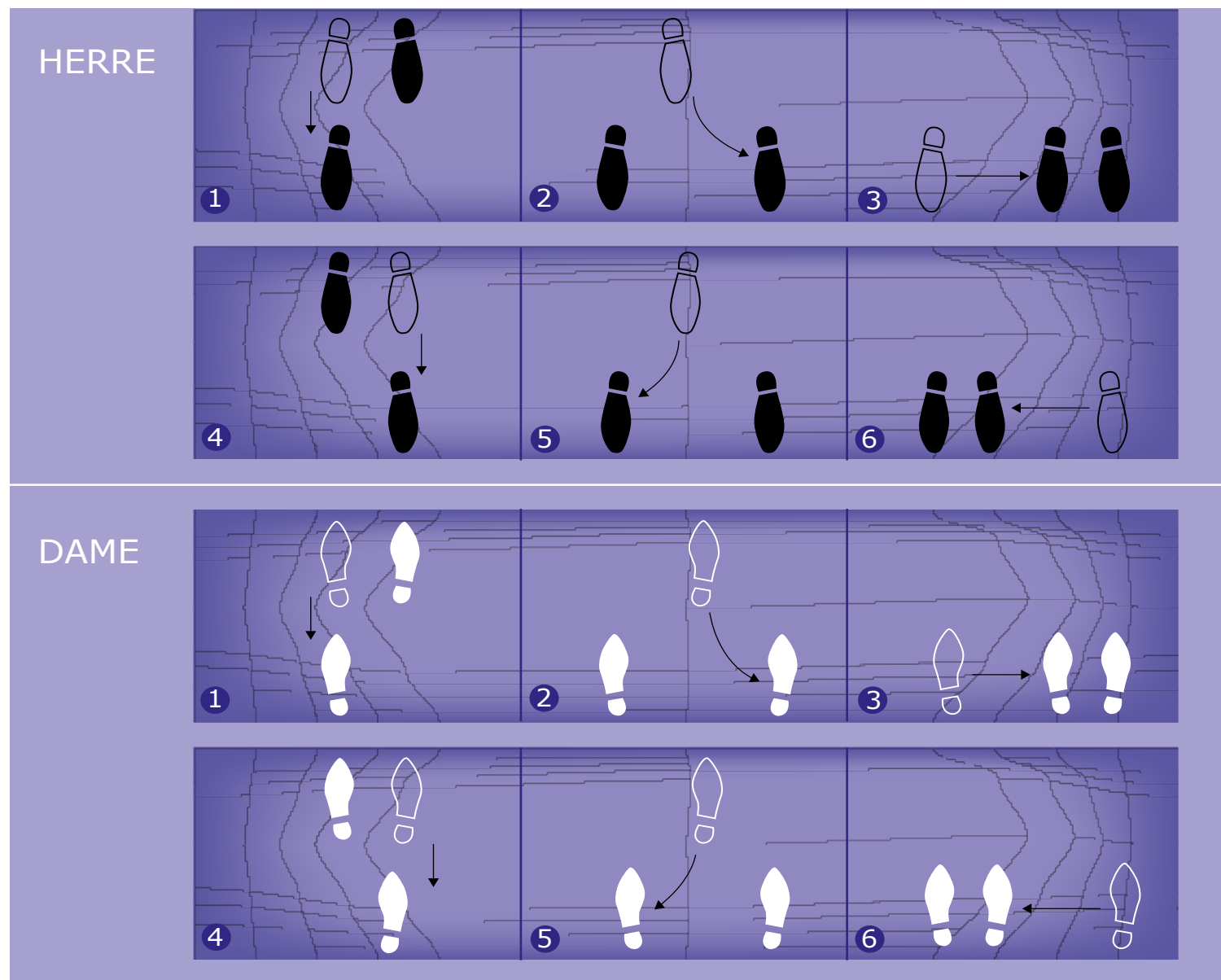
32.4.1 Musikforståelse og teknik

Engelsk vals dances i $\frac{3}{4}$ takt, hvor det første taktslag er det kraftigste og de to næste lettere. Tempoet er 28-30 takter/min eller 84-90 taktslag/min.

Karakteristisk for valsen er det svingende og elegante udtryk med lange og glidende trin rundt på dansegulvet. Der dances meget "ned og op" (hæl, tå, tå) i valsen som bløde bølger.

I engelsk vals dances med lukket dansefatning, hvor damen lægger sin højre hånd i herrens venstre hånd, og herren holder på damens skulderblad med sin højre hånd, mens damen har sin venstre hånd placeret på herrens overarm. Damen har en tilbagelænet holdning (kiggende over venstre skulder) det meste af tiden.

Parret står ikke lige overfor hinanden, men er lidt forskudt, så de kan gå henholdsvis frem og tilbage i dansevariationerne.



Figur 32.7 Grundtrin i engelsk vals. Øverst ses bevægelsen fremad (herrens) og nederst bevægelsen tilbage (damens). For yderligere information henvises til videoerne på de følgende sider.



32.4.2 Grundtrin & varianter **Engelsk vals**



32.C1 Grundtrin.

Herre: Træd frem på hælen med HF og herefter til siden på VF (tå) og saml til med HF (tå). Derefter fortsættes fremad med VF (hæl) og til siden med HF (tå) og saml til med VF (tå).

Dame: Damens trin er spejlvendt af herrens trin. Træd tilbage på VF (hæl) og herefter til siden på HF (tå) og saml til med VF (tå). Derefter fortsættes bagud med HF (hæl) og til siden med VF (tå) og saml til med HF (tå).

KOMMENTARER



32.C2 Vals i firkant.

Herre: Herren starter med at træde frem på HF og til siden med VF og samler til med HF. Derefter går han tilbage på VF, går til siden på HF og samler til på VF.

