

Innehållsförteckning

• Så här funkar boken	sid. 4
• Förord	sid. 8
• Ordlista	sid. 10
• Föraren samt följarens roll	sid. 12
• Posture, Position, Connection - Posture	sid. 13
• Posture, Position, Connection - Position och riktningar	sid. 15
• Posture, Position, Connection – Promenadposition (PP)	sid. 16
• Posture, Position, Connection – Connection	sid. 17
• Lead and Follow	sid. 20
• CBM – contra body movement	sid. 21
• Avsnitt: Linjära Actions i stängd och öppen position	sid. 22
• Walks forward and backward – forward walks	sid. 23
• Walks forward and backward – backward walks	sid. 25
• Action Rock	sid. 27
• Action Check – Check utan rotation	sid. 29
• Action Check – Check med rotation	sid. 31
• Feather finish	sid. 33
• Backing feather finish	sid. 35
• Action Chassé	sid. 37
• Action Promenade (promenad position)	sid. 39
• Avsnitt: Roterande Actions höger	sid. 42
• Walks med vändning – forward movement	sid. 43
• Walks med vändning – backward movement	sid. 44
• Actions Spin turn (snurr höger)	sid. 46
• Twist-turn	sid. 51
• Standing spinn	sid. 53
• Hover cross	sid. 57
• Same foot lounge	sid. 61
• Outside spinn	sid. 65
• Avsnitt: Roterande Actions vänster	sid. 68
• Telemark	sid. 69
• Stängd Telemark (double reverse)	sid. 71
• Reverse turn (vänstervändning)	sid. 73
• Fallaway	sid. 77
• Viennise cross	sid. 81
• Big Top	sid. 85
• 5-step	sid. 89

• Avsnitt: Olika typer av Whisk med avslut	sid. 92
• Action Whisk	sid. 93
• Whisk in a corner	sid. 94
• Ingång Whisk in a corner – från stängd position	sid. 95
• Ingång Whisk in a corner – från P.P roterande vänster	sid. 96
• Ingång Whisk in a corner – från P.P roterande höger	sid. 97
• Avslut Whisk in a corner – swivels	sid. 98
• Avslut Whisk in a corner – feather step	sid. 98
• Avslut Whisk in a corner – hesitation	sid. 99
• Fallaway whisk	sid. 101
• Left whisk	sid. 104
• Avsnitt: Floor Craft	sid. 106
• Feather step	sid. 107
• Whisk (alternative direction)	sid. 109
• Double half whisk	sid. 110
• Hesitation (slide)	sid. 112
• Change of direction	sid. 113
• Paus-tap (i P.P)	sid. 114
• Break med swivels	sid. 115
• Chair	sid. 117
• Avsnitt: Stationära Actions	sid. 120
• Swivels	sid. 121
• Rondé	sid. 124
• Oversway	sid. 126
• Lista på Actions per svårighetsgrad	sid. 128
• Slutord	sid. 130
• Mindmap för Smooth Fox	sid. 132
• Mina kombinationer (anteckningar)	sid. 134
• Egna anteckningar	sid. 136

Så här funkar boken

Välkommen till din primitiva AI-assistent för din dansträning!

Vad innebär det egentligen? Jo, denna hjälpreda är utformad för att förbättra din egna dansträning. Här får du en noggrann genomgång av vad som krävs för att din partner ska uppskatta ditt sätt att föra dig på dansgolvet.

Grundförutsättningen är att ni har kroppskontakt och strävar efter att skapa ett flyt och driv i dansen. Materialet är ett utmärkt hjälpmedel för både vana socialdansare och nybörjare i pardans. Det är viktigt att förstå att pardans kan variera mycket – i vissa danser har vi kroppskontakt, i andra dansar vi utan att röra vid varandra. Varje dansstil kräver olika tekniker.

I den här boken fokuserar vi på danser där ni som par står nära varandra och vill röra er med kraft och elegans över dansgolvet. Vi kommer att gå igenom olika tekniker och tips för att förbättra ert samspel och skapa en harmonisk dansupplevelse.

