



## Dans Dig i Form: Få Taljen Tilbage

Af Marina Aagaard, MFT - bragt redigeret i Sund Nu 3/2009

**Dans er god motion, der giver en meget bedre kropsfornemmelse og kropskontrol og forbedrer din holdning, udholdenhed og smidighed – og som også motionerer taljemusklerne (maven).**

**Her får du en oversigt over de mest populære danse og deres sværhedsgrad og motionsværdi – og vælg så!**

### Dans er effektiv motion og terapi

Dans er en af de ældste og mest basale former for bevægelse og involverer kroppen, sindet og sjælen – og hver verdensdel har sin specielle stilart (som også danses på danske danseskoler). Dans kan ligefrem bruges som terapi, fordi det er sjovt, afvekslende og skaber glæde.

Som motion forbrænder dans mellem 250 og 400 kalorier i timen afhængigt af hvor intensivt man går til sagen – svarende til energiforbruget i henholdsvis gang og golf og jogging og tennis. Et moderat energiforbrug, men til gengæld mere afvekslende end de fleste andre træningsformer og derfor alsidig og sund motion for muskler såvel som koordinationssevne.

### Dans på alle niveauer

Der er danse for alle niveauer, fra ganske lette danse på begynderniveau, op til svære modern dance serier med en meget høj grad af koordination.

Dans kan dyrkes med en partner (fx latindans) ... men også på hold (fx linedance) og individuelt (fx moderne dans og disco dans, hvor man danser selv – enten med en lærer eller som uafhængigt medlem af et hold), så der er noget for enhver lyst – og også musikken er for enhver smag, med alt fra bigband klassikere til tidens hip hop hits.

Endvidere er dans med en partner eller i grupper en fantastisk måde til at komme til at få nye bekendtskaber eller lære venner og partnere bedre at kende.

Dans kan dyrkes på de mange danseskoler rundt om i landet eller på aftenskoler og i gymnastikforeninger – desuden tilbyder flere fitnesscentre funk, aerobic dance og latin aerobic.

Find den form for dans der passer til dig:

### Afrikansk dans

Afrikansk dans dækker over mange forskellige danse med forskellige udtryk, de fleste med oprindelse i religiøse eller sociale traditioner. Både den afrikanske musik – med stærke og inciterende trommerytmer – og dansene bruges til at fortælle historier.

Dansen er dynamisk og intens med glade og energiske bevægelser – ofte fri stil, freestyle, der svinger fra små stationære bevægelser med krops- og høftarbejde til store bevægelser med dybe benbøjninger og hop og spring.

Afrikansk dans er for alle der kan lide trommemusik, at bruge hele kroppen og få sved på panden.

**Kondition 4**

**Styrke 3**

**Koordination 3**

**Smidighed 2**

### Ballet

En gammel smuk kunstart og dans, der går ud fra fem udgangsstillinger med benene og tilhørende armbevægelser. Dansen består af en blanding af små trinserier, piruetter, elegante benløft og imponerende spagatspring. Det er hård træning at få ballettrinene til at se lette og graciøse ud – og det kræver en vis smidighed i hoften at kunne udadræjre benene optimalt.

Solodans på scenen er kun for de få, men ballet som træning kan dyrkes i alle aldre, og er eminent til træning af kropsholdningen og smidigheden.

**Kondition 4**

**Styrke 3**

**Koordination 3**

**Smidighed 5**

### Bollywood dans

Bollywood dans er en dansestil som ses på indiske film, en form for showdans, som kan danses af en eller flere i gruppe. Den har inspiration fra både den folkelige og den klassiske indiske spirituelle dans. Fokus er på avancerede hånd- og fingerbevægelser, kropsbølger, fødder og mimik. Bollywood dans er dynamisk med mange kropsbølger, benbøjninger og drejninger – og giver en alsidig koordinationsstræning og træning af maven.

**Kondition 3**

**Styrke 2**

**Koordination 4**

**Smidighed 3**

### Country og Western dans

Der er to hovedformer for country dans, square dance og line dance, som begge er relativt lette at gå til og som har stor vægt på det sociale.

