

# Hvad er dejlig dans, og hvordan opnås den?

Det, jeg fremkommer med her, er mine erfaringer og opfattelse af, hvad der er dejlig dans og hvordan dette opnås. Erfaringerne har jeg fra standarddans, danske folkedanse samt svenske og norske danse - herunder polska og pols. Jeg er klar over, at det for dem, der ikke har erfaringer fra disse danse, måske kan være svært at forstå alt det, jeg her kommer ind på.

Man kommer ikke udenom, at det betyder noget at beherske en vis teknik for at kunne opnå den højeste nydelse ved dans. Dermed er ikke sagt, at uøvede dansere ikke kan føle glæde ved at danse.

Det er meget vigtigt, at parret har god kontakt med hinanden og har den rigtige dansefatning med næsten parallelle skuldre, og ikke - som man ofte ser - at der er kontakt i den ene side og åben i den anden. (Se artikel om dansefatninger). Kroppen skal være afslappet og holdes lodret uden vrikken.

Og så er det vigtigt, at herren fører, og damen lader sig føre på den måde, at hun selv bevæger sig, som hun bliver ført.

Det damen mærker, når hun bliver ført rigtigt, er, hvilket ben herren har vægten på. Har han f. eks. vægten på sit venstre ben, vil hun føle det naturligt at have sin vægt på højre ben, og på den måde er hun klar over, at det er det andet ben, der nu skal flyttes.

Den øvede danser vil imidlertid i mange tilfælde have en fornemmelse af, hvilket ben, der nu står for "tur" til at blive flyttet.

En god kontakt med partneren gør det muligt for herren (kropsligt) at "kommunikere" med damen, så hun let mærker, hvordan han vil danse.

God dans kan ikke opnås, hvis begge prøver at føre, og som min danselærer igennem en årrække (Standarddans) sagde: "Nu har man så valgt, at det er herren, der fører. Det kunne lige så godt have været damen".

Man må jo endelig ikke opfatte det som en nedvurdering af damen, og jeg er sikker på, at begge roller har sin charme. Jeg har selv prøvet at danse som dame med en dame, der så var herre, og det var absolut en god oplevelse at blive ført.

Hvis damen gerne vil have indflydelse på, hvordan der danses, synes jeg, det er meget fint, at hun meddeler partneren det mellem dansene.

Det er selvfølgelig herrens ansvar, at man ikke støder ind i andre par. Det kan godt være svært, fordi ikke alle opfører sig lige hensigtsmæssigt, men foretager sig noget, som er ganske uventet.

Den måde, jeg finder bedst for herren til at danne sig et overblik over, hvad der sker på dansegulvet, er, under dansen ikke at fokusere på noget bestemt, men nærmest have et "drømmesyn". Sådan kan han virkelig have en fornemmelse af, hvad der sker omkring ham og vide, hvor der er plads på dansegulvet.

Hvis damen føler, at hun kan have tillid til herren (og det kan hun forhåbentlig), er det vigtigt, at hun ikke forstyrrer ham ved hele tiden at dreje hovedet i forskellige retninger for at orientere sig.

Selv om det er herren, der fører, kan han alligevel i visse tilfælde mærke, at en dame i sin måde at danse på har noget, han godt kan lide. Det kan han så lære noget af og tilpasse sig. (Man skal have antennerne ude). Der er ingen tvivl om, at en herre vil prøve at gøre dansen så god som muligt for sin dame.

Min opfattelse af dette er, at begge hører musikken. Herren "tolker" den så og udfører dansetrinnene, som han synes, musikken fortæller ham, han skal gøre, og han prøver på den måde at gøre det dejligt for damen. Det kan f. eks. være ved at danse blødt, når musikken virker blød eller lidt hårdere, når det er sådan musikken virker.

Han kan også gøre det ved at trække (forsinke) dansetrinnene lidt i forhold til musikken. Normalt må de ikke komme før musikkens taktslag.

Her er dog mindst én undtagelse, og det er i tango. Den skal jo gerne være lidt fyrrig, så nogle trin kan godt komme før musikken, medens andre kan komme tøvende efter.

Jeg synes, det er meget vigtigt, at dansen ikke bliver maskinagtig, men er levende, og at herren hele tiden følger sin øjeblikkelige stemning.

Det kan måske forekomme, at parret ikke helt har samme opfattelse af musikken. I så fald er det herrens opfattelse, der må gælde. Det vil også - trods alt - være bedst for damen.

I folkedans og polska kender damen på forhånd trinnene, men i standarddans er det ikke sikkert, hun ved hvilke trin, der nu kommer.