Vi utgår från socialdansen Smooth Fox™ och även om vi pratar om olika figurer och *Actions* i just den dansen så går teknikerna att anpassa till all form av dans med kroppskontakt, som t.ex en Vals, Tango eller klassisk Foxtrott. Teknikerna är hämtade från Ballroomdans men anpassad för socialdans, dvs inte lika extremt teknisk som Ballroomdans kan vara. Allt vi går igenom och förklarar i boken är fullt möjligt att göra som social/hobbydansare, även om vissa *Actions* och figurer kan vara lite knepiga.

Som ni märker så är ordet "*Actions*" kursivt.

Ni kommer hitta många kursiva ord i boken som ibland kan vara lite svåra att förstå. Då har ni på sid. 8 en ordlista som kan vara väldigt behjälplig och förklarar vad ordet betyder. Det vill säga – samtliga *kursiva* ord finns i ordlistan.

Ett tips är att läsa hela första delen av boken innan ni börjar med de olika figurerna som beskrivs senare. I den inledande delen går vi igenom hur ni ska stå, hur ni skapar *conneciton*, vad följaren önskar, vad som uppskattas av föraren och mycket mer.

Dessa grundläggande färdigheter bör vara på plats innan ni provar figurerna, särskilt de avancerade. Om till exempel posture inte är korrekt, kan paret vara ur balans och det blir mycket svårt att utföra figuren.

På varje *Action*/figur så har ni först en kort beskrivning vad som krävs. Börjar föraren fram eller bak, tar vi klack eller tå, hur mycket ska vi vrida, startar vi i stängd eller öppen position och vad är timingen.

Ang. fotarbete så behöver det inte alltid vara helt korrekt MEN om vi gör rätt fotarbete kommer figuren att vara väldigt mycket enklare att utföra.

I ordlistan hittar ni förklaring på förkortningarna. Vi använder ofta från de engelska termerna som man gör inom ballroomdans.

En stor fördel med boken är QR-koderna som finns till varje *Action*. Genom att använda din mobil kan du enkelt skanna koden och klicka på länken som visas. På några sekunder kommer du att skickas till ett videoklipp som visar exakt hur dansstegen ska utföras.

Denna funktion gör det enkelt och bekvämt för dig att snabbt få en visuell guide, vilket kan vara till stor hjälp, särskilt om du är osäker på vissa rörelser. Videoklippen är tydliga och visar hur du bemästrar dansstegen på bästa möjliga sätt. Dessutom kan du när som helst återvända till klippet om du behöver en påminnelse eller vill dubbelkolla något steg i dansen.

Genom att använda QR-koden får ni se hur två professionella dansare utför rörelsen, vilket hjälper er att få ut det mesta av er träning.

Så tveka inte, skanna koden och börja dansa med självförtroende!

För varje danssteg hittar ni även rekommenderad timing, vilket hjälper er att förstå om steget ska utföras långsamt (slow) eller snabbt (quick). Dessa timingar är endast förslag och är tänkta att hjälpa stegkombinationen att flyta smidigt. Om ni dock känner att ni vill anpassa timingen efter egen känsla och stil, är ni fria att göra det.

Det är viktigt att notera att timing inte innebär att dansa i takt med musiken, utan snarare skapa en rytm i de individuella stegen. Till exempel motsvarar ett slow två quicks. När ni dansar till långsam musik kan det ibland passa bättre att utföra två snabba (quick) steg istället för det föreslagna långsamma (slow).

Känn efter och experimentera med den timing som känns mest naturlig och passar er bäst. På så sätt kan ni anpassa dansen till er egen rytm och stil, och få ut det mesta av varje stegkombination.

På varje Action hittar ni en stjärnmarkering (*) som anger svårighetsgraden på stegkombinationen. Detta visar inte nödvändigtvis hur svårt steget är att utföra, utan snarare hur utmanande det är att föra din partner genom stegen.