Dame: Damen starter med at træde tilbage på VF og til siden på HF og til samler til med VF. Derefter går hun frem på HF og går til siden på VF og samler til på HF.

KOMMENTARER



32.C3 Højredrejning. Der drejes næsten en omgang grundet danseretningen mod uret (rundt i salen).

Herre: Træd frem på hæl og lidt til H med HF (ml. damens ben) og derefter til siden på VF, mens kroppen drejes mod H og til sidst saml til med HF. Derefter bagud med VF, drej krop mod H og gå til siden med HF og saml til med VF.

Dame: Træd tilbage og lidt til V med VF og drej kroppen mod højre, mens HF føres til siden og til sidst saml til med VF. Fortsæt fremad med HF (ml. herrens ben), drej kroppen mod H og gå til siden med VF og saml til med HF.

KOMMENTARER



Engelsk vals



32.C4 Venstredrejning. Der drejes lidt mere end en omgang grundet danseretning mod uret (rundt i salen).

Herre: Træd langt frem på hælen og lidt til venstre med VF og derefter til siden på HF, mens kroppen drejes mod venstre og til sidst saml til med VF. Træd bagud med HF, drej kroppen mod venstre og gå til siden med VF og saml til med HF.

Dame: Træd tilbage og lidt til højre med HF og drej kroppen mod venstre, mens VF føres til siden og til sidst samler til med HF. Træd fremad med VF, drej kroppen mod venstre og gå til siden med HF og saml sammen med VF.

KOMMENTARER



32.C5 Throw away oversway. Flere varianter.

Herre: Vægt på VF, let bøjet venstre knæ og bøj i trinnet yderligere ned i venstre knæ, drej overkroppen og lad HF langsomt glide bagud. Slut af med at trække damen tilbage til udgangspunktet.

Dame: Vægt på HF, let bøjet i højre knæ og bøj i denne variation yderligere ned i højre knæ, mens overkroppen drejes mod venstre og roligt svinger venstre ben tilbage bag ved kroppen og lader det glide bagud med tåen i jorden. Hovedet drejer fra at kigge mod højre til at kigge mod venstre. Slut af med at herren trækker damen tilbage til udgangspunktet.

KOMMENTARER



32.C6 Whisk & chassé fra promenade.

Herre: Begynd med at træde frem på VF, til siden på HF og kryds VF bagved HF. Fra promenadeposition fortsæt frem med damen ved siden på HF. Herren træder frem på HF og laver chassé på VF, HF, VF i promenadeposition.

Dame: Træd tilbage på HF, til siden på VF og kryds HF bagved VF. Fra promenadeposition fortsæt frem med herren ved siden af på VF. Damen træder frem på VF og laver chassé på HF, VF, HF i promenadeposition. Damen drejer hovedet i chasséet og kigger modsat danseretningen til sidst i chasséet.

KOMMENTARER



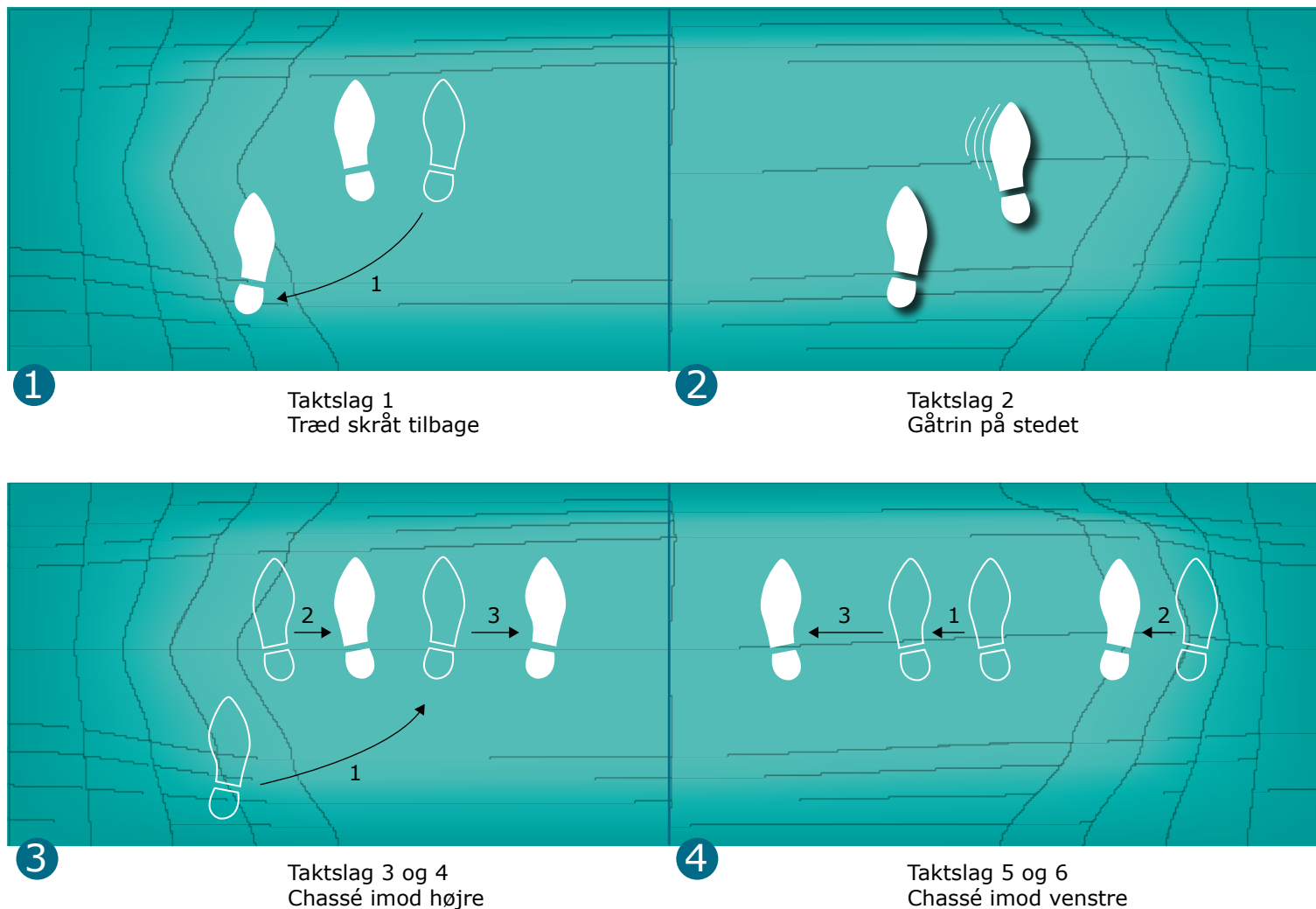
32.3 Jive (latin)

