



1 2008

Round Dance Circular

Informationsblad för Swedish Round Dance Association, SRDA



I detta nummer:

Ordförandens spalt	1
Om RDC	2
Om SRDA	2
Face to Face	3
Länkar	3
Mer om SRDA	3
Riksmötet 12 april i Karlskrona	4
Sylvesterbal	4
Nytt från USA	7
Älskade Boglösa	8
Dans i Tyskland	9
Mera dansteknik	10
Mer om Reverse Turn för damen	10
Mer om Weave	12
Reverse figurer i phase V	13
Återkommande träning	15
Engångs- kurser och danser	16
Round Dance Flyers:	18

Ordförandens spalt

I detta nummer har ordföranden delegerat sin text till PR-ansvarig.

Som en positiv början på det nya året har jag tänkt mycket på vad vi alla kan göra för att rounddansen i Sverige ska blomstra och fler dansvänner inringas i vår exklusiva krets.

Vi har alla en känsla av att rounddans kanske är "the best kept secret in the world". Varför är det så i ett samhälle där dansen har blivit rumsren genom inte minst TV? Har vi varit för dåliga på att förmedla den passion som driver oss rounddansare till stora höjder?

Jag tror att det finns mer än ett svar på denna problematik. Vi ska inte "skämmas" över att vi tycker om utmaningen att dansa till cues. Vi är bra på det vi håller på med och har hittat ett socialt koncept, som många i alla åldrar kan ha stor glädje av, både på och utanför dansgolvet.

Vidare är kopplingen till sällskapsdans viktig. Det är möjligt att den senaste utvecklingen inom vissa roundans-kretsar i USA kan ge oss draghjälp. Se artikeln *Nytt från USA sid 7*.

Men det viktigaste är att alla rounddansare tar sitt ansvar och aktivt gör PR för vår "hemliga passion" ute i samhället via våra andra aktiviteter. Det är också viktigt att vår interna information till redan aktiva dansare når ut i hela vårt långa land: träning, danser, rytmer och nivåer.

En önskan om ett spännande, roligt och utmanande nytt rounddansår samt en uppmaning att aktivt stödja och verka för rounddansens fortsatta utveckling i Sverige, skickar jag till er från Söders höjder i Stockholm.



/ Henning PR-ansvarig

Om RDC

Årgång 20, nummer 65 från start.

OBS: I alla e-mail adresser är ett mellanslag instoppat före och efter @ av säkerhetsskäl. Ta bort dem när du använder adressen!

Ansvarig utgivare

Liselotte Bergstrand

liselotte.bergstrand @ telia.com

Redaktör, OBS nytt e-mail

Mona Törnqvist, Ymers väg 10, 14833 ÖSMO

08 - 520 38783

mona.t5 @ telia.com



Fotograf

Dusan Valas,
dvalas15 @ hotmail.com

Fotografen befinner sig oftast bakom kameran men här har Erik Holm lyckats fånga honom framför.

Nytt format för tidningen

Tidningen levereras i färg och i pdf format. Färgen kan du bara se online eller om du har egen färgprinter.



Formatet pdf tar mindre plats i din e-postlåda och är mer stabilt än Word. Därför

har vi valt detta format. För att kunna läsa det behöver du programmet **Acrobat Reader** eller **Adobe Reader** som det numera kallas. Detta är ett freeware program som finns på de flesta nyare datorer.

Ladda så här

Om du inte har det kan du hämta det gratis på Internet så här:

1. Skriv in länken i din Internet browser:

http://www.adobe.com/products/acrobat/readstep2_allversions.html

2. Välj **Operating system**: t.ex. Windows
3. Välj **Version**: t.ex. 98
4. Välj **Språk**
5. Klicka på **Go to download**.

Foton i tidningen

Kvaliteten på foton i denna tidning är reducerad för att hålla nere volymen i utskicken. Bättre kvalitet kan beställas hos Dusan eller Mona i digitalt format.

Du som fått tidningen tryckt i gråskala kan hämta en färgad tidning på SRDA's hemsida, se *Länkar sid 3*.

Planerade utgåvor

Redaktören ser fram emot många insända artiklar, skickade före manusstopp (sista dagen i veckan) till adressen ovan.

Nummer	Manusstopp v.	Distribution v.
1	01	05
2	11	15
3	31	35
4	41	45

Annonser

Helsida	400 kr
Halvsida	200 kr
Kvartssida	100 kr

Reducerade priser för SRDA-klubbar.

Om SRDA

Glöm inte medlemsavgiften! Dags att betala.

Medlemsavgiften **50 kr** per medlem och år ska vara betald **före den sista mars**.

Klubbrepresentanter skickar in pengar till plusgiro **21 49 15 – 1**, betalningsmottagare **SRDA**

och namnlistan till distributörens (Runes) adress: Rune Starfors, Nymilsgatan 19, 421 37 Västra Frölunda.

OBS: Inbetalningskort skickas inte ut! Du som är eller vill bli medlem måste själv se till att medlemsavgiften till SRDA betalas in antingen av din egen klubb eller av dig själv.

Enskilda medlemmar, som inte betalar via någon klubb, skickar in pengar till SRDA's plusgiro och skriver sina namn- och adressuppgifter tydligt på inbetalningskortet .

För boende utanför Sverige ska anmälan om medlemskap meddelas kassören före den 31 mars. Betalningssätt överenskommes med kassören.

PR-material

PR material, SRDA badge (85 kr) och musikkassetter beställs av Anthea van Santen, Katrinelundsvägen 21, 722 19 Västerås.

021 - 123 023
anthea @ swipnet.se

Betalningen sker till SRDA's plusgiro enligt ovan.

Roundalab

SRDA är medlem i Roundalab, en organisation för cuers och instruktörer som ansvarar för och uppdaterar standarden för faser och dansfigurer i Roundalabs Standards for Round Dancing.

