

Kroppshållning

Hållningen är viktig, inte bara när vi dansar utan att vi alltid ska tänka på hur vi står och går så att vi får bra balans. Öva på att med jämna mellanrum sträcka på kroppen, dra bak axlarna, in med magen och rumpan. Balans och tyngdpunkt på båda benen. Man kan tänka sig att man har en tråd som är bunden i taket och som löper genom hela kroppen ända ner i golvet. En bra hållning ger bra balans, dessutom ser det väldigt trevligt ut, inte sant? Glöm för den sakens skull inte att andas...

Ska på kroppshållningen? Här blir det lite repetition av det i alla fall, nu kör vi!

Stå som du brukar stå.

1 Börja med att sträcka på halsen, sänka hakan och fästa blicken rakt fram.

2 För tillbaka axlarna.

3 Dra in magen

4 Spänn rumpan

5 Sträck på benen och ha vikt på båda fötterna

7 Slappna av i benen

8 Slappna av i rumpan

9 Släpp ut magen

10 Sjunk ihop i axlarna

11 Slappna av i halsen

12 Titta ner i golvet

Andas in genom näsan och ut genom munnen och skaka loss axlarna.

Försök att känna skillnaden i kroppen



Fotpositioner

Vi kör väl en liten repetition på dem också?

Första positionen: Stå med fötterna tillsammans, tårna pekar rätt fram, vi utgår från denna position. Feet together, nämns ofta som center i dansbeskrivningarna. När vi går rakt fram ska tårna peka framåt.

Andra positionen: Fötterna är parallella, ett steg till sidan. Men var försiktig så du inte tar ett steg som är längre än vad du är bred över axlarna! Andra positionen är t.ex. första steget i en grapevine.

Tredje positionen: Ena foten pekar rakt fram och den andra fotens häl mot hålfoten. Denna position använder vi t.ex. i rock step, shuffle med flera.

Vi har även en **förlängd tredje position:** Extended third position. Första steget i en shuffle är en förlängd tredje position. Hur då? När vi tar det första steget framåt (eller bakåt) så vrider vi motsvarande fot lite grand utåt och detta för att steget efter är tredje positionen, alltså hålfoten intill främre fotens häl.

Fjärde positionen: Ta ett steg framåt eller bakåt, rock step framåt eller bakåt, tårna ska peka rakt fram. Kom ihåg: Korta steg.

Femte positionen: Ena foten pekar rakt fram, andra fotens tå bakom hälen. Vi använder denna position när vi gör lock step framåt eller bakåt, alltså vi låser den ena foten framför eller bakom den andra.

Vi har även en **förlängd femte position:** Extended fifth position. I en cross rock och cross shuffle pekar den främsta foten rakt fram och tån på den bakre foten är riktad mot främre fotens häl....



Vilka dansstilar är det som vi ska gå igenom idag? Jo, önskemål om bland annat cha cha, funk och då kan vi ju börja med cha cha.

Cha cha är en dans som ofta beskrivs som 8 & 1-dansen. Det vill säga att sista steget i första sektion är det första i andra sektionen. Krångligt? Musiken bygger på sektioner om 8 takter (nåja, förutom vals såklart...) så kallade base of eights. När vi lär oss en basic cha cha så räknar vi 1-2-3-4&5-6-7-8&1. För det mesta alltså! Det finns såklart undantag och de undantagen står koreografen för. Varför inte ta och köra igång med cha cha:n 8 & 1?

I cha cha sätter man i tån först och när hälen också är i golvet så ska benet vara sträckt, alltså det viktade benet ska vara sträckt och det andra benet böjt. Höftrörelserna får du till genom att höften med hjälp av det böjda benet... Nåväl, det får väl komma i andra hand, inte sant? Cha cha dansar man dessutom fram och back med locked position, det vill säga femte positionen där ena fotens tå sätts bakom den andra fotens häl. Ni kommer väl ihåg de olika fotpositionerna? Då kör vi!



Nu när vi ändå är inne på latinostuket så kan vi ju köra en tango. Tangon är en dans med distinkta rörelser och märk väl att här sätter vi i hälen först i golvet när vi tar stegen. Knäna ska vara LÄTT flexade och den oviktade foten lyfter LITE från golvet när vi tar steg. Tänk på att det är en flytande dans och att vi inte ska tilta upp och ner. Det är ju bara i polka och east coast som vi guppar upp och ner, eller hur? Ska vi försöka med en tango då?