Her er det ekstra vigtigt, at herren fører godt, idet han både skal bestemme, hvilken variation, der skal danses, samt trinnenes retning og længde.

Det sværeste er nok det med trinnenes længde. Derfor er det vigtigt, at damen ikke sætter foden i gulvet før herren, men først lige efter han har gjort det.

I danse, hvor det er op til herren at bestemme, hvornår der skal skiftes "variation" - eller f. eks. fra højre om til venstre om - er det vigtigt, at han beslutter sig i så god tid, så der ikke opstår nogen usikkerhed.

Kroppens tyngdepunkt i forhold til fødderne er vigtigt. Man må aldrig tage et dansetrin, uden at tyngdepunktet følger med lige over den fod, man flytter (Her er der dog enkelte undtagelser i nogle danse). I Røros-pols er dette specielt meget vigtigt. Man må altså ikke "stikke" benet frem, uden kroppen følger med. Man kan sige, at teknikken er den samme, som når man går (i almindelig gang).

Alt efter hvordan man opfatter musikken, kan man "gynge" mere eller mindre. Det gør/kan man i de fleste danse, f. eks. polka og vals, og måske specielt meget i polkateringen i nogle svenske danse. Man ligesom "hænger" i luften. Modsætningen til dette er Engelsk Vals, hvor man - meget styrende - "fører" sig frem.

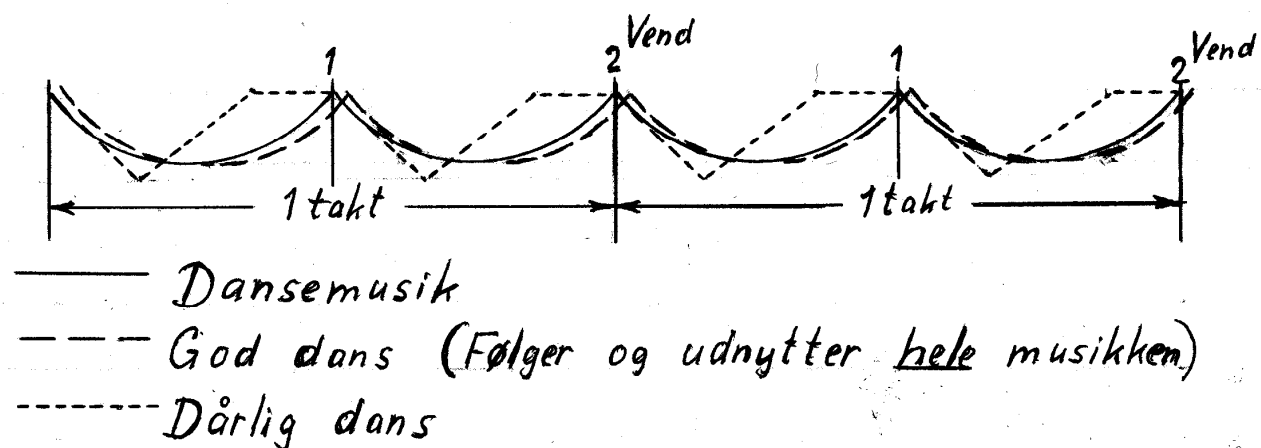
Den svenske dansepædagog Lilian Karina beskriver det i sin bog "Dansen, kroppen, bevægelsen" således:

"Vi kan skelne mellem *styrede* og *svingende* bevægelser. Der findes naturligvis kombinationer af disse grundtyper.

*Styrede bevægelser* opnår vi ved muskelkraft.

*Svingende bevægelser* indebærer, at musklerne kun arbejder i begyndelsen af bevægelsen. Bagefter virker svingkraften."

Meget vigtigt er det at lytte til musikken og danse, som man fornemmer den. Brug hele musikken; vær ikke forhastet og kom ikke foran (med trin, som nærmest er nogle "spjæt").



Jeg har prøvet at anskueliggøre den gode dans og den dårlige i de ovenfor viste kurver (Polka).

Ved nogle dansetrin sætter man hælen i gulvet først og ved andre er det fodsålen. Det giver langt den bedste dans, når dette gøres korrekt.

Som eksempel kan vi tage vals, hvor musikken er  $3/4$  (1 - 2 - 3). Både for damen og herren gælder det, at når man danser fremad, sættes hælen i på 1 og man "ruller" over på fodsålen. Fodsålen sættes i på 2 og 3.

Virksomheden, når man sætter hælen i først og ruller over, er, at bevægelsen fremad foregår med uformindsket kraft.

Når fodsålen sættes i først, opnår man en stoppe-bevægelse.