En kopia av denna "bibel" finns hos Åke Grahm som en gång per år får uppdateringar. Kan lånas av intresserade.

Roundalabs instruktionsvideofilmer finns hos Inge Carlsson. Kan lånas av intresserade.

Face to Face



Den gråa vintern lystes upp av en magnifik dansfest i Karlskrona över nyårshelgen, se *Sylvesterbal sid 4*. Synd att inte fler var där!

Andra ljus på min himmel är frånvaron av arbete. Åtminstone borde det kännas

som ett ljus, i stället för ett släckt ljus som mer liknar verkligheten.

Efter 40 års idogt kämpande och engagerande i olika slags verksamheter står man plötsligt vid sidan. Inga krav, inga tider att passa, bara frihet ... Själens står helt vilse, vet inte hur den ska hantera en så främmande situation.

Så mycket kunskaper som man under åren proppat i sig. Ska de nu utan vidare bara kastas bort?

Tur i detta prekära läge att det finns en RDC nr. 1 2008 som pockar på att bli skriven! Då är man inte helt utlämnad i det blå.

Ett ljus som vi, av Henning på sid 1, uppmanas att sprida är kunskaper om rounddans. Jag tror nog att vi är många som bland vänner och bekanta försöker locka till en nybörjarkurs.

Men hur gör vi för att locka dem som befinner sig på lågnivån till mellannivån? I Sverige finns många dansare på fas II-III och en elitgrupp på V-VI, men var är fas IV-V dansarna? Några finns det ju, det har jag sett ute i landet, men visst borde det finnas fler! Åtminstone i Stockholm med omnejd som har så många innevånare.

Det är ju på fas IV det roliga egentligen börjar, då det har blivit riktig pardans. Och jag personligen tycker att vi ska hitta fler sätt att lära ut och träna på den nivån. Dessutom borde vi regelbundet träna på fler av de roliga rytmer som finns, alltså även: Jive, Bolero, Samba, Tango, Quickstep, Paso Doble, Slow Two-Step, Swing ...

Till sist vill jag önska alla dansare ett Gott Nytt dansår! Hoppas att ni ska utnyttja de fina extra danskurser och möten vi har i Sverige, se *Engångskurser och danser sid 16*. Varför inte också våga sig på en kurs i Tyskland?

Artiklar och foton alltid välkomna / Mona

Länkar

SRDA's hemsida

www.swerounddance.net

Lösenord: tidningen06

Roundalab

En organisation för cuers och instruktörer:

www.roundalab.org

Öland, Bödabaden

Dance Resort med danser/kurser i olika dansformer inklusive Round Dance:

<http://bodabaden.com/>

Mer om SRDA

Förbundet har 196 medlemmar, varav de flesta ingår i någon av de 18 anslutna föreningarna.

Styrelsen (23 mars 2007)

Ordförande (VU)	Liselotte Bergstrand
Vice ordförande	Birgitta Grahm
Kassör (VU)	Lilian Grahm
Sekreterare (VU)	Jan Samuelsson
Utbildningsansvarig	Toivo Lindmark
PR ansvarig	Henning Tönsberg
Övrig ledamot	Seija Eklund
Suppleant	Roland Grabmüller
Suppleant	Barbara Rosengren
Adjungerad, RDC	Mona Törnqvist
Adjungerad, Cuer/Instruktör	Åke Grahm

Valberedning, sammankallande	Inge Carlsson
Valberedning	Gunilla Jägdahl
Valberedning	Inga Broberg
Revisor	Inga-Lill Teljebäck
Revisor	Anthea van Santen
Revisorssuppleant	Åke Westlin

Klubbar och kontaktpersoner

I tabellen hittar du Round Dance klubbar i Sverige samt en kontaktperson för varje klubb.

Om klubben har hemsida finns länken med. För kontaktpersonen finns i första hand email-adressen annars telefon till bostad. Fler adressuppgifter finns i medlems-matrikeln som Rune underhåller.

Klubb Ort Hemsida	Namn Tel. Email
Club Orange Västerås	Anthea van Santen anthea @ swipnet.se
Con Amore Eskilstuna www.conamore.se	Lilian Graham liliangraham @ tele2.se
Gotlands Squaredancers Visby	Sigun Persson sigun.persson @ euromail.se
Crazy Flutters Märsta www.crazyflutters.com	Gunilla Jägdahl gunilla @ jagdahl.net
Gefle Square Dancers	Ilona Edman-Lundh snatran13 @ hotmail.com
Gothia Dancers Göteborg	Åke Westlin 031-52 20 92
Hamboringen Karlskrona www.hamboringen.org	Birgitta Graham Graham @ telia.com
Kungsbacka Square & Round Dancers	Rune Starfors margaretaorune @ swipnet.se
Square Dance People Bagarmossen (SDPB) tredamer.net/squaredancepeople	Inga-Lill Teljebäck inga-lill.teljeback @ bredband.net
The Dalecarlia Round Dancers Ludvika	Bernt Bergdahl bernt.bergdahl @ telia.com
The Great Lake Dancers Frösön	Kerstin Ejelid 063-12 50 01
Yellow Rock Travellers Boglösa	Ralf Boström 08-541 384 00

Riksmötet 12 april i Karlskrona

Convention och riksmöte hålls i år i Karlskrona med celebriteterna Mary och Ron Noble. Väckända amerikanska cuers och koreografer, vi ser verkligen fram emot att få dansa till dem!

/ Mona

Deltagande

Glöm inte anmäla dig i **senast 1 april** gärna tidigare, se *Round Dance Flyers: sid 18*.