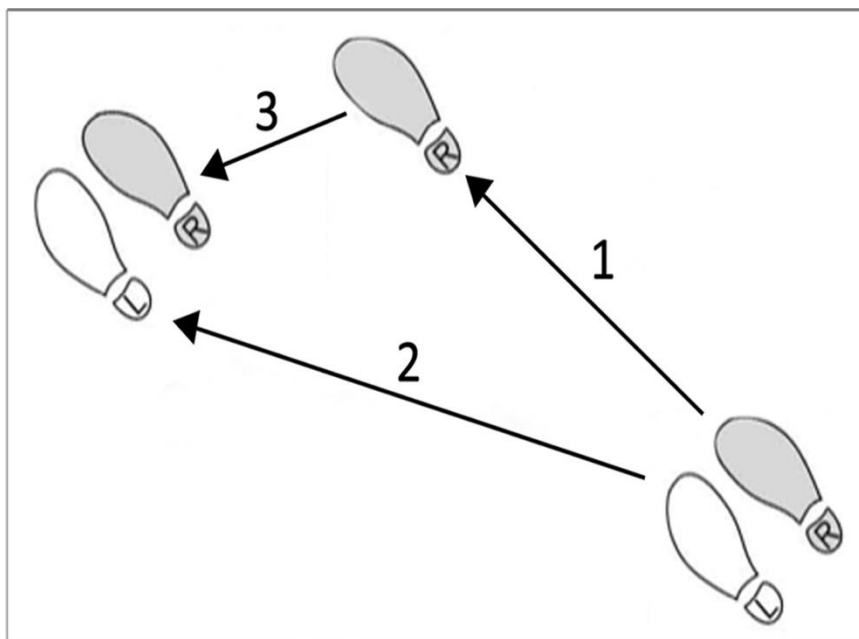
En enklare tango kör vi med idag och då får det bli Jo n'Jo Tango.



Kanske lite repetition på valsstegen?

Förr gången valsade vi väl lite, inte sant? Valssteg är ju inte helt lätt och därför tycker jag att vi ska repetera lite.

I valsen så pekar fötterna i rakt fram i den riktningen som valsen bär oss. Rise and fall, alltså upp och ner fast det börjar med ner, hm, jo så är det. Valsen är i stort sett den enda dansen där vi tillåts ta långa steg (förutom när koreografen säger att vi ska ta långa steg i andra danser) och vi kliver fram och sätter i hälen först. Vi kör en väldigt enkel vals "Queen of my heart", den tycker jag passar bra.



Ska vi försöka oss på ytterligare en stil? Finns det mer då? Jodå, mycket men varför inte lite funk?

Funken är en hip, tung stil. Här är det inte något liltande, inte någon flytande rörelse utan stegen är ner i golvet, ja nästan som om vi trampar under golvet. Konstigt? Tänk på rapparna och deras rörelser med händer och överkropp. Coola typer... kepsen bak och fram och mycket attityd. Vi provar väl med att gå runt lite coolt och sedan ska vi försöka applicera det i en dans, ok? Yo...

Dansen som jag tänkt är After midnight. Let's give it a try!



Räkna BPM: Beats per minute: Antal taktslag/minut.

Vi räknade aldrig BPM förra gången vi träffades. Det behöver vi inte göra nu heller men vi kan väl känna av musikens hjärtslag i alla fall? Jag kommer nu att spela lite olika låtar och så får ni skriva ner vilket BPM ni tror det är. Kanske du vill skriva ner vad det är för typ av dans som vi dansar till musiken också...?

Det går att dansa till all slags musik. Det gäller att ha koll på hur fort koreografen har tänkt sig att vi ska dansa. På varannan takt med pauser, på varje taktslag eller dubbelt så fort på halvtakter. Hur gör jag för att förstå hur? Stampa takten med foten, det är den takten vi räknar. BPM, takten, det är musikens hjärta.

Musicalion.com

Tango

Hans-Henning Platenberg (2002)



CHA-CHA

from WEST SIDE STORY

MUSIC BY LEONARD BERNSTEIN

Andante con grazia ♩ = 100



Vals

efter Gäs-Anders från Björklinge



Svängar, vändningar, full turns och så vidare...

Vi kör lite grand på monterey turns och tänker samtidigt på att preparera, att hjälpa till med kroppen så att vändningen blir fin och flytande. Det kan vi göra $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ och ett helt varv.

Step turn $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ och ett helt varv med det också. Går det bra? Vi kör väl på?

Full turn, det kan ju utföras på olika sätt och vi kör på så det ryker och då kan vi ju också göra shuffle med vändning, inte sant?

Spiral turn, vi övar på hur vi ska preparera och vart blicken ska vara. Det blir ju nästan som balett, eller hur? Tänk på att använda tårna och håll armarna intill kroppen i själva snurren så blir det lättare.

Ofta står det hinges i dansbeskrivningarna och hinges betyder ju gångjärn, kanske det kan vara en ledtråd? I andra steget på en hinge så vänder/vrider/snurrar man på det benet som man har tyngdpunkten på.

Unwind, ja det är då vi ska vara som en korkskruv och skruva oss runt... Den brukar såklart börja med att vi gör en touch med det ena benet bakom det andra innan vi skruvar loss...