32.3.1 Musikforståelse og teknik

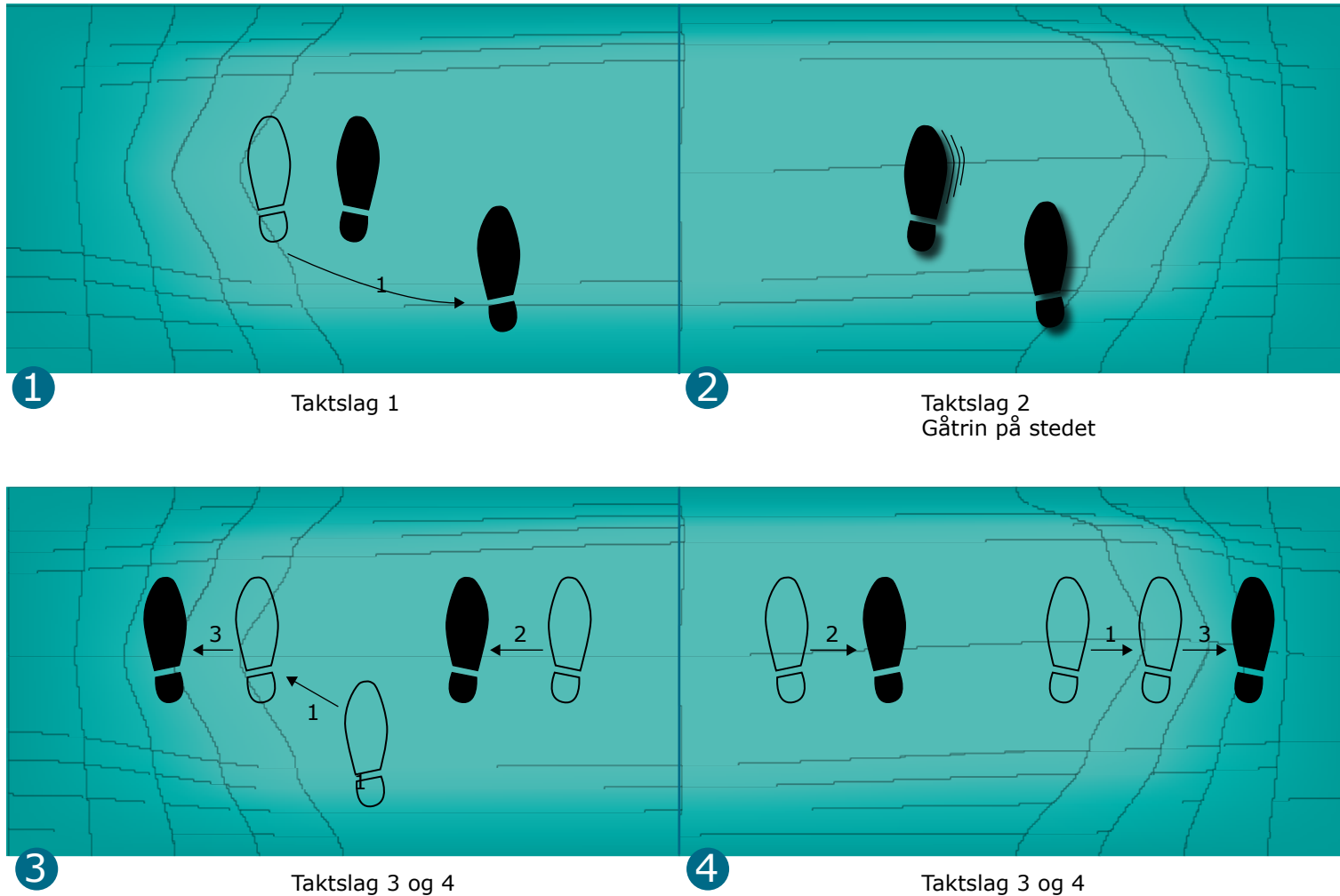
Musikken skal være imellem 144-176 taktslag i minuttet (36-44 takter pr. minut) og er primært swingmusik, men kan danses til stort set alt i 4/4 takt. Trinnene er primært bygget op over 6 taktslag: gå, gå (rockstep), chassé, chassé. Det er en stor fordel at spille langsommere musik ved indøvelse af trinnene og langsomt intensivere musikken, når grundtrin og variationer er lært.

Knæ og fodled skal være fjedrende, og hoften skal svinge kontrolleret fra side til side. Foden skal sættes i gulvet og trækkes hurtigt tilbage i chasséet, som hvis den blev sat på en varm kogeplade og hurtigt skulle trækkes tilbage igen. Damen bevæger sig primært rundt om herren.