Dagordning

Medlemmarna inbjuds till SRDA's riksmöte i Karlskrona. Förslag till dagordning:

1. mötets öppnande
2. mötets behöriga utlysande
3. fastställande av dagordning, samt anmälan av övriga frågor
4. val av mötesordförande
5. val av mötessekreterare
6. val av 2 justeringsmän tillika rösträknare
7. närvaroförteckning
8. verksamhetsberättelse
9. årsbokslut
10. revisionsberättelse
11. beslut om ansvarsfrihet
12. val av styrelseledarmöter och suppleanter
13. val av revisorer och revisorsuppleant
14. val av valberedning
15. förslag till plats för höstmöte 2008
16. förslag till plats för riksmöte 2009
17. rapport från styrelsen
18. övriga frågor
19. avtackningar
20. mötets avslutande

Sylvesterbal

Från redaktörens perspektiv

Snöflingor dalar sakta när jag och Dusan kör från Astrids och Jannes hus till Gullberna Park. Tur att vi fick ordning på åtminstone Dusans nya bil inför resan söderut. Trots reparationer för 20 000 kr slutade mina ABS bromsar fungera dagen innan.

Ännu större tur än vi nu anade, skulle det visa sig vara dagen efter, då vi hörde att det varit svår halka i östra Sverige.

En för tidig raket lyste till bakom Blekinges avlövade träd. Facklor flämtade välkomnande utanför Hamboringens port, där jag borstade bort snön från kappan. Ljudet av glada skratt hördes från övervåningen när vi äntrade stentrappan.

Lyckligen befriad från skyddande ytterkläder träder jag in i det som dagen innan var en vanlig danshall. Här står festklädda människor på parad för högtidligt mottagande av alla gäster.

Det är Birgitta & Åke, Astrid & Janne, Ingrid & Yngve Gun-Britt & Nils som har jobbat intensivt hela dagen med att trolka fram denna festlokal, som nu blänker av guld och trolsk belysning! De står nu pigga och leende och hälsar välkomna.



Drink och spännande plockmat inleder kvällen.



Herrarna har överträffat sig själva, elegant klädda i smoking och fluga.



Damernas kreatjoner kunde mycket väl platsa på Nobelfesten.



I minglet ser vi bland andra de stiliga paren:
Inge & Anthea från Kungsör och Västerås



Bernt & Anette från Ludvika



Britta & Jarl från Eksjö



När ridån går upp för matsalen har vi alla blivit fiffigt hopparade med hjälp av en RD adaption av löjligen familjen. Med korten i högsta beredskap förundras vi över den totala förvandling det kvällen innan lite kala och tråkiga rummet genomgått!



Alla glada familjemedlemmarna kunde njuta av supén som innehöll gravad lax, två varianter av anka, härlig rucicola blandad med andra goda blad samt en superb fikonmarmelad.



Alltmedan godis, tårta, kaffe och andra starkare drycker avnjöts spelades vår kära RD musik upp,

dock utan cueing. Parketten beträddes av dansanta par som mycket väl klarade av att dansa de olika rytmerna med egen momentan koreografi, ballroom.

Britta & Leif



Birgitta & Åke



Bernt & Elisabet



Utanför fönstren har snöfallet tätat. Det högtidliga ögonblicket närmar sig och alla glas fylls med Sparkling.



Yngve håller nyårstalet och Janne klämtar med klockan.



Det nya året, 2008, gör sitt intåg i larmet från alla Karlskronas fyrverkerier... Inne skålas det till höger och vänster.

Dansen går vidare ytterligare 1 timme och avslutas med några underbara valser då det flesta par hittat tillbaka till sin ordinarie partner.

Tack Svante, min bordskavaljer, för trevligt sällskap och för hämtande av ett antal glas vin samt andra behövliga saker! Tack även ni andra runt mig som också ställde upp när mina skrangliga ben inte ville räcka till!

Tack Dusan för att du bär mina väskor överallt och stöttar mig på dansgolvet så att jag kan svänga runt trots mina problem!

Tack alla arrangörsparen för en fest som sent ska glömmas!!!

/ Mona

Nytt från USA

Henning har initierat denna information från USA. Man har där i vissa kretsar ändrat namnet på vår verksamhet från "Round Dance" till "Choreographed Ballroom". Dock är detta inte antaget av Roundalab och skall således inte användas av SRDA heller.

En begränsning är att namnet bara gäller phase IV – VI.

Enligt min åsikt är det nya namnet inte heller riktigt passande eftersom all ballroom är koreograferad, bara det att man måste komma ihåg koreografin själv. Ett bättre namn vore "Cued Modified Ballroom", tycker Dusan och jag.

För det finns ju fler väsentliga skillnader mellan ballroom och rounddansen: dansriktningar och definitioner av figurer.

I ballroom tar man ut riktningar relativt det aktuella rummets verkliga väggar men i rounddansen relativt en tänkt vägg i varje punkt, som är vinkelrät mot en radie (tangenten) i den stora cirkel som man dansar runt i.

Definitionerna av figurer är i rounddansen anpassade till riktningarna i ringen och är ibland något förenklade jämfört med ballroom. Vändningsmängden är ofta mindre i RD, till exempel i Spin Turn.

I Sverige är inte begreppet "Ballroom" lika känt som i många andra länder. Det närmast motsvarande svenska begreppet är troligen "Sportdans", eftersom denna dans finns i både tävlingar och märkesdans. Uppsala Sportdanskklubb har använt detta begrepp när de praktiserar ballroom.

Här följer en översättning av Curt & Tammys text.

/ Mona

Choreographed Ballroom

Som ordförande lade jag fram ett förslag till stadgeändring för organisationen till medlemmarna att diskutera och rösta på.

Hur som helst organisationen URDC, United Round Dance Council, är nu officiellt ICBDA, International Choreographed Ballroom Dance Association.

Förslaget gick igenom utan stort motstånd vid förra årets convention i Joplin, Missouri, eftersom medlemmarna tyckte att de flesta människor vet vad Ballroom-dans är men väldigt få, om några, känner till Rounddans.