- **1 stjärna (*)**: Din partner behöver inte kunna stegen i förväg. Dessa steg är mycket enkla att föra och kräver minimal förkunskap.
- **5 stjärnor (*)**: Båda i paret bör vara bekanta med stegen, alternativt behöver följaren vara extremt följsam – förutsatt att du för korrekt, förstås.

För att testa din förmåga att föra, försök dansa med någon som inte har läst boken eller tagit klasser i Smooth Fox™ och se hur många stegkombinationer med olika stjärnmarkeringar du klarar av att föra. Kom ihåg att stå korrekt och ha en tydlig förning, det kommer att underlätta dansen och göra det enklare för din partner att följa.

Lycka till

// Tobias Wallin

POSTURE, POSITION & CONNECTION

Posture

Förutsättningen för att mekaniken och tekniken ska fungera optimalt är *posture* och rätt *position* mellan parterna. *Posture* handlar om att stå upp, med vikten i *ball of foot*. Våra *Four Blocks Of Weight* ska vara balanserade under varandra och ska i en rörelse, tillsammans med armarna, förflyttas i samma hastighet. De fyra blocken är: höft, bröstorg, axlar och huvud. *Posture* kan beskrivas som balans. Vi behöver vara i balans för att dansen ska fungera *effortless*.

Det finns många sätt att öva in en bra *posture*. Här följer några tips på hur du kan få till det:

- Andras in djupt och andas ut långsamt samtidigt som du står kvar med en "uppspänd" bröstorg.
- Vinkla handflatorna framåt och lyft armarna samtidigt som du trycker ner axlarna. Dessutom känner du att både höft och bröstorg "rullar fram och upp". (tips – flexa knäna samtidigt).
- Oavsett vilken hållning du föredrar – aktivera skulderbladen utan att dra armarna bakom kroppen. Det gör att du håller ner axlarna och får en lätt *tension* i armarna vilket din partner kommer att uppskatta.
- Flexa knäna. Detta gör att du få fram vikten i *ball of foot*.

Vi har tre balanser att tänka på: förarens, följarens och parets gemensamma. För att hitta gemensam balans så är det en förutsättning att båda i paret står på balans. Man kan även använda sig av tekniken att "klicka knäna", dvs flexa knäna en aning för att få vikten i främre delen av foten. På så sätt får vi en "framåt-energi" och det är enklare att linjera våra *four blocks of weight* så vi slipper kontakt i fötterna. Denna teknik ska resultera i att fötterna har ett avstånd från varandra samtidigt som vi är *connectade* från knäna upp till bröstnivå.

När det kommer till problemlösning bör *posture* vara det första man kollar på. En dålig *posture* förstör mycket. Roten till nästan allt ont inom pardans med kroppskontakt är just *posture*. Kom ihåg att *posture* är balans.

- Dansar vi ur takt?
Förmodligen dålig *posture* på grund av att vi faller igenom stegen utan kontroll vilket resulterar i för snabba steg.
- Känner följaren sig klämd?
Förmodligen har föraren dålig *posture*. Resultatet blir att föraren försöker kompensera sin dåliga balans genom att belasta sin partner.
- Hänger följaren på sin partner?
Garanterat dålig *posture*. Här sker det tvärtom, följaren försöker kompensera sin dåliga balans genom att belasta sin partner.
- Klarar paret inte av att ta sig runt och framåt i snurrar?

Oftast dålig *posture* i förhållande till rörelsen. *Posture* är relativ till energin som paret skapar. I en statisk position är samtliga block helt linjära under varandra på grund av att det ej finns någon annan energi (förutom gravitation). I en rotation skapas centrifugalkraft vilket gör att våra *blocks of weight* dras ut. Eftersom vi söker kroppskontakt i Smooth Fox™ låter vi endast huvudet använda sig av rotationskraften och motarbetar kraften genom att hålla kroppen mot vår partner. Naturligt försöker vår kropp balansera upp sig konstant. Så om huvudet går in mot partnern kommer vår torso dra sig utåt och rotationen blir väldigt hård. Med andra ord vid just detta tillfälle är våra viktblock inte lodräta.