Der er ligesom i cha-cha-cha mange chassétrin, og de er bygget op af et trin, samletrin og et trin, der hurtigt efterfølger hinanden, og



Figur 32.5 Damens grundtrin i jive. Grundtrin kan også ses som video (se næste delkapitel).



Figur 32.6 Herrens grundtrin i jive. Grundtrin kan også ses som video (se næste delkapitel).

Mulighederne for dansefatning er de samme som i cha-cha-cha med både den lukkede eller åbne holdning. I den åbne fatning kan parret enten holde hinandens hænder eller kun den ene hånd, og det kan både være højre/højre hånd eller højre/venstre hånd, de giver til hinanden. Dansefatningen kan varieres efter behag og niveau.



kan både dances til siden, fremad og tilbage alt afhængigt af variationen. En anden udgave af chassétrinnet er locksteppet, hvor samletrinnet

enten bliver krydset foran eller bagved det andet ben, og de tre trin bliver derfor udført på en tilnærmelsesvis lige linje.



32.3.2 Grundtrin & varianter Jive



32.B1 Grundtrin.

Herre: VF krydses bagved HF på 1, vægten føres frem på HF på 2 (rockstep) efterfulgt af et chassé på VF, HF, VF mod venstre side og chassé tilbage på HF, VF, HF mod højre side.

Dame: HF krydses bagved VF på 1, vægten føres frem på VF på 2 (rockstep) efterfulgt af et chassé på HF, VF, HF mod højre og chassé tilbage på VF, HF, VF mod venstre side.

KOMMENTARER



32.B2 Damedrejning.

Herre: Grundtrin gennem hele drejningen, hvor han fører damen rundt med sin venstre arm.

Dame: Rockstep med HF, VF på 1, 2 efterfulgt af et chassé på HF, VF, HF mod højre. Drej herefter højre rundt 180° under herrens arm og fortsæt med et chassé på VF, HF, VF væk fra herren. Herefter rockstep med HF, VF på 1, 2 efterfulgt af et chassé på HF, VF, HF mod højre. Drej herefter venstre rundt 180° under herrens arm og fortsæt med et chassé på VF, HF, VF tilbage foran herren.

KOMMENTARER



32.B3 Chassé ved siden af hinanden.

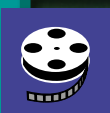
Herre: Efter halv damedrejning (32.B2) laver herren et grundtrin på linje med damen, så parret går mod hinanden ved første chassé og væk fra hinanden i 2. chassé. Derefter drejes damen hjem igen under arm.

Dame: Efter halv damedrejning laver damen et grundtrin på linje med herren, så parret går mod hinanden ved første chassé og væk fra hinanden i 2. chassé. Derefter drejes damen hjem igen under arm.

KOMMENTARER



Jive

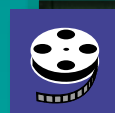


32.B4 Kick I. Armene kan tilføjes efter niveau, hvor de er til siden ved spredte ben og oppe ved spark.

Herre: Efter rockstep hopper herren ud med spredte ben, samler, sparker frem med VF mellem damens ben, samler, ud med spredte ben, samler, sparker med HF mellem damens ben, samler, grundtrin.

Dame: Efter rockstep sparker damen med HF mellem herrens ben, samler, ud med spredte ben, samler, sparker frem med VF mellem herrens ben, samler, ud med spredte ben, samler, grundtrin.

KOMMENTARER



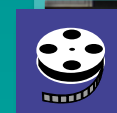
32.B5 Kick II. Begge laver samme spark.

Begge: Spark skråt foran med HF, spark til siden med HF, tilbage på HF, VF, frem på HF, spark skråt frem med VF, spark til siden med VF, tilbage på VF, HF, frem på VF. Gentages.

Herre: Ved det sidste spark laver herren to gåtrin med front mod damen i stedet for tilbage på VF, HF, frem på VF.

Dame: Ved det sidste spark vender damen ind mod herren, idet hun går tilbage på VF, HF, frem på VF.

KOMMENTARER



32.B6 Vindmøllen. Åben dansefatning med begge hænder. Trinnene er de samme som ved grundtrinnet - der er blot ændret på retningen og parrets placering ift. hinanden. Armene er ændret under denne variation, da de skal indikere en vindmølle.

Herre: Rockstep på VF, HF på 1,2, lille chassé på VF, HF, VF imens kroppen drejer 180° venstre rundt efterfulgt af chassé med HF, VF, HF. Gentag de samme trin tilbage igen.

Dame: Rockstep på HF, VF på 1,2, lille chassé på HF, VF, HF mens kroppen drejer 180° venstre rundt efterfulgt af chassé med VF, HF, VF. Gentag de samme trin tilbage igen.

KOMMENTARER



Jive



32.B7 American Spin. Åben dansefatning med en hånd. Herren løfter sin venstre hånd og lægger sin venstre håndflade mod damens højre håndflade på det første trin i det første chassé. Han giver et lille skub, så damen kan dreje hele vejen rundt på det sidste trin i den første chassé. Hun spænder op og "sætter af" imod herrens hånd. Som variant kan det være herrens højre hånd mod damens højre.

Herre: Almindelig grundtrin.

Dame: Damen laver rockstep på HF, VF og chassé på HF, VF, HF og drejer en hel omgang mod højre på sidste trin i chasséet på HF. Derefter chassé tilbage igen på VF, HF, VF. Spinnet skal gå meget hurtigt.

