

Det vigtigste i pardans er at føre og følge

Rollefordelingen i pardans er sådan, at det er herrens ansvar at få dansen til at "fungere" ved, at han fører på den rigtige måde, og damen skal så følge hans føring. Kun på den måde får begge glæde af dansen.

Det er ikke komplicerede variationer, der skal til for at opnå denne glæde - selvom det også kan være sjovt - men det, at man danser (og bevæger sig) sammen.

Det er meget vigtigt, at herren ikke begynder at danse, før han mærker, at damen er klar (og han selv er det), men så skal han begynde meget sikkert og målbevidst.

Det er ikke alle typer danse, der stiller lige store krav til at føre/følge.

Mindste krav stiller folkedans, fordi man kan sige, at dansene her er "programmerede", så begge ved, hvilke trin, der skal tages.

I standarddans er det straks sværere, selvom damen - når en variation er påbegyndt - ved hvilke trin, hun skal tage. Men der skal føres og følges, fordi der er mange variationer at vælge mellem, og kollision med andre par skal undgås. Og så er det dejligt at føle, at man bevæger sig sammen som en enhed.

De største krav stilles så afgjort i argentinsk tango, fordi her har herren - for hvert eneste trin, der skal tages - mange muligheder, og han kan beslutte sig til at springe taktslag over eller tage 2 trin på 1 taktslag.

I argentinsk tango beskriver man det at føre i korte træk således:

Inden herren starter dansen, skal han først sikre sig, at damen i det hele taget er klar til at danse. Og så skal han sikre sig, at hun er klar med det rigtige ben.

Det sker ved, at han - efter at have taget dansefatning - tydeligt placerer sin vægt på det ene ben. Hvis det gøres rigtigt, kan damen mærke med hvilket ben, hun skal starte.

1) Et trin starter med, at herren begynder at bevæge overkroppen (det kan i og for sig være i hvilken som helst retning) uden at tage trinnet, og denne bevægelse overføres til damen i deres kroppe kontaktpunkt.

2) Når damen mærker trykket fra herrens overkrop, skal hun yde et tilsvarende modtryk og straks begynde at omsætte trykket til en bevægelse af bevæge-benet og starter dermed sit trin. Trykket "forplanter" sig altså direkte ned i benet.

3) Når herren mærker dette, begynder han så også at tage sit trin, og parret bevæger sig sammen.

Den indbyrdes kontakt er meget vigtigt, især herrens højre arms kontakt med damens venstre side.

Dette lægges der meget vægt på ved undervisning i argentinsk tango, men jeg har observeret, at dette er vigtigt i alle danse.

Hele tiden tilstræbes - så vidt muligt - at dansernes overkroppe har front mod hinanden.

I standarddansen undervises der ikke på samme måde (efter min erfaring), men det er faktisk det samme, der sker.

For at føringen kan fungere godt, er det vigtigt at have en god dansefatning. Parrets arme skal (næsten) hele tiden danne en ramme, som er ét med deres overkroppe, som i argentinsk tango har kontakt med hinanden (i solar plexus), og det er her hele føringen sker. I standarddansen er det hofterne, der har kontakt. Selvfølgelig skal begge lære trinnene, men det idéelle for damen er, at hun følger pr. refleks.

D.v.s., at hun ikke skal prøve at huske trinnene, men prøve at koncentrere sig om herrens føring, så kommer trinnene efterhånden af sig selv. For at han kan være sikker og bevidst i føringen, skal han forud beslutte sig for, hvad han vil danse. Herren skal dog ikke føre uden at tage hensyn til de "tilbagemeldinger", han modtager (mærker) fra damen, og der skal helst opnås en vis lethed i føringen af damen, så hendes balance ikke forstyrres.

Og så skal begge være meget afslappede, men det gælder jo altid, når der skal ydes en god præstation.

Det er meget vigtigt, at føringen af damen indøves, og det kan bl. a. gøres ved hele tiden at variere rækkefølgen af variationerne i dansen, så der ikke bliver en bestemt rækkefølge (som i folkedans). Derved bliver damen nødt til at koncentrere sig om føringen, fordi hun ikke på forhånd ved, hvad der nu skal danses.

Efterhånden bliver det både let og en glæde for hende.

Det gælder selvfølgelig både i standarddansen og argentinsk tango.

Hvis herren ikke fører så sikkert, at damen kan mærke, hvilke trin, hun skal tage, skal hun intet foretage sig.

Kun på den måde lærer herren at føre, fordi kun sådan bliver han klar over, at hans føring ikke er tydelig nok.

Hvis damen under indlæringen af en figur opfatter hurtigere end herren, er det selvfølgelig fint, at hun hjælper med, men det er meget vigtigt, at hun i tide forstår at overlade initiativet til ham, så han får den nødvendige selvtillid til med sikkerhed at føre. Det er en vanskelig rolle for damen.

Damen skal altså føres uden aftaler om rækkefølge eller mundtlig besked under dansen, ellers lærer han ikke at føre og hun ikke at følge, og danseglæden bliver ikke så stor.

Her er til sidst nogle ord fra filmen **Shall we dance?**

Danseinstruktion fra filmen:

Ikke tøve med det første trin, for så bliver dansen svag.

Hvis det første trin er svagt mister man sin partner.

Den, der fører, skal lægge hele kroppen i det for at overføre rytmen til sin partner.

Man skal tro på sig selv og skride frem.

Disse kloge ord er selvfølgelig rettet til manden.