ACTION: Walks – Forward & Backward*

Action Forward Walks (forward movement)

Teknik: H

Timing: Varierar

Häl, oavsett quick eller slow. Samtliga steg *inline*.

Start: Stängd / Avslut: Stängd



Enligt ISTD (Imperial Society Teachers of Dancing) *The Ballroom Technique* av Anthony Hurley så beskrivs ett FORWARD WALK lätt översatt så här:

Stå i *posture* med fötterna samlade och vikten i främre delen av fötterna – dvs *ball of foot*.

Svinga benet fram från höften med *ball of foot* i kontakt med golvet sen smek golvet lätt med hälen med tån lätt upphöjd. Så fort den främre hälen rör sig förbi den bakre tån, så släpper vi den bakre hälen från golvet. Så för en kort sekund kommer vikten vara jämt fördelad mellan den främre hälen och det bakre fotbladet med främre knät sträckt och det bakre knät lätt flexat. Den främre tån kommer sen omedelbart sänkas då kroppsvikten rör sig framåt. Den bakre foten börjar sedan röra sig framåt med tån och sen *ball of foot* som smeker golvet tills fötterna är på samma nivå för att bakfoten sen fortsätter framåt mot nästa steg.

Mekanik

Walks är grundstommen i Smooth Fox. Om vårt walk är väl genomarbetat har vi löst många problem som kan uppstå längre fram.

Ett walk framåt är en avancerad form av att ta ett vanligt steg framåt. Vikt och energi rör sig konstant framåt i en jämn rörelse. Hela ryggraden rör sig framåt, från nackkotorna till svanskotan, för att ge vår partner en stadig drivkraft framåt. Ha alltid flexade ben och parallella fötter så att hälen landar mjukt på golvet och fortsätter rulla genom foten (sk *propulsion*). För att flytta vår kropp och vikt framåt med maximal effekt och driv är det viktigt att gå fram på en häl och ha bra posture.

Standing leg är det viktigaste benet i en framåtrörelse. Vi vill känna att vi har mycket tyngd i det benet som står still, samtidigt som *moving leg* svingas framåt från höftleden. Det ska kännas som att "paddla" sig framåt från *Standing leg*, vilket skapar driv framåt. Även om vi vill trycka på lite i stegen måste vi vara försiktiga så att vi inte tar för stora steg, eftersom det kan resultera i att vår vikt hamnar bakåt och därmed ge dåligt driv för vår partner. Hemligheten är att *Moving leg* placeras under vår egen vikt dit *Standing leg* drivit oss.

Propulsion (framdrivning) innebär att vikten rullar genom hela foten, från hälen ut till tåspetsen. Vi tappar aldrig kontakten med golvet med det ben som rör sig framåt, utan låter foten smeka golvet från tån, via fotbladet, till hälen.

Att tänka på:

- Oavsett hållning måste armar och händer driva i exakt samma hastighet som vår vikt och kropp.
- Bröstkorgen får inte sjunka in (ett vanligt misstag).
- Vår vikt och balans är alltid över den främre foten.
- Försöker vi ta stora steg kommer vi få bakvikt och vår *drive* försvinner.

Action Backward walks (Backward Movement) *

Teknik:

TH - I ett bakåttag är det alltid tån som når golvet först.

Start: Stängd / Avslut: Stängd

Enligt ISTD (Imperial Society Teachers of Dancing) *The Ballroom Technique* av Anthony Hurley så beskrivs ett BACKWARD WALK lätt översatt så här:

Stå i *posture* med fötterna samlade och vikten i främre delen av fötterna – dvs *ball of foot*.

Flytta foten bakåt med först ball of foot för att sen smeka golvet med tån för att sedan åter sänka till *ball of the foot*. Så fort den bakre foten passerar den främre hälen så släpps den främre tån från golvet. Så för en kort sekund är vikten jämt fördelad mellan det bakre fotbladet och den främre hälen med båda knäna lätt flexade. Den främre foten börjar sen att förflyttas bak först med hälen, vidare till *ball of foot* som smeker golvet tills fötterna är i nivå och först då sänker vi den bakre hälen. Det är ytterst viktigt att den bakre hälen sänker långsamt och med kontroll.