KOMMENTARER

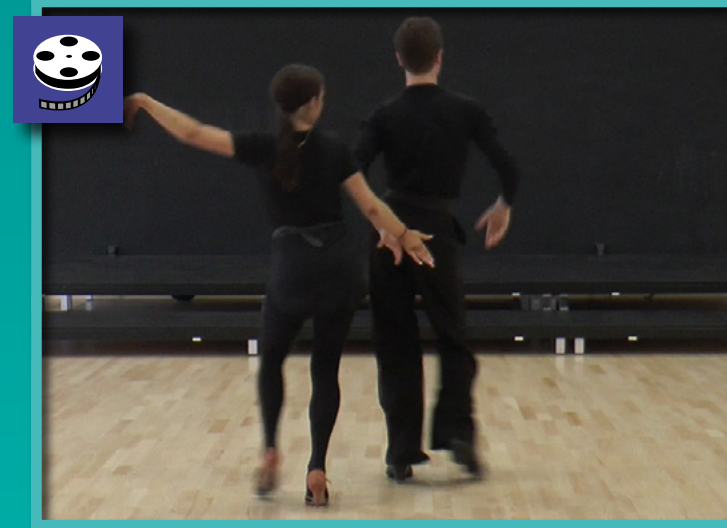


32.B8 Stop and Go. Åben dansefatning med begge hænder. Efter rockstep løftes herrens venstre arm foran damen, så hun danser venstre om og ind foran ham. Herren stopper damen ved rockstep med H hånd på hendes V skulder og ændrer hendes retning fra forlæns til baglæns.

Herre: Rockstep på VF, HF og chassé på VF, HF, VF skråt mod venstre, tråd frem på HF, tilbage på VF, chassé tilbage til udgangspunktet på HF, VF, HF.

Dame: Rockstep på HF, VF på 1,2, drej en halv omgang venstre rundt på chassé, så hun står på herrens højre side. Rockstep på VF, HF og drej en halv drejning højre rundt på chasséet og tilbage på plads igen.

KOMMENTARER



32.B9 Bytte hånd bag herrens ryg. Herren skifter mellem at holde damens højre og venstre hånd.

Herre: Først halv damedrejning, rockstep på VF, HF så chassé frem på VF, HF, VF, forbi og med ryggen til damen. Derefter chassé på HF, VF, HF til højre side, et rockstep på VF, HF. Samme trin gentages forbi damen, slutter med halv damedrejning hjem.

Dame: Først halv damedrejning, rockstep på HF, VF og chassé frem på HF, VF, HF forbi og med front mod herren. Chassé på VF, HF, VF til venstre side efterfulgt af rockstep på HF, VF. Samme trin gentages forbi herren, slutter med halv damedrejning hjem.

KOMMENTARER



Jive



32.B10 Mooch Step. Både herren og damen med hånd bag partners øvre ryg ved rockstep og spark. Ved chassé holder de ikke ved hinanden.

Herre: Chassé til højre, drej 90° så herren har sin højre skulder mod damens venstre skulder og laver rockstep tilbage på VF, HF og derefter spark med VF, HF og rockstep tilbage på VF, HF. Gentages til modsat side.

Dame: Chassé til venstre, drejer 90° så damen har sin venstre skulder mod herrens højre skulder og laver rockstep tilbage på HF, VF og derefter spark med HF, VF og rockstep tilbage på HF, VF. Gentages til modsat side.

KOMMENTARER



32.B11 Kick and Change. Både herren og damen har en hånd bag på den andens øvre ryg, når der laves rockstep og spark. Ved chassé holder de ikke ved hinanden.

Herre: Chassé til højre på HF, VF, HF og drejer 90 grader, så herren har højre skulder mod damens venstre og laver et spark med VF, sætter VF bagved HF, vægtoverføring til HF. Gentages til modsat side.

Dame: Chassé til venstre på VF, HF, VF, drejer 90 grader, så damen har sin venstre skulder imod herrens højre skulder og laver et spark med HF, sætter HF tilbage og laver en vægtoverføring til VF. Gentages til modsat side.

KOMMENTARER



32.B12 Natural Top. Parret drejer en hel gang rundt sammen med lukket dansefatning.

Herre: Rockstep på VF, HF efterfulgt af et fremadgående chassé på VF, HF, VF. Derefter krydses HF bagved VF og vægten tilbage på VF, og herren laver et chassé på HF, VF, HF.

Dame: Rockstep på HF, VF efterfulgt af et fremadgående chassé på HF, VF, HF. Derefter går damen fremad på VF, HF, og damen laver et chassé på VF, HF, VF.