Det krävdes två tredjedelar av rösterna för en stadgeändring, vilket vi lätt fick.

Vår organisation är enbart phase IV, V, & VI så Round Dancing kommer att fortsätta vara namnet på phase II & III och Square Dance Level Rounds.

Vi tror att detta ska bli ett bra verktyg vid marknadsföringen i framtiden eftersom vi behöver nytt blod i vår aktivitet. För närvarande är vi en väl bevarad hemlighet.

De flesta dansledarna som lär ut högre nivåer startar sin nybörjargrupp med phase III och skippar helt phase II, Two Step and Waltz. Anledningen är att denna fas kan skapa dåliga vanor och innehåller figurer som man inte använder i phase IV och högre.

Jag tror inte att Roundalab kommer att ändra sitt namn, men Dixie Round Dance Council överväger en liknande ändring.

Det kommer att ta tid innan alla ändringar har genomförts överallt: websidor, logo, badges, etc. Men nyhetsbrevet har blivit uppdaterat och väntar bara på den officiella nya logon.



Den som är intresserad av våra utlärnings DVD's (12 volymer, inkluderat Tango och West Coast Swing) kan beställa dem på vår websida:

www.stardustdancecenter.com

Happy Dancing!
/ Curt & Tammy Worlock

Älskade Boglösa

Boglösa är verkligen älskat av flera av oss dansare. Nu är det Anita och Ralf i sitt Paradis som ger sitt uttryck för detta. Jag har infogat några bilder.

/ Mona

Boglösa – en årstid

Boglösa ... Ja, BOGLÖSA! Efter fyra terminer har namnet en helt annan betydelse än den hade våren 2004 då vi började planera.

Idag är det inte bara ett namn, idag är det ansikten. Goda, glada ansikten från hela Mälardalen och lite längre. Ansikten med vänliga ögon och munnar, som skrattar och peppar upp en.

Ja, Boglösa har blivi en drog, ett begrepp, som vi inte kan leva utan. Vi ger och vi får av varandra så mycket energi. Och det behövs under hösten när ljuset drar bort mer och mer. Man klarar vintern bättre och sen återkommer ljuset åter och då får vi en extra "schuzz". Så småningom fram emot augusti kännter vi pirret igen.

Det har blivit en extra årstid. Vi har nu fem stycken nämligen: Vår, Sommar, Boglösa, Höst och Vinter! Vad mer kan man begära?

Tack alla för Boglösaterminen 2007!

/ Anita

Summering av 2007

Vi är ett gäng på normalt ett 30-tal rounddansare, när vi hade tango blev vi över 40, som tränar på nivån fas 4 i Boglösa varje höst.

Boglösa är en bygdegård cirka en mil utanför Enköping – Sveriges närmaste stad. Så det är inte långt att komma och hälsa på.

Ordinarie dansare kommer från hela Mälardalen, från Björklinge (nära Uppsala) i norr till Ösmo (nära Nynäshamn) i söder. Faktiskt hade vi dansare från Alingsås de två första åren, Kerstin & Lars-Göran.

Vi har förmånen att ha flera cuers/instruktörer: Britt-Marie Ekström, Casimir Reuterskiöld, Inge Carlsson, Lilly och George Karlholm. Lyckligare lottade kan vi knappast bli. De ställer höga krav på oss dansare, men månet förlösande skratt gör att stämningen alltid är hög.



Det gågna året har varit påfrestande för några dansare. Ingemar drabbades av en svårartad sjukdom. Vår grupp höll ständig kontakt och många tankar sändes till honom. Till sist gav behandling och omtanke resultat. I slutet av terminen stod han åter på dansgolvet och glädjen hos oss alla var fullständig.

Börje bytte ena höftleden precis när vi började höstterminen. Han var med varenda gång och filmade vad vi övriga tränade in och senare hemma på köksgolvet blev det nog ett och annat snedsteg med hjälp av kryckorna. Men han var så idog att i slutet av säsongen dansade han med bravur tillsammans med oss andra.

En annan dansare, som är otroligt envis, är Mona. Hon kämpar på trots stora besvär med sina höftleder. I varje hörn av danslokalen finns en stol enkom för att hon ska kunna vila när något visas av instruktörerna. Hon har en fenomenal förmåga att uppfatta allt, vilket gör att om man är det minsta osäker på något så är det bara att fråga när man dansar med henne.

Det har redan blivit tradition att våra avslutningar skall vara lite tokgalna – upptåg förväntas. Tillika har vi två trubadurer: Alf och Tommy.

Alf (på bilden) ordnar allsång med underfundiga texter, till exempel "En kossas klagan" med Semina som fixar det mesta. Den kan sjungas i mångt sammanhang – men passa er alla karlar.



Tommy (på bilden) är ett skönsjungande proffs. Han kan troligen engageras till lägre gage än Bruce Springsteen.



Till sist ett tips till alla föreningar: "Skaffa er medlemmar som kan dansa både herre och dam". Det underlättar avsevärt. Om balansen är ojämn, eller blir ojämn vid sammankomsten, så ordnar de så att alla kan dansa samtidigt ändå. Hittills har vi Kerstin E som klarar det galant.

TACK alla underbara dansare som gör tillvaron till en HÖGTID.

/ Ralf

En dikt

Vi travar runt på golvet och kallar det dans, ibland så blir det riktigt bra med stil och elegans.

Men nu är hösten slut och vi får åka hem, dom som har en nära väg är kanske där till fem.

Först ska ni alla korgen få med lite ditt och datt, en blomma eller kanske två, nån frukt, ja t.o.m. en tratt.

Tänk att blommorna har överlevt trots torka, regn och stora hagel,

en Paradisblomma som tappat blad men nu är riktigt fager.

Ja, det är ett under att jag här har 30 korgar, som snart ifrån mej far... med min familj, som vi är i dansens ringlar, då vi av cuers knådas och vid lunchen minglar.