Mekanik:

Vikt och energi rör sig inte bakåt i en bakåtrörelse; precis tvärtom, vikt och energi ligger framåt. Det resulterar annars i att vår *connection* till vår partner försvinner och denne kan då inte driva paret framåt. Vi vill "bjuda in" vår partner till att driva framåt genom att flytta benen från höftleden (ej från knäleden), bakåt i dansriktningen. Foten ska placeras bakom vår kropp och i och med drivet från vår partner fullföljs steget med att vi rullar genom *standing leg*. Den bakre hälen får inte sänkas ner i golvet förrän den andra foten passerat, detta för att ha vikt och energi konstant framåt. Det ska med andra ord vara näst intill omöjligt att bli trampad på tårna. En sanning med

modifikation är att om en följare som går bakåt blir trampad på tårna har i 9 av 10 fall endast sig själv att skylla.

Moving leg placeras alltså bakom kroppen innan steget har tagits, vilket gör att föraren kan bestämma längden på steget, driva på framåt utan störande moment (benen) samt resulterar i att vikten ligger längst fram mot partnern. Detta möjliggör optimal kroppskontakt för paret. En bakåtrörelse kan jämföras med hur vi springer baklänges; kropp, vikt och energi ligger framåt samtidigt som vi placerar fötterna bakom vår kropp. Resultatet gör att vi kan hålla vår egen balans i en bakåtrörelse.

Ansvar i Backward Movement: Vid rörelse bakåt är det viktigt att inte hindra partnern från att röra sig framåt, inte ta initiativ och bli för aktiv utan låta partnern driva paret samt hålla kontakten med partnern. Men även bjuda in till driv genom att flytta benen bakåt från höftleden (steglängden bestäms dock av den som går framåt).

Att tänka på:

- Se till att connection med partnern är från höft till bröstnivå, försvinner övre delen kommer paret "bli tunga" och partnern faller framåt.
- Flytta fötter och lår. Om din partner trampar dig på tårna är det ditt fel (förutsatt att din partner dansar i takt och har *posture*).

Återigen - Walks, tillsammans med *posture*, *connection* och *position*, är grundstommen i Smooth Fox™. För att dansen ska bli smooth och flyta fram över golvet krävs det att paret är *grounded*, dvs har konstant kontakt med båda fötterna i golvet. Detta ger bättre balans och ett mjukare flyt. Det gäller oavsett om paret går framåt eller bakåt. Så tex när *moving leg* förflyttas har det kontakt med golvet med ett lätt tryck, foten lyfts med andra ord inte helt och hållet.

Action: PROMENAD (promenad position)*

Timing:

SS

Teknik:

Förare: H,H

Följare: TH,TH (vikt i bakre fot – steg 2 swivlar lätt i golvet)

Movement i P.P: häl.

Start: stängd / Avslut: öppen



Mekanik:

Att gå in till en P.P handlar om att föraren tar två steg framåt i dansriktningen samtidigt som hen leder följaren till att vrida upp. Samtidigt som föraren går fram på höger fot, vrider hen överkroppen åt höger ordentligt, så att följaren rullar på förarens höft. Om paret har hållit sina positioner korrekt så bör följaren hamna bakom förarens höftben.

Föraren bör tänka vänster axel fram och höger axel bak för att skapa plats för följaren att kunna stå bakom höften. Ett vanligt fel är att föraren inte vrider bak höger axel vilket skapar väldigt lite plats för följaren så hen känner sig klämd.

Movement i P.P är inte helt bekvämt för föraren, då det är följaren som måste stå bra. Eftersom följarens position är konstant bakom höften innebär att förarens position behöver vara så mycket som möjligt mot hens partner för att följaren ska stå bekvämt.

Väl i en P.P är följarens jobb att både söka kontakt med baksidan av förarens högra ben och att driva framåt, dvs. följaren är den drivande faktorn i stegen framåt i promenad.