KOMMENTARER



Kapitel 1: Idræt og sundhed

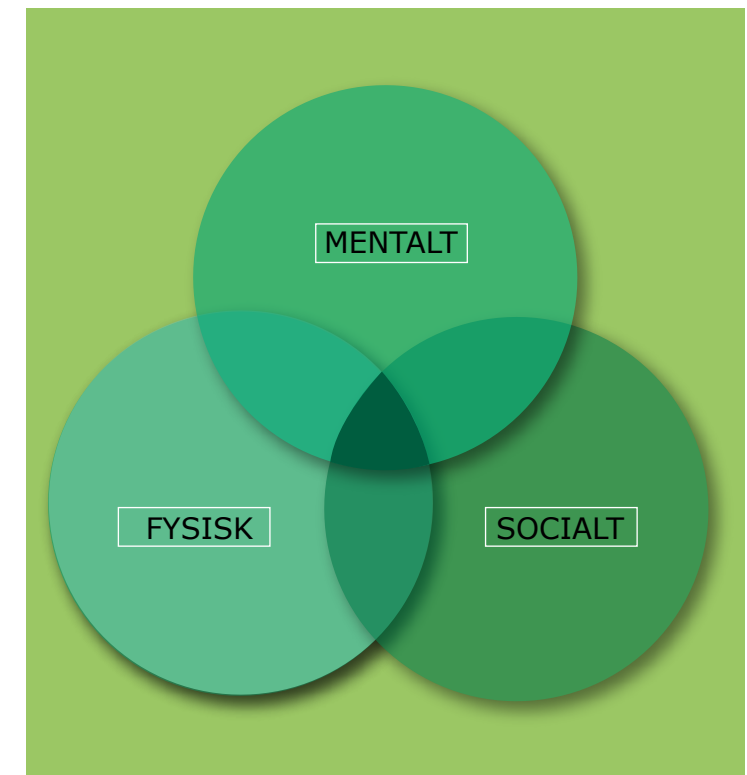
1.1 Sundhedens ansigter

At være sund er in. Sundhed er in. Der laves TV-programmer om det, man kan leve af at være sundhedsguru eller have en sundhedsblog, der skrives blade og bøger om det, og man poster sin sunde livsstil på Instagram, Snapchat og Facebook. Men hvad er sundhed egentlig, og hvad har det med idræt at gøre?

Det kan måske synes som simple og næsten banale spørgsmål, men hvis vi begynder med at

tage udgangspunkt i WHO's (World Health Organisation) definition, som har været uændret siden 1948, så gælder følgende: *"health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity"*. Sundhed er altså en tilstand af fuldstændig fysisk, mental og social velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse.

Denne definition kan være svær for de fleste



Figur 1.1 Sundhed handler ikke kun om fysisk sundhed, men også om mental og social sundhed.



Figur 1.2 Man kan godt være sund, selvom man har influenza. Her en sund, men syg pige.

at leve op til - i hvert fald som en permanent tilstand. Alligevel er det værd at lægge mærke til de tre parametre: det *fysiske*, det *mentale* og det *sociale*.

Mange føler sig sunde og raske, hvis de ikke er syge. Men som det ses i definitionen fra WHO, er

det ikke kun fravær af sygdom, der gør én sund. Så sund i fysisk forstand er noget lidt andet. For man kan godt være sund, selvom man fx er blevet forkølet (se figur 1.2).

En generel smertefri og funktionsdygtig krop er en vigtig del af det samlede sundhedsbillede, og der er mange ting i forhold til krop, sundhed og motion, som vi kan tillade os at tale om i forbindelse med fysisk aktivitet, og dem vender vi tilbage til i [kapitel 1.4](#).

En vigtig, men ofte overset side af sundhed er, hvordan man *føler*, man har det. Føler man, at man kan overskue sit liv, og de udfordringer det byder på? Har man en form for psykisk stabilitet? Den israelsk-amerikanske professor i medicinsk sociologi Aaron Antonovsky taler om at være i stand til at håndtere hverdagen og skabe sammenhæng i den, og om evnen til at se eller skabe mening i hverdagen. Kan man forstå, hvad der sker omkring en, og kan man se meningen med

det og overskue konsekvenserne, så er man et psykisk sundt menneske.

Det sociale aspekt er knyttet til det mentale, for det at have sociale relationer er påviseligt med til at skabe mening og sammenhæng for det enkelte individ og dermed styrke *selvbilledet*. Det giver således generelt et bedre liv at have gode venner og et godt forhold til sin familie.

Der kan selvfølgelig ligesom ved de andre hovedfelter være individuelle forskelle på, hvor meget det betyder, men det generelle billede er tydeligt. Det har indflydelse på ens livskvalitet og sundhedstilstand, om man er social. Det, der giver et langt og godt liv, er **1)** livslang fysisk aktivitet, **2)** man føler en mening med livet, **3)** man arbejder også i en høj alder, **4)** man spiser nogenlunde sundt og ikke for meget, og **5)** man tilhører et fællesskab.

Allerede i år 200 talte man om "en sund sjæl i et sundt legeme", så tankegangen er altså på



ingen måde ny, men noget, der generelt har optaget mennesket. Vi kan således prøve at modificere WHO's definition og sige, at *"sundhed er en tilstand af fysisk, mentalt og socialt velbefindende"* eller endnu blødere formuleret *"en sammenhæng mellem en nogenlunde velfungerende krop, en nogenlunde stabil psyke og et vist socialt netværk"*.

Det vil altså sige, at Charlotte, der har et BMI på 27, men som ikke er bange for at tage bad med sine gode veninder efter håndboldtræning, mens de står og aftaler, hvor de skal have deres fredagsøl, og hvem der tager kage med på træningslejr, sagtens kan være sundere, end Martin med et BMI på 21, der træner hver dag, inden han tager hjem og går i bad alene, aldrig rører alkohol eller kage, og altid har sin egen afvejede og proteinrige kost med.

Hvem af de to, der er sundest, kommer an på, hvordan de forskellige faktorer vægtes. Sund-

hedsbegrebet er altså meget komplekst, selvom der i tidens ånd fokuseres utroligt meget på den fysiske sundhed - i hvert fald den sundhed, man signalerer gennem sin krop.

1.2 Er jeg sund?

Som det fremgår af ovenstående, er der mange ting, der afgør, om man er sund. I det følgende kigger vi nærmere på en lang række af disse forhold.

1.2.1 Arv og miljø

Et af de parametre, det er svært at ændre på, er "valget" af forældre. Vi er alle afhængige af vores forældre, når det kommer til vores sundhedstilstand gennem livet. Forældre har naturligvis afgørende betydning for deres børns gener. I vores DNA er vi måske allerede disponeret for forskellige sygdomme og mulige lidelser - både fysiske og mentale. Det vil altså sige, at



Figur 1.3 En veltrænet krop er et eftertragtet ydre tegn på sundhed, men god fysik alene er ikke dækkende for ens sundhed. Der kan sagtens følge psykisk sygdom eller sociale problemer med fysisk sundhed. Billedet er fra www.pixabay.com.

allerede inden vi fødes, er rammerne for vores grundlæggende sundhedstilstand i livet delvist forudbestemt. Vi har arvet et udgangspunkt, som er forskelligt for alle. Heldigvis er det kun et udgangspunkt og ikke en endegyldig dom eller sovepude. Et dårligt genetisk udgangspunkt kan forbedres meget gennem fornuftig livsstil og gode idrætsvaner, og ideelle gener kan ligeledes



nerelt gør det dog nemmere for kroppen at falde i søvn.