Här är det verkliga "gamla gänget" dock icke från samma kvarter, men efter fyra terminer vi håller ihop som "långhalm och ler".

Där ser vi dansens oomkullrunneliga resultat, när vi med vår partner svävar runt utan onödigt prat.

/ Anita



Dans i Tyskland



Langscheid am Sorpesee är en ort i södra Tyskland vackert belägen vid en sjö. Där anordnar Regine kurser i rounddans på liknande sätt som på Öland.

Det är "vår" Regine Pretzell som alternerar sitt boende mellan Tyskland och Sverige. Vi brukar se henne och hennes partner Martin på alla våra större dansarrangemang i Sverige.

Vi svenska dansare kan också åka till Langscheid am Sorpesee och delta i Regines kurser. En kurs med Rotscheids finns i Oktober 2008 men också flera andra, se Engångskurser och danser sidan 16. Se också websidan:

www.bildungszentrum-sorpesee.de

I tidningen Zeitung für Sundern har man skrivit om Regines verksamhet inom rounddansen. Här följer en fri översättning av några artiklar.

/ Mona

Dans – Drömmar med benen

Seniorer för swing in i sina liv

I går kom de åter till bildningscentrum i Sorpesee, idag dansar de sig i form. Och som varje gång, fem dagar från morgon till kväll, för det mesta tre till fem gånger per år.

De aktiva seniorerna hittar i Langscheid det som gör dem lyckliga. "De dansar bort sorgerna från själen och får valkar på fötterna", så beskrev den

tidigare kulturchefen i många år dansdagarna i Langscheid: "Dans gör en lycklig och trött".

Tango, Rumba, Cha Cha

Seniordansen började på initiativ av Waltraud Pretzell (†) (Regines mor). De dansade på den tiden Lubo-Rag, Vals, Cha Cha, Rumba, Tango, Quick-Step, Formationsdans och Linedans. Det var först 20 dansare, senare omkring 60 som dansar golvet hett i en danshall med 8 högtalare.

Förstklassiga lärare

Efter sin mors död övertog Regine Pretzell organisaionen och herr-rollen i Round-Dance och dansade till engelska cues.

Till workshopparna har Regine engagerat förstklassiga lärare som kan motivera seniörerna. De har nu lärt sig nya rytmer som West Coast Swing och Paso Doble.

Regine inspirerar deltagarna med sin drömdans "Nocturne": "Dans är även drömmar med benen och det fungerar i alla åldrar". Och det har redan hållit på i 20 år i Langscheid, menar Regine.

/ Zeitung für Sundern via Mona

Dans på högsta nivå

Det som började i en liten grupp har idag avancerat till ett stort dansevenemang.

Med seniordans började Waltraud Pretzell (†), för 20 år sedan dansdagarna i Langscheid. Dottern Regine Pretzell, utbildad idrotts- och danslärare, övertog uppgiften efter sin mors död och förde dansen med glädje till allt högre nivåer.

Idag kan man inte längre prata om seniordans. Man tränar på rounddans och dansanvisningarna är på engelska "Så skolar man kropp och själ samtidigt" förklarar Regine engagerat.

Med Regina Kolshorn & Manfred Evers, paret Schlecht såväl som Regine Pretzell och Martin Haltmayer tar sig bara förstklassiga lärare med stor erfarenhet an de dansentusiastiska seniörerna.

"Med Michael och Regina Schmidt, instruktörerna för årets workshops, stegras ännu en gång prestationsinsatsen", det är Regine säker på. Därför dansar detta år också ledarna för tidigare workshops intresserat med som deltagare och får de nyaste stegen och rytterna visade för sig av Michael och Regina.

Kvällarna tillbringas deltagarna gemensamt med dans och god mat. Så till exempel med att äta äkta Sorpesee-foreller. Svenskt bröd är redan tradition eftersom Regine valt Göteborg i Sverige som sin hemstad.

/ Zeitung für Sundern via Mona

Mera dansteknik

Här bygger Dusan och jag vidare på den dansteknik som vi introducerade i förra numret av RDC.

/ Mona och Dusan

Mer om Reverse Turn för damen

I förra numret visade vi Reverse Turn i Tango samt påstod att den liknar samma figur i Vals och Foxtrot bortsett från rytmen och 3:e steget.

När du vill finslipa din teknik blir det intressant att se att även 2:a steget för damen skiljer sig i de olika rytterna på grund av dansens karaktär. Start ->



Foxtrot, Reverse Turn första takten

Här gör damen en **riktig heel turn**.

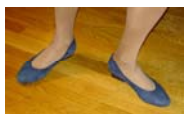
Startar i Closed Position DLC, **första** takten;

Steg	Herren	Damen	Position
1 S	Lead fot fram samt påbörja vänstervändning	 Lead fot bak samt påbörja vänstervändning med kroppen.	Closed DLC
2 Q	Trail fot åt sidan samt turn 3/8	 Samla Trail fot utan vikt gör heel turn med vikt på Lead fot 3/8 För över vikt på Trail fot, lyft vristen och stå på tå	Closed
3 Q	Lead fot bak	 Lead fot fram, tå-häl.	Closed RLOD

Foxtrot, Open Reverse Turn första takten

Här gör damen **ingen heel turn** eftersom hon måste förbereda att gå outside på 3:e steget.

Startar i Closed Position DLC, **första** takten;

Steg	Herren	Damen	Position
1 S	Lead fot fram samt påbörja vänstervändning	 Lead fot bak samt påbörja vänstervändning med kroppen.	Closed DLC
2 Q	Trail fot åt sidan samt turn 3/8	 Sätt ner Trail fot framåt och bakom Lead fot, med vinkeln 3/8. Lyft vristen och gå upp på tå. Redan här antas CBM, därför kan damen inte göra heel turn!	Förbered Banjo
3 Q	Lead fot bak	 Lead fot fram outside partner, tå-häl.	Conta-Banjo RLOD

Vals, Reverse Turn första takten

I vals gör damen **ingen heel turn** eftersom hon samlar på 3:e steget.

