



Närkontakten till danspartnern är i dansen emotionell, inte erotisk. Det handlar om att ge tillit till en annan person.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

TANKAR OM DANS FRÅN DANSGOLVET

Uppföljning på det trevliga reportaget från Foxkursen med Anki & Göran i Lomma.

Tidigare fanns det bara en sorts foxtrot. Den gick framåt och i dansriktningen samt i takt. Nu finns många slags foxtrot, och för en som inte "gått kursen" ser det ut som om en del dansas inte i takt utan man står på stället och gungar, sedan tar man ett "hoppa-steg" framåt (utan att någon vet när, framförallt inte den som dansar framför) och fortsätter stå stilla och gunga.

Fox, mysfox, kramfox, social foxtrot, sensuell fox, modern social foxtrot, kärt barn har många namn och är en utveckling av social foxtrot som sprider sig på dansbanorna och som främst dansas av yngre dansare men har blivit mycket populär även bland äldre dansare. I några blad berättar vi lite om dansen och om dess ursprung.

Mysfox, den nya foxtroten, är en mysig och lekfull dans. Den är friare och större vikt läggs vid känsla och musikanpassning än i den mer strikta foxtroten. Varje dansare har sin egen stil och steg och turer blandas efter tycke och smak.



Foxtrot är en pardans. Den är tillsammans med bugg och one-step den vanligaste sällskapsdansen i Sverige.

Foxtrot är en ostrukturerad blandning av promenader och vändningar. Dansaren komponerar sin egen dans med mycket självkänsla under dansen. Stegen är en blandning av snabba och långsamma fot förflyttningar framåt och bakåt, åt sidan eller runt. Ett grundsteg är två långsamma - två snabba. Man kan börja denna sekvens var som helst i musiken, eftersom man inte är låst till takterna, utan bara följer pulsen.

Stegen i dansen är inte bundna till takter eller musikfraser (repriser), utan de "flyter omkring" i musikflödet. Man tar stegen på pulsslagen oavsett var i takten de ligger. Det är en dans med mycket flyt som passar utmärkt till mogen dansbandsmusik. Man stannar aldrig utan flyter fram.

MysFox är en dans där man dansar tätt ihop, panna mot panna, eller kind mot kind. Det mest kännetecknande i dansen är att paret ofta stannar upp och rör sig rytmiskt till musiken istället för att ta danssteg. Ett annat är att dansfötterna är tätt, som en kram, där av namnet. Som i andra danser utvecklas också inom kramfoxtrot olika "dialekter" beroende var den dansas och ett typiskt exempel är "gnuss", en gemensam vridning av huvudet i dansens riktning, som började dansas i en del av landet men som nu kan ses på många dansgolv.

Mysfoxen som passar till modern dansbandsmusik (eller andra typer av dynamiska sköna ballader) innehåller också flyt - MEN - inkluderar även dans på stället och en känsla i rörelserna som kan användas både i flyt och på stället. Denna frihet i dansen innebär även att den som kan klassiska foxtrot-turer kan blanda in dem fritt i mysfoxen.

Redaktören: Mer om ursprunget till mysfox i framtida Gåsablad.

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