De hyppigste tegn på søvnmangel er irritabilitet og humørsvingninger, og hvis søvnmanglen bliver over flere døgn, kan det føre til syns- og hørehallucinationer, paranoia og andre psykoser. Det er derfor, søvnberøvelse er så effektiv en torturmetode.

1.2.4 Oplevet sundhed

En anden parameter er den mentale sundhed, som har to sider. Hvordan synes jeg egentligt selv, at jeg har det. Hvordan føler jeg, at det går. Det er den selvoplevede side af det mentale aspekt. Det kan måske synes underligt, at det kan være vigtigt, men hvordan man føler, at man har det, betyder meget for, hvordan man reelt har det. Man kan altså via sin tankevirksomhed selv være med til at styre, hvordan man har det. Man kan ikke selv bestemme det fuldstændigt,

men det er en del af det samlede sundhedsbillede.

Den anden side af det mentale billede hænger igen sammen med det sociale, og hvordan man fungerer sammen med andre mennesker. Mennesket er som udgangspunkt et socialt væsen - et flokdyr. Derfor betyder det noget for vores samlede sundhedsbillede, om man har en social omgangskreds. Der er store individuelle forskelle på, hvor meget man har brug for at være sammen med andre, men mangel på social interaktion og følelsen af ensomhed har indflydelse på, hvor sund man er, og hvordan man har det.

1.2.5 Et forskruet kropsideal

Det er en stigende tendens, at færre og færre unge går i bad, når de har dyrket motion eller haft idrætstid. Det lyder måske ikke så slemt, men det er faktisk et stort problem både af de direkte hygiejniske årsager og lugtgenerne, men



Figur 1.12 Det syn, man har på sig selv, har stor betydning for, hvordan man rent faktisk har det. Hvis man hele tiden går og hænger med skuffen, vil det få en sundhedsmæssig dårlig effekt. En positiv selvopfattelse virker derimod sundhedsfremmende. Men det er selvfølgelig ikke så let bare at gå og være positiv hele tiden. Men mindre kan også gøre det. Billedet er fra www.pixabay.com. Hør mere om emnet [HER](#).

det er især et udtryk for en *kropskultur*, der er meget usund.

Mange unge har pga. reklamer, film, musikvideoer, porno og de sociale medier meget skæve og overdrevne forventninger til, hvordan en



krop skal se ud. Det er meget problematisk, for det kan få helt almindelige mennesker med helt almindelige kroppe til at føle sig utilstrækkelige og utiltrækkende. Det giver en *forskruet virkelighedsopfattelse*, hvor man kan blive bange for, at andre skal se en uden tøj på, for det kunne jo være, at de opdagede, at man bare var normal.

Tænk på, hvor glade de ville blive for at opdage det, for de tror måske også, at alle andre kigger skævt på deres normale krop. Langt de fleste mennesker - unge som gamle - har en normal krop. Det er jo derfor, at det hedder "normal". Derfor er det så uheldigt, at ingen tør vise sig frem af frygt for at være unormal.

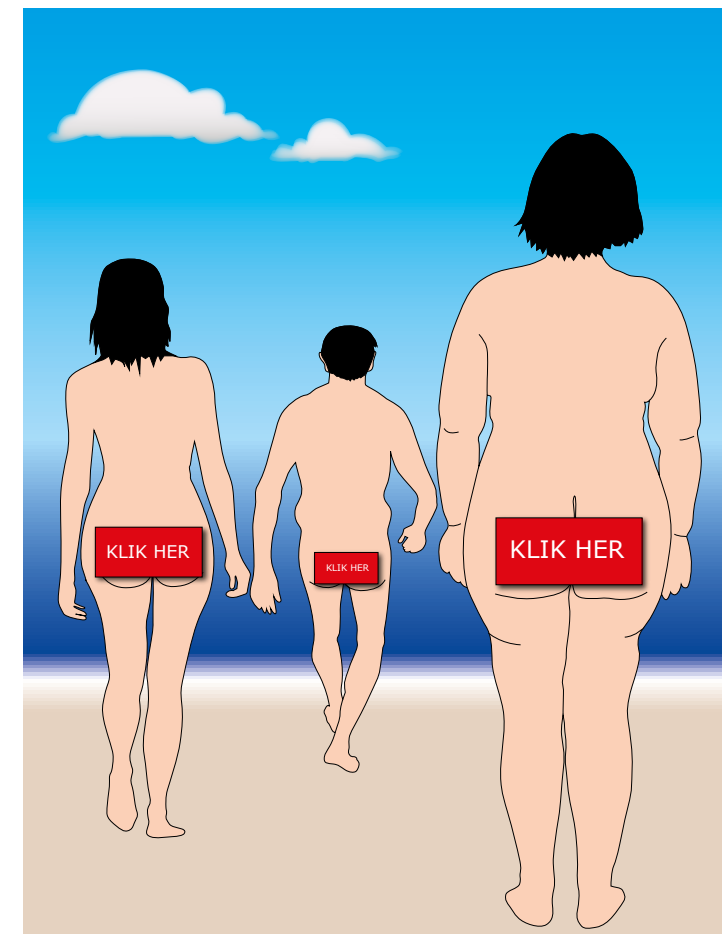
Det manglende bad efter idræt betyder også, at meget af omklædningsrumskulturen forsvinder. Altså der hvor man står i badet og hygger sig med hinanden og måske diskuterer dagens kamp.