Startar i Closed Position DLC, **första** takten;

Steg	Herren	Damen	Position
1	Lead fot fram samt påbörja vänstervändning	 Lead fot bak samt påbörja vänstervändning med kroppen.	Closed DLC
2	Trail fot bak åt sidan samt turn 3/8. Lyft vristen och gå upp på tå.	 Sätt ner Trail fot framåt och bakom Lead fot, med vinkeln 3/8. Lyft vristen och gå upp på tå.	Closed

3	Samla Lead fot och för över vikten fortfarande på tå. Gå ner i början på nästa takt.	 Samla Lead fot och för över vikten fortfarande på tå. Gå ner i början på nästa takt.	Closed RLOD
---	--	---	-------------

Tango, Reverse Turn första takten

I tango gör damen en typ av **heel turn** som kallas **Chaplin steg** med bara klackarna ihop. Det beror på att i tango ska knäna vara böjda mer och hela tiden, således inget rise and fall.

Startar i Closed Position DLC, **första** takten;

Steg	Herren	Damen	Position
1 Q	Lead fot fram samt påbörja vänstervändning	 Lead fot bak samt påbörja vänstervändning med kroppen.	Closed DLC
2 Q	Trail fot åt sidan samt turn 3/8	 Samla Trail fots häl intill Lead fots häl med vinkeln 3/8. Knäna ska vara böjda hela tiden, inget lyft. Kallas Chaplin steg inom Ballroom.	Closed
3 S	Lead fot bak	 Lead fot fram, sätt ner fotens insida först.	Closed RLOD

Mer om Weave

I förra numret beskrev vi olika varianter av Weave i Foxtrot. Här följer ytterligare en variant i Foxtrot samt valsvarianterna.

I Valsen finns bara Weave 6 to Semi och Weave 6 to Banjo och består av 6 steg.

Vals, Weave 6 to Semi

Startar i Semi Position DLC, **första** takten;

Steg	Herren	Damen	Position
1	Trail fot kort steg fram	Trail fot långt steg framåt framför herren och påbörja vänstervändning 1/2	Closed
2	Lead fot fram och gör vänstervändning 3/8	Lead fot bak åt sidan fortsatt vändningen 3/8	förbered Banjo
3	Trail fot åt sedan och bak	Trail fot fram outside partner	Contra-Banjo RLOD

Sista takten från Contra-Banjo Position RLOD;

Steg	Herren	Damen	Position
4	Lead fot bak	Lead fot fram outside partner	Contra-Banjo
5	Trail fot steg bak, påbörja vänstervändningen och förbered att öppna	Trail fot fram	Closed
6	Lead fot fram åt sidan och avsluta vändningen	Lead fot fram	Semi

Vals, Weave 6 to Banjo

Första takten utförs på precis samma sätt som i Weave 6 to Semi.

Sista takten från Contra-Banjo Position RLOD;

Steg	Herren	Damen	Position
4	Lead fot bak	Lead fot fram outside partner	Contra-Banjo
5	Trail fot steg bak, påbörja vänstervändningen och förbered att öppna	Trail fot fram	Closed
6	Lead fot fram åt sidan outside partner och avsluta vändningen	Lead fot fram och gör en snäv vänstervändning 1/2	Contra-Banjo DLW

Foxtrot, Natural Fallaway Weave

Här visar vi ytterligare en Foxtrot variant med 7 steg SQQ; QQQQ; som utlovats. Den sista takten skiljer sig för damens del något från den vanliga **Weave Ending** som vi presenterade i förra numret.

Startar i Semi Position DLC, **första** takten;

Steg	Herren	Damen	Position
S	Trail fot thru och påbörja högvändning	Trail fot thru	Semi
Q	Lead fot bakåt och åt sidan avsluta högvändning 6/8	Lead fot fram mellan herrens fötter och påbörja högvändningen	Closed
Q	Trail fot bak	Trail fot åt sidan och avsluta högvändningen 6/8	Reverse Semi RLOD

Sista takten från Reverse Semi Position RLOD;

Steg	Herren	Damen	Position
Q	Lead fot bak	Lead fot kors bakom och vänd ½ outside partner	Contra-Banjo
Q	Trail fot steg bak och gör vänstervändning 3/8	Trail fot fram och gör vänstervändning 3/8	Closed
Q	Lead fot fram åt sidan och avsluta vändningen	Lead fot bak åt sidan avsluta vändningen	Closed
Q	Trail fot fram outside partner	Trail fot bak	Contra-Banjo DLW

Reverse figurer i phase V

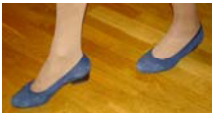



För den som vill gå vidare visar vi här några vanliga figurer i phase V som bygger på delar av reverse turn.

Q/& betyder att man gör två snabba steg på samma taktslag.

Foxtrot, Quick Open Reverse

En figur som börjar med Quick innehåller oftast ett extra steg i början av figuren och utförs med 4 i stället för 3 steg på samma takt, här SQ/&Q.

Startar i Banjo Position DLC, **en** takt;

Steg	Herren	Damen	Position
1 S	Trail fot fram.	 Trail fot bak.	From Banjo to Closed
2 Q/	Lead fot fram samt påbörja vänstervändning.	 Lead fot bak samt påbörja vänstervändning med kroppen på ½ taktslag.	Closed
3 &	Trail fot åt sidan samt turn 3/8.	 Sätt ner Trail fot framåt och bakom Lead fot, med vinkeln 3/8 på ½ taktslag.. Lyft vristen och gå upp på tå. Redan här antas CBM, därför kan damen inte göra heel turn!	Förbered Banjo
4 Q	Lead fot bak.	 Lead fot fram outside partner, tåhöl.	Contra-Banjo RLOD

Kan också starta i Semi. Då blir damens första steg framåt och påbörja vänstervändning.








