

DANSSPORT

I TAKT MED TIDEN!

Lösnummer 40 SEK NR 1 2005

Förbättra din prestation

- allt du behöver veta om hälsa

Valspecial

- vilken kandidat väljer du?

Shall we dance?

Vinn filmen med Jennifer Lopez
och Richard Gere!



4



FRAMGÅNGAR I VM OCH JVM

Syskonen Daniel och Sandra Dahlman försvarade sin VM-titel i lindy hop när de även i år vann VM.

Axel Engstrand och Hanna Linér kom tvåa på junior-SM, men de fick revansch när de vann JVM.

FÖRBÄTTRA DIN PRESTATION

Danssport är en krävande idrott det kan vi alla vara överens om. Tyvärr är det emellertid ofta så att vi bortser från de omkringliggande faktorer som påverkar vår prestation. Kompletterande träning, matvanor, uppvärmning och stretching är viktiga komponenter som inte får underskattas.

- 3 Ledaren
- 12 Boëthius krönika
- 13 Valspecial

- 17 Ungdom
- 18 Smått & Gott
- 20 Torget

6



är officiellt organ för Svenska Danssportförbundet och distribueras till samtliga licensierade dansare.

Svenska Danssportförbundet
Idrottshuset Farsta, 123 43 Farsta
Telefon: 08-683 30 22

Ansvarig utgivare
Lars-Göran Göransson

Redaktör
Joachim Boëthius

Redaktion
Ingemar Önnerås
Cecilia Meyer

AD
Frida Axiö-Gelfgren, Frida Sthlm

Tryck och repro
Edita Västra Aros AB

Manus/artiklar
sänds till Joachim Boëthius,
danssport@hotmail.com

Prenumeration
Sätt in pengar på DSFs
pg 65 93 14-9, ange namn.
Pris/år 125 kr, pris/nr 40 kr

Annonser
Ted Heikura, tel 031-762 55 11

På omslaget
Shall we dance/Buena Vista
Home Entertainment AB

Redaktionen för tidningen påpekar att åsikter och reportage ej behöver vara förbundets officiella. För insänt ej beställt material ansvaras ej. Artiklar och bilder sänds till kansliet. Märk kuvertet: Till Info/PR kommittén.

OBS: Har ni något ni vill ha med i något av kommande nummer, kontakta Info/PR-kommittén. Kommittén lämnar även uppgift om artiklars längd. Artiklar ska alltid vara inskrivna på dator. På grund av utrymmesskäl kan det ibland vara

nödvändigt för redaktionen att prioritera bland artiklarna, liksom redigera deras längd.

Manusstopp 2005: Kontakta redaktionen. Vänligen respektera tiderna, då tidningens utgivning annars kan bli försenad.

En injektion av vitaminer

Du som läser dessa ord har redan valt att engagera och aktivera dig för att berika den värdefulla fritid du har. Det är ditt vitaminintag för ett hälsosamt liv. Bra, för nu skall jag i några korta meningar försöka motivera dig att sprida dina erfarenheter till andra som inte har gjort det.

Inte bara i Sverige utan i många västländer är hälsan i fokus, tyvärr med anledning av höga ohälsotal och hög sjukfrånvaro från arbetslivet. Forskarna presenterar dagligen alarmerande rapporter med siffror om inaktivitet, stillasittande, dåliga kostvanor, ökande vikt och dålig kondition. Siffrorna pekar på att detta redan uppträder i förskoleåldern och upp genom alla åldrar. Vårt land utgör inget undantag.

”Vi måste alla tillsammans,
både gammal och ung,
kille och tjej, man och kvinna,
sätta hälsan först”

Genom att verka inom ett idrottsförbund som DSF med dans som sport finns redan råvaran till en lyckad hälsomix och ett friskare liv. Vår verksamhet täcker hela vårt avlånga land, det finns åtta sportgrenar att utöva från nybörjarnivå till högsta elitnivå. Fem grenar inom bugg och rock'n roll och tre grenar i standard och latin-danser. Danssport är jämlik, den kan utövas av både män och kvinnor i alla åldrar. Den går över alla nationsgränser, innehåller musik och aktiverar fysiskt och psykiskt den som deltar. Vilken glädje och inspiration.

Kan det bli bättre? Ja, naturligtvis! Förutom den rent

sportsliga delen erbjuds den som deltar en aktiv fritid genom engagemang i föreningslivet, som funktionär i förening, distrikt och förbund.

Vid en danstävling lämnas väl ingen oberörd när de allra yngsta nybörjarna gör entré på dansgolvet. De borde vara fler idag! Använd Din intuitiva gåva på föräldramötet i skolan. Berätta! Bjud in! Erbjud skolan en uppvisning! Engagera fler föräldrar!