Det finns många variationer av avslut på promenad. Om vi avslutar med en samling (för att fortsätta till en Walk till exempel) måste föraren tänka på att följaren har en lång väg att färdas för att hamna framför sin partner, vilket innebär att förarens samling nästintill blir på stället. Förarens primära uppgift är att få följaren framför sig för att kunna leda till kommande steg.

Avslut:

- Samling
- Ett litet steg bak
- Gå igenom
- Föraren stänger till följaren och fortsätter med backwardwalks (enklast avslut)



REVERSE TURN (vänstervändning)***

Timing:

QQS QQS

Teknik:

Förare: H,TH,TH – TH,H,H

Följare: T,T,H – H,H,H

Start: stängd / Avslut: öppen

Rotation $\frac{3}{4}$ varv – avslut i P.P



Mekanik:

Vänstervändning är ett steg hämtat från Tangon. För att ta sig in i en vänstervändning måste föraren först och främst leda sin partner till *inside of turn*. Dvs leda partnern till en rotation, just i detta fall åt vänster. För att därefter föra sin partner *outside*. Så här krävs *C.B.M.*

Bästa sättet att lösa denna action är att dra ut stegen – se det inte som roterande steg, utan gå med stora steg nedåt *L.O.D.*

Förarens första steg är lätt roterande åt vänster, steg 2 är ett sidosteg ner i dansriktningen och steg 3 går nedåt i dansriktningen. Mellan steg 2 och 3 tillämpar föraren *CBM* som bjuder in följaren att gå på utsidan. Dvs mellan steg 2 och 3 så har föraren center mot sin partner men stegen tas nedåt i dansriktningen.

På steg 3 kan föraren däremot trycka till lite lätt på följarens höger sida så att hen känner att hen ska gå framåt, nedåt i dansriktningen. Om föraren inte leder sin partner att gå framåt på steg 3 så finns risken att hen tar eget initiativ och tar steget bakåt.

Steg 1 – Förare v forward and slightly to the side och inleder rotationen / Följare h diagonal bak.

Steg 2 – Förare h *to the side and slightly forward* i *L.O.D* och fortsätter rotationen / Följare v *to the side and slightly back*.

Steg 3 – Förare v fot bak i *C.B.M* och *L.O.D* / Följare h fram i *C.B.M*.

Steg 4 – Förare h fot diagonalt bak / Följare v fram.

Steg 5 – Förare v fot diagonal nedåt i *L.O.D* / Följare h fram.

Steg 6 – Förare h fot fram i *P.P* / Följare fram i *P.P*

Att tänka på:

- Det är lätt hänt att både förare och följare dansar igenom sina armar så de hamnar bakom kroppen. För att kunna bibehålla connection måste armarna vara framför kroppen eller i linje med den.
- Förarens och följarens hållning måste följa med i rotationen och inte bli *disconnected* till rörelsen och den egna kroppen.
- Steg 2 för föraren måste placeras rakt nedåt i dansriktningen, inte i vägen för följaren, annars har inte plats skapats för att låta följaren gå utanför.
- Tips för föraren att få följaren att gå framåt på steg 3 är att lite lätt trycka till med höger hand på följarens högra sida så hen får en klar indikation att hen ska vrida och gå framåt.
- Föraren kan även flytta hela sin hållning en aning åt höger mellan steg 2 och 3. Detta är en tydligare förning för följaren att gå *outside*.
- Utan *CBM* kan inte följaren ledas *outside* och samtidigt ha bra connection.
- På steg 4-5-6 tar följaren inga egna initiativ utan tar dessa steg rakt fram i dansriktningen. Samtidigt som center följer partnern. Föraren tar sig runt följaren, inte tvärtom.
- Det är lätt hänt att föraren vrider ifrån följaren på sista steget. Tänk på var din partner står och placera dig i en korrekt öppen position så det blir bekvämt för följaren.