Foxtrot, Double Reverse Spin

Damen, SQ/ & Q, och herren, SS, har olika antal steg och olika rytm. Detta är en figur som kräver mycket träning men som är jätteskön när man kan den. På steg 2 gör damen en **riktig heel turn**.

Figuren kan också börja i LOD och slutar då DLW. Det händer då man gör två Double Reverse Spins i följd, den första börjar i DLC och slutar i LOD och den andra slutar då i DLW (dvs. vänstervändning 2 gånger 3/8).

/ Dusan & Mona

Startar i Closed Position DLC, **en** takt;

St.	Herren	St.	Damen	Pos.
1 S	Lead fot fram samt påbörja vänstervändning med kroppen.	1 S	 Lead fot bak samt påbörja vänstervändning med kroppen.	Closed DLC
2 S	<p>Spinn 3/8 på ball av Lead fot.</p> <p>Trail fot fram och åt sidan runt och nära damens fötter, med vikt på ball, samt spinn 3/8.</p> <p>För Lead fot intill utan vikt och fortsätt spinn på ball av Trail fot till totalt 7/8.</p> <p>(Damen drar herren runt.</p> <p>Herren tar totalt 2 steg medan damen tar 4, men de slutar på samma fot.)</p>	2 Q/	 <p>Samla Trail fot utan vikt, tryck kroppsvikten något bakåt för att underlätta rotationen.</p>  <p>Gör heel turn med vikt på Lead fot 4/8</p>  <p>För över vikt på Trail fot, lyft vristen och stå på ball</p>  <p>Spinn på Trail fot, allt detta på 1/2 taktstag.</p>	Closed
		3 &	 Lead fot åt sidan med vikt på ball och spinn till totalt 7/8 på 1/2 taktstag.	
		4 Q	 Korsa Trail fot framför Lead och för över vikten.	

Återkommande träning

Plats/Lokal	Phase/Lärare	Veckodag/Tid	Arrangör/Kontaktperson
Vårterminen 2008			
Eskilstuna/ Borgen i Skogstorp 17/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3, 3/4, 10/4, 17/4, 24/4	III IV Inge Carlsson	Tors. 18.30 – 20.00 Tors. 20.00 – 21.30 Besökare välkomna	Inge Carlsson 0227-103 64, 0739 50 65 69
Backa kulturhus, Selma Lagerlöfs torg	II – III Luise IV – VI band	Söndagar 15:45 – 18:45 Besökare välkomna	Gothia Dancers Åke Westlin 031-52 20 92
Hamboringen, Gullberna Park, Karlskrona VT 13 jan – 10 apr	Grundkurs II – III Dans IV – VI Kurs IV – V+ Dans III – IV Kurs III – IV forts. Dans, golvets nivå	Tis 18.30 – 20.00 Tis. 20.00 – 21.30 Ons. 18.30 – 21.00 Tors. 17.00 – 18.00 Tors. 18.00 – 19.30 Sön. 16.00 – 17.30	Birgitta Grahm Grahm @ telia.com 0455 – 48716
Ludvika Gonäs Folkets Hus VT 2008	Nybörjare II – III II – IV IV – V (VI)	Sö 15.00 – 16.00 Sö 16.00 – 16.30 Sö 16.45 – 18.00 Sö 18 – 19.30	The Dalecarlia Round Dancers Anette Frank & Bernt Bergdahl bernt.bergdahl @ telia.com 0240-10172
Märsta, Ekillaskolans aula VT 2008 start 13/1 Gäster 40 kr/tillfälle	II-III III-IV Rumba, cha cha, two- step, vals i båda kurserna	Sö 15.00 – 16.30 Sö 17.00 – 18.30	Crazy Flutters Gunilla Jägdahl 08-591 216 89
Stockholm / Bagarmossen Folkets Hus Stora salen VT 2008 15/1-15/4	Fortsättning III-IV Rumba, cha cha, two- step, vals, foxtrot	Ti 18.45-21.15	SDPB B-M Ekström, 648 32 55 Henning Tönsberg, 0708-99 94 81 Eva Helström, 645 35 92
Höstterminen 2008			
Boglösa Bygdgård, cirka 1 mil S om Enköping Foxtrot, vals, tango, cha cha, rumba, HT 2008 start 6/9	Phase IV Britt-Marie, Inge, Lilly & George	Lö 11.00 – 16.00 6/9, 13/9, 27/9, 4/10, 25/10, 8/11 och 15/11	Yellow Rock Travellers / Ralf Boström 08 – 541 384 00

Engångs- kurser och danser

Även dansare utanför den egna klubben är välkomna!