**Kondition 3**

**Styrke 1**

**Koordination 2**

**Smidighed 1**

### Square Dance

Traditionel square dance er en glad, social og let danseform, som alle kan deltage i, uanset alder, køn og erfaring. Der bruges ikke bestemte dragter, man kommer i det tøj, man har det godt i. Square dance kædes sammen på en flydende måde med flow og swing og danses til energisk akustisk musik i stilarter, der kan minde om skotsk folkemusik eller country, og danserne guides af en danseløder (caller).

Der er ikke flere begreber end de fleste mestrer dansen på kort tid – til gengæld danses der i flere forskellige opstillinger, og sværhedsgraden kan udbygges så der er udfordringer på flere niveauer.

### Line Dance

Dansestilen med at danse på rækker ses indenfor mange stilarter, men line dance forbindes mest med country. Ofte bærer deltagerne cowboy og western tøj og musikken er alle former for countrymusik.

Linedance kræver ingen partner, man danser normalt på to rækker, mænd og kvinder overfor hinanden. Line dance kan danses på forskellige måder, nogle steder er det primært benene der er i gang, andre steder er overkroppen mere aktiv.

### Standarddans

Standarddans består af klassiske selskabsdans, som danses med en partner – vil man begå sig i til et selskab hvor der danses "rigtigt" er det en god idé med et kursus i de klassiske konkurrencedans – de træner både udholdenhed, balance og koordination. De forskellige danse har forskellig sværhedsgrad, fra let til svær.

**Kondition 3**

**Styrke 1**

**Koordination 3**

**Smidighed 1**

### Engelsk vals (vals)

En romantisk dans i ¾-takt. Trinene er lette – kunsten er at få dem til at se svære ud. Typisk for vals er 'swinger' og 'swayer', de bevægelser hvormed parret glider graciøst henover gulvet i lange serier uden stop. Der er masser af drejninger, som giver god koordinations- og balancetræning.

### Tango (europæisk)

Tango er en lidenskabelig dans, der opstod i Argentina, men kom til Europa i 1900-tallet, hvor den nu er en mere europæisk, 'stivere', udgave hører til standarddansen.

Trinene og hovedbevægelserne er markerede og staccato-agtige. Herrens hånd holdes helt inde på damens ryg, så parret i denne standarddans danser tæt sammen.

### Slow foxtrot (slowfox)

Slowfox er den sværeste af alle standarddansen. Det ser let ud, men rytmen er svær.

Slowfox er romantisk og som par bevæger man sig som en drømmende og svævende enhed i en konstant, flydende bevægelse.

**Wienervals**

Wienervals er en variation af engelsk vals. Dansen er også i ¾-takt, men i et hurtigere tempo end i engelsk vals. Wienervals er en enkel dans lette bevægelser og mange drejninger. Typisk for Wienervals er 'flickere!' som er små lette trin på stedet, hvor der drejes rundt.

**Quickstep**

Den hurtigste og livligste af standarddansene. Fodarbejdet i quickstep er vigtigt. Der er masser af hurtige korte trin og små hop på stedet, der er altid én fod i luften og den anden på gulvet. Tempoet er højt og det kræver stor fysisk udholdenhed.

**Latinamerikansk dans**

Latindanse, er fulde af liv og erotisk udstråling. De har en højere intensitet end standarddansene og kræver også større smidighed, især skal skuldre, krop og hofter kunne bevæge sig uafhængigt af hinanden.

**Kondition 4****Styrke 2****Koordination 4****Smidighed 3**

De fem danse som danses i konkurrencer er:

**Cha Cha Cha**

En cubansk dans der er meget livlig og hvor spillet mellem kvinde og mand er en vigtig del af dansen. Der er masser af hoftebevægelser og karakteristiske cha cha cha-trin, som er chassé på takterne 4 og 1.

**Samba**

En livlig og rytmisk brasiliansk dans. Det særlige kendetegn er fjedrende bøjninger 'bounces', i knæ og fodled, som giver de erotiske bevægelser i underlivet. Overkroppen er rolig, mens underkroppen er aktiv.