Nogle unge er endda bange for, at de skal bli-

ve filmet, mens de er i bad, og at det bagefter lægges på de sociale medier. Det er åbenlyst en fej handling at filme andre uden deres samtykke, og det er endda strafbart efter straffeloven, så det er også utroligt dumt at gøre. Oveni kommer, at man som lovbruder nok også skal regne med, at man er færdig på sin uddannelse, hvis det sker i skoletiden.

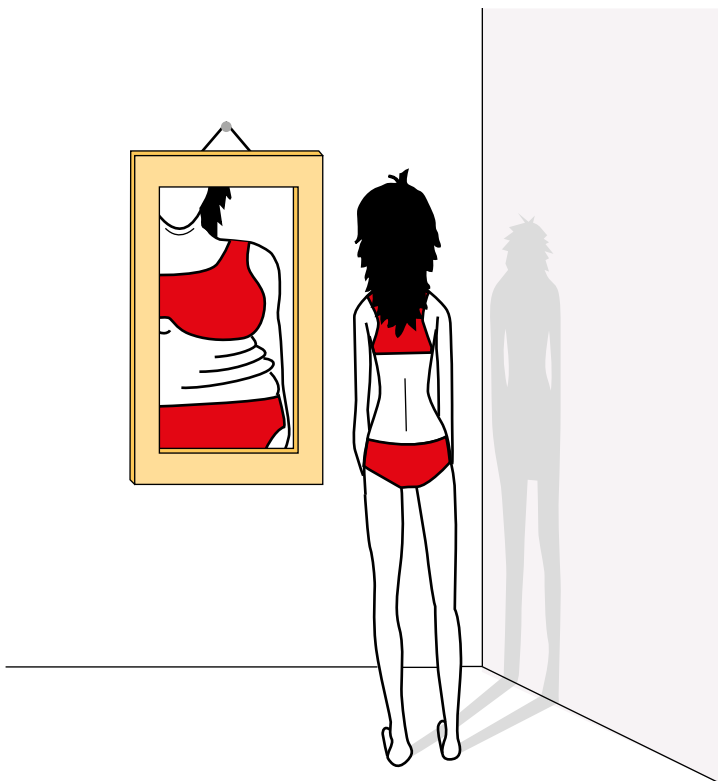
Bevidstheden om at blive udstillet, som kommer med de sociale medier, forklarer professor i socialantropologi Goffmann med teorien om *frontstage* og *backstage*, som er et øget fokus på, hvornår vi er offentlige, hvornår vi er private, og hvordan vi fremstår i det offentlige rum.

En modkultur, der hylder den nøgne krop og vores forskellighed, breder sig heldigvis også, og det er den mangedoblede interesse for vinterbadning et godt eksempel på. I Århus er der nu tæt på 10.000 registrerede vinterbadere, og når man vinterbader og sidder i saunaen bagefter, så



Figur 1.13 Nudister eller naturalister repræsenterer en modkultur til kropsforskrækkelsen. I mange vinterbadeklubber er nøgenhed en del af konceptet, og på den måde bliver kropsforskrækkelsen afmystificeret.

er man altså nøgen. Vel at mærke med mænd og kvinder i samme rum.



Figur 1.14 Anoreksi er en blandt flere alvorlige spiseforstyrrelser. Her er selvbilledet helt urealistisk i forhold til virkeligheden. Anoreksi er potentielt livsfarligt.

1.2.6 Spiseforstyrrelser

Et overdrevet fokus på kost og misforståede sundhedsopfattelser såsom den udprægede kropsforskrækkelse og skrækken for at skille sig

ud, som blev behandlet i [kapitel 1.2.5](#), kan også føre til forskellige spiseforstyrrelser.

De mest kendte er nok *anoreksi* og *bulimi*. Her fylder sundhedsaspektet sjældent noget særligt, men oftere er det et skævt selvbillede og måske psykiske problemer, der er årsagen. Anoreksi og bulimi kan ramme både piger og drenge, selvom mange opfatter det som et pigeproblem.

Anorektikere spiser intet eller stort set intet, fordi de ser sig selv som tykke uden at være det, eller fordi de gerne vil kontrollere deres krop. Virkeligheden kan være mere kompleks end som så og årsagerne mange, men det er et sundhedsmæssigt problem, hvis man lever et helt år af tyggegummi og gulerødder.

Det kan føre til så alvorligt væggtab, at det kan kræve indlæggelse, og vejen tilbage til at spise normalt kan være meget lang og vanskelig - og for nogen lykkes det aldrig. Jo hurtigere, der bliver grebet ind jo bedre, så hvis man er

opmærksom på nogen, der virker til at være i farezonen, så bør man forsøge at gribe ind. Det kan dog være svært, da mange anorektikere ikke selv ser det som et problem - især ikke i begyndelsen.

En person med *bulimi* overspiser for så at gå ud og kaste op bagefter. En bagside af det er den dårlige ånde og tænderne, der skades på emaljen af den megen mavesyre. Bulimi er ikke helt så usundt som anoreksi, da bulimikeren trods alt optager noget af den indtagne føde.

Det modsatte selvbillede af anorektikeren er *megarektikeren*, der ser sig selv som værende for lille mht. muskelmasse og hele tiden må træne mere for at blive stor nok. Det er en lidelse, der oftest rammer mænd, der styrketræner meget.

Fokus er på det fysiske ydre, og her vil man spise især meget proteinrig kost for at optimere sin muskelopbygning ("gains"). Megareksi kan