Datum	Plats/Lokal/Cuer	Phase/Typ	Arrangör/Kontaktperson
Våren 2008			
Lö 26 jan 16:00-18:00	Karlskrona	dans	Birgitta Grahm Grahm @ telia.com 0455 – 48716
8 feb 19:00-22:00	Märsta, Biokällan, öppen dans	II-IV	Crazy Flutters Gunilla Jägdahl, 08-591 216 89 www.crazyflutters.com
Lö 1 mar 16:00-18:00	Karlskrona	dans	Birgitta Grahm Grahm @ telia.com 0455 – 48716
10-14 mar Förkunskaper III flera rytmer	Langscheid am Sorpesee, Tyskland Elke Kupke & Gisela Wilkens	II-V uppbyggnadskurs	Regine Pretzell, 031-49 49 48 regine.pretzell @ vodafone.de
11-13 apr	SRDA's Riksmöte	Mary och Ron Noble Från USA	Karlskrona Birgitta Grahm Grahm @ telia.com 0455 – 48716
10 maj Först till kvarn	Kungsör, Inge & Anthea	IV workshop + blandad dans	Lilian Grahm 016-130583 eller 0702 40 09 03 liliangrahm@tele2.se
23-25 maj	Bielefeld	Rounddance Festival RDF	
1 jun 14:00-18:00	Märsta, Biokällan, öppen dans	II-IV	Crazy Flutters Gunilla Jägdahl, 08-591 216 89 www.crazyflutters.com
6-8 jun	European Convention Hochheim am Main	SD M-C3A RD I-VI	http://european-convention-2008.de bussresa: travellingsquares @ telia.com
14-15 jun	Karlskrona	Sweatheart Rounds med grillparty	Birgitta Grahm Grahm @ telia.com 0455 – 48716
27 jun - 1 jul Förkunskaper III-IV flera rytmer	Langscheid am Sorpesee, Tyskland Regina Kolshorn & Manfred Evers	II-V uppbyggnadskurs	Regine Pretzell, 031-49 49 48 regine.pretzell @ vodafone.de
5-6 jul	Kungsör	Bolero	Anthea van Santen 021-123 023, se flyer
7-8 jul	Kungsör	Single Swing	Anthea van Santen 021-123 023, se flyer
9-11 jul	Kungsör	Tango, fortsättning	Anthea van Santen 021-123 023, se flyer

12 jul	Kungsör	Alliansdans	Anthea van Santen 021-123 023, se flyer
13-19 jul	Kungsör	V-VI	Anthea van Santen 021-123 023, se flyer
Hösten 2008			
6-10 aug Förkunskaper III-IV flera rytmer	Langscheid am Sorpesee, Tyskland	Intro IV + more IV Regina Kolshorn & Manfred Evers	Regine Pretzell, 031-49 49 48 regine.pretzell @ vodafone.de
23-29 aug	Böda	III-IV Grahm V Rotscheid	Se Bödabaden. http://bodabaden.com/
3-7 sep Förkunskaper III-IV flera rytmer	Langscheid am Sorpesee, Tyskland Gaby & Peter Schlecht	II-V uppbyggnadskurs	Regine Pretzell, 031-49 49 48 regine.pretzell @ vodafone.de
1-5 okt förkunskaper IV	Langscheid am Sorpesee, Tyskland Rotscheid	IV-V Quickstep, Foxtrot, Tango, Vals, Mambo	Regine Pretzell, 031-49 49 48 regine.pretzell @ vodafone.de

Round Dance Flyers:



Hamboringen och SRDA inbjuder till Convention och Riksmöte 2008

med

Mary och Ron Noble, USA

och våra svenska cuers

Tid: fredagen den 11 april – söndagen 13 april 2008
Plats: Hamboringen Gullberna Park i Karlskrona.

Preliminärt program

Fredagen den 11 april

18:30 – 19:00 inregistrering
19:00 – 21:00 dans i två hallar

Lördagen den 12 april

10:00 – 12:00 dans i två hallar
12:00 – 13:00 lunch
13:00 – 15:00 möte och fika
15:00 – 17:00 dans alternativt workshop phase III-IV
17:00 – 18:00 paus
18:00 – 19:00 dans i två hallar
19:00 – 21:00 gemensam dans i en hall

Söndagen den 13 april

10:00 – 12:00 dans alternativt workshop phase V-VI
12:00 – 13:00 gemensam dans i en hall och avslutning

Avgifter mm: Dansavgift 200 kr. Möjlighet till fika 100 kr. Vi försöker ordna med lunch i vår närbelägna restaurang Källarmästaren. Var god anmäl intresse för detta när du anmäler dig!

Logi: Kontakta vandrarhemmet Logi Gullberna Park telefon 0455-10330

Anmälan: Anmäl deltagande senast 1 april och ställ eventuella frågor till Birgitta och Åke Grahm 0455-48716, grahm@telia.com

Välkomna!

Hamboringens Rounddansare

KUNGSÖR SOMMARKURS I ROUND DANCE - 2008

Phase III - IV

Kurstid: 14:00 – 17:00
Danstid: 19:00 – 22:00
Upplägg: Som förra året: utläring på eftermiddagarna men på kvällarna planerar vi att bara dansa **mycket** på den aktuella eller något lägre nivå - alla rytmer. Guest-cuers är därför mycket välkomna på kvällen!

Bolero

Instr./Cuers: Henning Tönsberg & Eva Helström
Dagar: Lördagen 2008-07-05 t.o.m. söndagen 2008-07-06

Single Swing

Instr./Cuers: Bernt Bergdahl & Anette Frank
Dagar: Måndagen 2008-07-07 t.o.m. tisdagen 2008-07-08

Tango fortsättning

Instr./Cuers: Åke & Birgitta Graham
Dagar: Onsdagen 2008-07-09 t.o.m. fredagen 2008-07-11

ALLIANSDANS

Dag och tid: Lördagen 2008-07-12, kl. 14:00 – 21:00 med lämpliga mat- och fikapausar.

Phase V - VI

för riktigt garvade! - Instruktörer: olika 'experter'

Dagar: Söndagen 2008-07-13 t.o.m. lördagen 2008-07-19
Tider: 9:30 – 12:30; 14:30 – 17:30; 18:30 - 21:00

Danslokal: GRANHAMMARSBYGDEGÅRD (Esbjörns stuga) Kungsör. 6 km från Ekuddens Camping. Kör E20 mot Arboga. Passera OK-macken och ta av till vänster mot Granhammar, sedan vänster, höger.

Boende: Förslag: Ekuddens Camping - tfn: 0227-10238 (mob. 0703-424158)

Avgift: 60:-/dag för kurs och dans.

Anmälan: Via inbetalning av avgiften till Swinging SD's postgiro 174712-0
SENAST UNDER MAJMÅNAD 2008.

**Ytterligare upplysningar:
Anthea v. Santen, tfn: 021-123 023**