**Paso Doble**

En tyrefægterdans, hvor manden agerer toreador og kvinden den røde kappe. En macho dans, hvor manden træder i karakter og fører sig frem, fordi kvinden skal følge hans bevægelser. Der er mindre hofteaktivitet end i andre latindanse og al gang foregår med hælene nede.

**Jive**

Den hurtigste og mest energiske latindans. Den minder om jitterbug, men indeholder ingen kast. Dansen har masser af spark fra hoften, 'kicks', og spark fra knæet, 'flicks'. Alle trin danses på fodballen. I Jive danses på samme sted, modsat andre danses brug af hele gulvet.

**Rumba**

En langsom og sensuel cubansk latindans, der udspiller en historie med romantik og erotik, et spil mellem kvinden og manden. Kvinden dominerer ved at tiltrække manden, hvorefter hun afviser ham. Der er masser af bløde og roterende hoftebevægelser hos både kvinden og manden. Man bevæger sig på slagene 2, 3 og 4, mens der holdes pause på 1-slaget, mens hofterne stadig arbejder.

**Salsa**

Salsa er en meget udbredt latinamerikansk blandingsdans. Navnet kommer af spansk og betyder sovs og henviser til at, salsa er en blanding af flere stilarter inden for musik og dans. Der findes mange stilarter indenfor salsa. Fælles for dem er, at det er en pardans hvor det ikke er nødvendigt med en fast partner. Herren skal derfor føre damen ret præcist, så hun kan følge hans trin, og damen skal lære at læse og følge mandens føring.

**Kondition 4****Styrke 2****Koordination 4****Smidighed 3****Flamenco**

Flamenco er en intens og avanceret spansk dans, der viser et register af følelser fra dyb fortvivelse til glæde. Opvisningsflamenco danses af en eller to dansere. Til træning dyrker man flamenco på hold sammen med andre, typisk kvinder i alle aldre.

Det er en teknisk vanskelig dans, som består af krævende trin og hælklapren, samt komplekse arm- og fingerbevægelser, som giver en virkelig god koordinationsstræning.

**Kondition 3****Styrke 2****Koordination 5****Smidighed 1****Modern dance**

Moderne dans blev til som et opgør med balletens faste stillinger og posurer og er en slags freestyle dans med elementer mange steder fra. Den kan have mange forskellige udtryk og temaer og i forhold til mange andre moderne dansestilarter er der særligt fokus på det udtryksfulde.

Hele kroppen er i gang med alle former for kropsbevægelse og i alle planer, fra liggende stillinger på gulvet til hop og spring i luften. Afhængigt af hold og niveau er sværhedsgraden fra moderat til meget kompleks. En alsidig danseform, for alle der kan lide at bevæge sig til musik og bruge hele kroppen.

**Kondition 3****Styrke 3****Koordination 5****Smidighed 4****Orientalisk dans (mavedans)**

Orientalisk dans – populært kaldet mavedans – er ældgammel frugtbarhedsdans med rødder i Mellemøsten og Orienten, en sensuel dans, der hylder det kvindelige og udtrykker hele følelseslivets spektrum og livsglæde.

Mavedans forbedrer kropskontrollen og giver intensiv mavetræning og isolationsstræning med bevægelser, der udspringer omkring bækkenet og kroppens center, samtidig med at resten af kroppen kommer i bevægelse.

Det gælder det om at give sig hen til musikken og bevæge sig frit og ubesværet.

Danses kan danses af kvinder i alle aldre og alle størrelser. Man danser alene med en lærer eller på hold sammen med andre. På mange hold danser man i sit almindelige træningstøj og specialdragter er ikke nødvendigt i starten.

**Kondition 2****Styrke 2****Koordination 4****Smidighed 2****Danse for Enhver Smag**

Foruden de nævnte danse er der også: Lanciers, folkedans, riverdance, mambo, merengue, charleston, jitterbug, boogie-woogie, jazz, rock'n'roll, breakdance, disco, stepdans, stripteasedans, stangdans, showdance, hip hop, aerobic dance, m.fl. ... så der danses for alle aldre og enhver smag.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, og underviser bl.a. i Dans, Krop og Udtryk og har koreograferet shows til udsendelser som DR TV's Dans på Tværs.

Hun er tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.

Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere:

<http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  |  |  |  |  |  |  |  |