FLOOR CRAFT

Floor Craft kan förklaras som kunskapen att dansa med förflyttning och ta sig förbi övriga par. Att använda sig av *Floor Craft* kräver att föraren scannar av dansgolvet i dansen för att förbereda sin partner till vad som komma skall. Ofta kommer andra danspar i vägen och valet då är att antingen stanna upp eller bryta av med en väjningsfigur vilket möjliggör för paret att fortsätta mot en yta där det är färre par.

I vissa fall måste väjningsfigurer läggas in ofta pga väldigt många danspar på dansgolvet. Ett tips är att använda vanliga Forward och Backward Walks som väjningsfigur (och det kommer föraren långt med) för att navigera förbi andra danspar.

Det krävs självfallet en god förning till att göra en väjningsfigur då de ofta infaller spontant. Glöm ej att grunden till bra förning är *posture, connection* samt hållningen framför kroppen. Av följaren krävs det balans, fingertoppskänsla och snabb reaktion.

De väjningsfigurer som går igenom kan såklart även användas som vanliga Actions och observera att väjningsfigurer som går igenom här är endast förslag som väjningsfigurer – många andra Actions går att modifiera så de funkar bra att ta er förbi andra par.

FEATHER STEP**

Teknik:

Förare: H, H – T, T, T, T

Följare: TH, TH – T, T, T, T

Timing:

SSQQQQ

Start: stängd / Avslut: stängd



Mekanik

En Feather step är ett steg som är hämtat från Slow Foxtrott. Denna väjningsfigur kan används i Smooth Fox för att ta sig förbi par.

Stegen är likvärdiga med ett vanligt Forward Walk; samtliga steg tas framåt. Dock med skillnaden att quicken går *outside* och viker av snett framåt åt vänster. Dvs de första två stegen går rakt fram och på quicken förflyttas hela paret snett nedåt *LOD*. Då quicks tas *outside* och viker av snett framåt (*forward and slightly to the side*) innebär att de sker på *ball of foot*. Quicken tas på *ball of foot* för att skapa en mindre bas i fötterna för att enklare kunna stå med kroppskontakt och center mot varandra.

Eftersom föraren går *outside partner* infaller *CBM* här. Samtidigt så ser föraren till att följarens högersida är connectad med följaren. Om hens höger sida vrider ifrån föraren finns möjligheten att följaren kryssar benen framför sig, vilket inte är önskvärt. Följaren behöver ej gå upp på *ball* när de rör sig bakåt men om det känns bra så fungerar även det. Följaren svarar dock på *CBM* och håller kvar center mot sin partner. Antalet quicks *outside partner* är valfritt.

Att tänka på:

- Följaren får inte vrida upp för mycket. Höger sida måste vara connectad med föraren för att fortsätta bakåt (istället för att göra lockstep eller chassé).
- Ett tips är att föraren håller följarens högersida stängd i quick till *outside* genom att trycka till lite på följarens höger sida tillsammans med *CBM*. Då tvingar föraren följaren att fortsätta bakåt och ger följaren inga möjligheter att kryssa eller samla sina fötter.

Lista på Actions per svårighetsgrad

Detta är en söksida där du hittar de samtliga actions uppställda efter svårighetsgrad att föra/följa. Dvs 1 * innebär en action som är väldigt enkel att föra till samt att följa. Med andra ord, så länge du står med bra *posture* och *connectar* bra med din partner så kommer hen med största sannolikhet kunna följa enkelt. 5 * innebär att den är väldigt svår att föra/följa till. Det innebär att båda i paret bör vara på relativt hög nivå eller båda i paret bör veta mekaniken just i det steget.