I nogle danse foregår trinnene på flad fod, d. v. s., at hele foden sættes i gulvet med fodsålen først.

I folkedans og polska er der i trinnene en aktiv og en passiv del.

I hveranden takt er man som regel aktiv og i hveranden passiv. Det er den aktives trin, der bringer dansen fremad, og derfor skal den passive passe på, at den aktive får plads til dette.

Som eksempel på dette kan jeg nævne herrens trin i 2. taktslag i Bingsjö og Orsa polska (men lignende kan forekomme i mange andre danse). Ved afslutningen af trinnet, som er med højre ben, ser han mod midten af dansegulvet, og her er det vigtigt, at han kommer komme passende rundt og fremad, så hverken højre ben eller kroppen spærrer for damen, når hun skal fremad.

I Sønderhoning (som jo er en 3-delt dans til 2-delt musik) skal herren også passe på ikke at spærre damens trin med sit højre ben i trinnet, hvor han næsten samler.

I Bingsjö polska er der for damens vedkommende en lignende situation i 1. taktslag, men det giver ikke samme problem, fordi damen her drejer rundt på højre fodbalde og er derfor nem at "flytte". Derimod står herren i 2. taktslag meget solidt på begge ben og er derfor svær at passere.

Der er et bestemt trin af herren, jeg vil fremhæve som meget vigtigt.

Det er trinnet på 1. taktslag som start på danse som f. eks. vals, hopsa (evt. sønderhoning) og Bingsjö, Orsa og andre polska'er. Her skal herren sørge for at komme godt ind foran damen på venstre ben og omgående få ryggen i danseretningen for at komme rigtigt ind i dansen.

Dette trin gentager sig dansen igennem for herren og for damen i vals og hopsa, men herrens første trin kan være afgørende for, at dansen starter rigtigt.

Man skal være klar over, at dans ikke bare er (de korrekte) trin. Det er helheden, der tæller.

Efter min mening er kroppens bevægelser det vigtigste ved dans, hvor trinnene skal "times" og placeres, så den kan bevæge sig på den rigtige (og dejligste) måde.

Jeg betragter kroppen som en "masse", der er næsten uafhængig af benene. Denne masse er en hjælp i de dansesituationer, hvor kroppen skal hjælpe til at opnå en kontinuerlig drejning (inerti som i et svinghjul) .

Det er f.eks. i vals, Bingsjö, Orsa og Rättvik polska og flere andre danse, hvor jeg tilstræber at en helt regelmæssig drejning uden ryk og stop som f. eks. bevægelsen af en pladetallerken.

Foruden den rigtige dansefatning har hovedets stilling meget stor betydning for den gode dans.

F. eks. er det i standarddans umuligt at udføre svære variationer uden den korrekte stilling af hovedet.

Om dette kan der med hensyn til polska generelt siges, at ved trin højre om har hovedet en retning som om man ser på partnerens højre øre, og ved bakmes ses i retning af venstre øre.

Og se aldrig ned i gulvet.

Musikken kan være 2/4, 3/4 eller 4/4, altså 2-, 3- eller 4-delt.

I danse med 2- og 4-delt musik som f. eks. snoa, totrin og gangtrin (som er uden chassé'er) skal herren som en grundregel altid sætte venstre ben i gulvet på 1. taktslag (se undtagelser senere) (= grundslaget), og damen højre. (Her kan der dog være undtagelser).

Man vil opdage, at dette giver det bedste og mest glidende forløb i kvadriller og kredsdanse, fordi det ikke bliver nødvendigt at træde om, når parret efter en kæde mødes og skal danse sammen.

Her skal nævnes nogle afvigelser fra denne regel.

I sønderhoning er musikken som regel 2-delt og dansen er 3-delt, så derfor skifter 1 og 2-slaget mellem højre og venstre ben for både damen og herren.

I hambo omdansningstrinnene sætter herren højre ben i gulvet på 1. taktslag.

Den teknik, jeg her har beskrevet, er ikke noget jeg tænker på, når jeg danser. Jeg har bare beskrevet, hvad der for mig er det naturlige for at opnå dejlig dans.

Hvis nogen mener, de kan lære noget af dette, vil de forhåbentlig opdage, at når det først er indlært, vil de efterhånden finde det naturligt (og dejligt) at danse på den måde og ikke mere tænke på teknikken.

Det fantastiske ved dans er, at to mennesker som én enhed sammen kan bevæge sig til musikken på en så pragtfuld måde.

Hver fugl synger med sit næb, og sådan er det også med dans. Det gælder om, at så mange som muligt går ud på dansegulvet og får den glæde, det er at danse.

Verner Jensen 17. august 2001.