

VÄLKOMMEN

till



**Thunderboots
Sundsvall**



Thunderboots

Sundsvall

Först vill vi gratulera dig till ett fantastisk bra val av motionsform.

Att dansa är hälsofrämjande både för vår fysiska som psykiska välbefinnande. Studier visar att all dans främjar våra muskler, vår koordination, vår mentala hälsa och givetvis vårt sociala behov. Att välja Linedans har även andra fördelar. Det är en dansform som passar både yngre och äldre, linedans är flera karaktärer och musiken är väldigt varierande.

Det bästa med Linedans är att du inte behöver en partner. Du dansar själv, på rad, tillsammans med andra och är därför inte begränsad av någon annan. Varje dans är koreograferad till en viss låt och kan man dansen är det bara att kliva upp på dansgolvet

Om du gillar countrymusik, cowboyhattar och boots, måste vi tyvärr göra dig besviken. Enstaka countrylåtar kan dyka upp, oftast modern country, men hattar och boots hittar du inte här. Däremot är det bra om du har bekväma skor, gärna med en slät sula, (gympaskor funkar) och en vattenflaska, sen är det bara att köra i gång.

Nedan följer lite bra information för dig som nu vill börja din karriär som Linedansare.

Kursupplägg

Vid varje kurstillfälle kommer våra instruktörer att lära ut en dans. Man börjar då med vad vi kallar att "stega" igenom dansen. Från början sker det "steg för steg" och instruktören både visar och talar om vad som skall göras. När detta är klart så kommer musiken och då börjar det roliga, man behöver öva dansen några gånger innan den sätter sig i "benen" och ganska snart börjar man inse att det här tränar både kropp och knopp.

Viktigt att komma ihåg är att vid varje kurstillfälle lär man sig en ny dans, samt repeterar föregående veckas dans. Det innebär att, om man missar en kurskväll, så missar man en ny dans. Ibland kan man snappa upp den vid följande veckas repetition, men den repetitionen är normalt lite snabbare och kortare än vad själva utläringen var veckan före, för denna kurskväll ska vi ju även hinna med att lära oss en ny dans. Det är bra att ha det i åtanke så du inte blir besviken för att du missar någon kurskväll. Det blir många danser på en termin, så missar man någon enstaka är det inte hela världen.

Enkelt förklarat ser det ut så här:

Vecka 1 ny dans

Vecka 2 repetition från v 1 och en ny dans

Vecka 3 repetition från v 2 och en ny dans (nu repeterar vi inte vecka 1 dansen, den kan du)

Vecka 4 repetition från v 3 och en ny dans (nu repeterar vi inte vecka 1 och 2, den kan du)

Osv...

Ett tips är att titta på vår hemsida, www.thunderboots.se under fliken "utlärd danser" för att friska upp minnet eller bara för att träna hemma. Du hittar även alla danser och instruktionsfilmer på www.youtube.com om du söker på dansens namn i sökfältet.

Kläder, skor och annat

Som nämndes tidigare, ett par bra skor som ger stöd åt foten, gärna med en slätare sula. Det går bra med gymnastikskor eller om du har ett par lätta sommarskor, ta med olika och prova dig fram. Om du har skor med klack, tänk på att de inte skall vara höga. Du kommer inte att behöva köpa nya skor bara för att börja dansa linedans, men om intresset håller i sig (vilket det gjort för många av oss) så kan klubben hjälpa till med kontakt till bra återförsäljare av skor.

När det gäller kläder så finns det inga "klädkoder", ta det du är bekväm i men du kommer att bli varm och svettig så "tjocka tröjan" kommer du inte att behöva.

En vattenflaska är bra att ha med, instruktören kommer att påkalla vattenpaus under kurskvällarna och du kommer att bli törstig.

Eftersom vi vistas i samma lokal och ganska nära varandra ibland, tänk på att inte dofta för mycket, hel och ren, givetvis, men spara på parfymen till festligare tillfällen utanför dansgolvet.

Till sist

Alla är här för att dansa och ha trevligt och kom ihåg, det finns inga dumma frågor. När något är oklart, fråga. Det är säkert fler som har samma fundering, hur var det där steget? Vad gjorde instruktören på scenen? Fråga, fråga, fråga. Glädjen över att dansa kommer att vara där oavsett och kom ihåg;

Man gör aldrig fel i linedans, man gör bara en variant 😊

Vi ses på dansgolvet



Vett och Etikett på dansgolvet

Linedans handlar om sunt förnuft, god vilja och samarbete. De bästa dansarna är de som följer dansgolvet's sociala regler, de är artiga och omtänksamma och välkomnas därför överallt där linedans dansas. Genom att följa denna enkla guide, får du lättare att umgås på dansgolvet och du undviker också att oavsiktligt störa andra dansare.

Kom ihåg

- Ställ dig alltid längst fram när du börjar en dans. På så sätt kan andra ställa upp på linjer bredvid och bakom dig
- Följ alltid DJ's instruktioner. Det är DJ'n som anger vilken dans det skall bli och eventuella alternativa danser
- Vid workshops eller kursutläarning, tänk på att vara tyst när instruktören pratar, så du inte stör dina danskamrater, men fråga ALLTID om du inte ser eller förstår vad instruktören gör, du är garanterat inte den enda som inte "hängde med"
- Var artig och be om ursäkt om du råkar stöta i någon annan – även om det inte är ditt fel
- Gå aldrig genom en danslinje för att korsa dansgolvet – gå alltid runt eller vänta
- Stå inte och prata på dansgolvet under danserna – gå åt sidan för att inte störa danskamraterna
- Ta inte upp extra utrymme på dansgolvet för att uppträda. Om det är många på dansgolvet, ta korta steg och se upp så du inte krockar med någon. Armar och ben kan bli farliga vapen
- Starta inte en annan dans än den som angetts om det inte råkar finnas gott om utrymme och du tror att det går bra
- Stanna inte upp mitt i en dans för att undervisa någon. Lämna dansgolvet och undervisa på lämpligt ställe om du vill lära ut något
- Uppmuntra och stötta nybörjare, ett vänligt ord och du har en ny dansvän
- Lämna alltid yttersidan av dansgolvet fritt för pardans
- Ta inte med mat eller dryck upp på dansgolvet, lämna det där du placerat dina saker
- Råkar du välla någons dryck, ersätt och be om ursäkt
- Visa uppskattning. Applådera musik och uppträdanden. Instruktörer och DJ:s jobbar hårt för din skull
- Sist men inte minst, dansa, sjung (om du vill) och ha kul