1*

Action Walks – forward and back.	Sid. 21
Action Rocks.	Sid. 25
Action Chassé.	Sid. 37
Action Promenade.	Sid. 39
Walks med vändning.	Sid. 43-44
Action Spinnturn.	Sid. 47
Hesitation (slide).	Sid. 112
Paus-tap.	Sid. 114

2 **

Feather finish.	Sid. 33
Reversed Feather finish.	Sid. 35
Telemark.	Sid. 69
Action Whisk.	Sid. 93
Feather step.	Sid. 107
Whisk (alternative direction).	Sid.109

3 ***

Action Check – ej med rotation.	Sid. 29
Twist-turn.	Sid. 51
Hover cross.	Sid. 57
Reverse turn (vänstervändning).	Sid. 73
Whisk in a corner (samtliga ingångar).	Sid. 94
Change of direction.	Sid. 113
Break med swivel.	Sid. 115
Oversway.	Sid. 127

4 ****

Check med rotation.	Sid. 31
Same foot lounge.	Sid. 61
Outside spinn.	Sid. 65
Stängd telemark (double reverse).	Sid. 71
Fallaway.	Sid. 77
5-step.	Sid. 89
Fallaway whisk.	Sid. 101
Double half whisk.	Sid. 110
Chair.	Sid. 117
Swivels.	Sid. 121
Rondé.	Sid. 125

5 *****

Standing spin.	Sid. 53
Viennise cross.	Sid. 81
Big top.	Sid. 85
Left whisk.	Sid. 104

Slutord

När man talar om socialdans är en viktig aspekt att det egentligen inte finns några regler. Detta är just det som gör socialdans så tilltalande – ingen dömer dig, och ingen kan säga vad som är rätt eller fel. Du är fri att dansa precis som du vill och känner för.

En av de mest charmiga egenskaperna med svensk Fox är den stora variationen. Det finns nästan lika många stilar av Fox som det finns regioner i Sverige. Vissa stilar är intima medan andra är öppnare. Inom svensk Fox blandas ofta tekniker från danser som Bachata, Kizomba och Argentinsk Tango. Dessa danser har sina egna specifika tekniker och principer som man då alltså bör anamma.

Men om du vill utvecklas som dansare och bli en stabil partner finns det vissa riktlinjer att följa, oavsett vilken stil du dansar. Grundläggande förutsättningar som är viktiga att känna till och bemästra.

Smooth Fox är en renodlad och klassisk stil, som innefattar alla delar av pardans med kroppskontakt. Det är en utmärkt grundstil att behärska. Genom att lära dig av genomgångarna i detta material får du en solid grund att stå på, vilket kommer att underlätta för dig att behärska andra stilar också.

På ett socialdansgolv kan det vara trångt med många par samtidigt, vilket begränsar vårt utrymme och möjligheten till stora rörelser. Detta kan vi inte låta begränsa oss när det kommer till att lära sig tekniker och mekaniker, då skulle vi aldrig kunna utvecklas. All teknik utgår från perfekta förhållanden men verkligheten är sällan perfekt och vi måste anpassa oss och lösa problemen när de uppstår. Men tro mig, dansare med en stark grund i både posture och teknik navigerar betydligt bättre på ett fullt dansgolv.

För att ett par ska fungera optimalt på dansgolvet vilar ett stort ansvar på föraren. Men "it takes two to Tango"; även följaren har ett lika stort ansvar för att hitta *drive*, *connection* och *movement* i dansen, och för att bidra till känslan i dansen. Ansvarsfördelningen är med andra ord inte ensidig.

Teknik hjälper oss i dansen och att länka ihop stegen tillsammans. Men glöm inte att dansa med hjärtat. Låt varje steg vara ett uttryck för din passion och varje rörelse en reflektion av din personliga stil. I socialdans finns det utrymme för kreativitet och spontanitet och det är just det som gör varje dans så unik. Njut av friheten och låt musiken leda dig, för i slutändan handlar dans om glädje; det handlar om att dela en upplevelse, att skapa minnen tillsammans och att uttrycka sig själv på ett sätt som inte kan beskrivas med ord.

Så nästa gång du tar ett steg ut på dansgolvet – njut! Det är då du verkligen kommer att uppleva den sanna essensen av socialdans!

Lycka till!

Tobias Wallin

Mindmap för smooth fox

Gör din egen mindmap för att koppla ihop alla delar.

Vad vill du förstärka under connection, movement och posture?

POSTURE

SMOOTH

MOVEMENT

CONNECTION

70%

EGNA PRIORITERINGAR