På elitnivå hårdnar konkurrensen och då kommer också de första allvarliga fallgroparna. Vi måste alla tillsammans, både gammal och ung, kille och tjej, man och kvinna, sätta hälsan först och inte låta oss ledas in i försök att förbättra den sportsliga prestationen genom manipulativa åtgärder som strider mot den mänskliga kroppens natur. Fysisk aktivitet kräver givetvis ett bra näringsintag. Det är inte konstigare än så. Det gäller alla sporter. Sporten kompenserar ju den mänskliga kroppens behov av att få arbeta och röra på sig. Danssport tillgodoser detta behov med råge för alla som deltar.

All sports novembergrå baksida är doping. Genom en medvetenhet om att doping förekommer och att dopingklassade preparat kan orsaka allvarliga kroppsliga men för livet måste vi tillsammans beivra och bekämpa detta. Internationell danssport har tyvärr under hösten 2004 fått sina första dopingfall. Låt oss med gemensamma krafter inte låta detta hända i Sverige. Slut upp bakom RF:s antidopingdevis ”Rena vinnare”.

Per-Olof Larsson
Vice Ordförande Svenska Danssportförbundet

Syskonen vann

Sverige är världsledande i lindy hop. I början av november 2004 försvarade Västeråsparet Daniel och Sandra Dahlman sin VM-titel från förra året.

–Det kändes enormt roligt att slå alla par och visa att första VM-guldet inte bara var en slump, säger Sandra.

Syskonen Daniel, 20, och Sandra Dahlman, 22, från Västeråsklubben Marionetterna försvarade alltså VM-titeln i lindy hop – en av disciplinerna inom bugg- och rock'n roll-danserna.

–Det kändes väldigt skönt att vi kunde försvara titeln och även bevisa att vi kunde slå de amerikanska och franska paren som inte var med vid förra VM, säger Daniel Dahlman när Danssport pratar med honom.

–Vi är ruskigt samdansade och vi vågar ta för oss mycket på golvet. Vi har dansat så länge ihop och det har stor betydelse. Dessutom är vår dansstil ganska ren och det verkar ha gått hem hos domarna, lägger hans danspartner Sandra till.

Daniel Dahlman går första terminen på balettakademins yrkesförberedande 3-åriga utbildning till dansare. Sex timmar om dagen ägnas åt krävande danspass i balett, jazz och fri dans. Lägg därtill egen styrke- och konditionsträning.

–Om man ska arbeta som yrkesdansare måste man se till att undvika skador. Det gäller att träna och stärka upp kroppen så att man ska kunna hålla i flera år.

Dansträningen på skolan har gjort honom till en bättre tävlingsdansare också.

–Jag har fått mycket mer balans, inte minst av balettövningarna.

Även Sandra har tränat en hel del annan dans vid sidan om lindyhop – som jazz.

–Man utvecklas mycket av att träna andra danser, som kan användas i den disciplin som man satsar mest på.

Dans på heltid

Daniel siktar på att jobba med dans på heltid i framtiden. Han kan tänka sig att ingå i en dansensemble som streetdancegruppen Bounce, eller i olika uppsätt-



ningar och den stora drömmen att kunna livnära sig på dansen.

–Dans är det bästa jag vet. Det finns ingen högre känsla än att dansa till en bra låt med sin partner inför en stor publik.

Dags att sluta tävla

Daniel och Sandra har dansat tillsammans i tolv år och har sex SM-tecken tillsammans. Nu har de beslutat sig för att sluta tävla. Eventuellt kommer de att göra undantag i samband med lagtävlingar och ställa upp för sin klubb.

–Vi vill sluta när vi är på topp. Att komma femma och sakta gå utför är ingenting som vi vill göra. Det ligger mycket prestige och stolthet i det här, säger Sandra som pluggar till ekonom på Handelshögskolan i Stockholm. Hon ser både för- och nackdelar med att tävla tillsammans med sin bror.

–Fördelarna är att vi känner varandra så bra och det är viktigt när man ska bli samdansade. Nackdelen är väl att man kanske skäller på varandra lite mer i vissa situationer eftersom man är rakare mot varandra än andra danspar. Det kanske inte är så bra att skälla ut sin bror, säger hon men tillägger snabbt, det har aldrig varit aktuellt med att byta danspartner i lindy hop. Min bror är den bäste jag vet.

Dansen mer än tävling

Sandra brukar ibland åka på ställen där det dansas social lindy hop – som inte är den koreograferade tävlingsformen.

–Man lär sig mycket och får ny inspiration av att dansa med olika partners. Det är jättekul och i samband med banketter på tävlingar är det jättekul att dansa fox-

trot och bugg menar hon och får medhåll av sin bror.

Daniel började sin danskarriär som åttaåring på en buggkurs hos Marionetterna i Västerås. Då gick redan Sandra där sedan tidigare.

–Det var mamma som tog dit mig och fick mig att fortsätta. Det tog ett tag innan jag blev fast i det. Sedan blev jag uppflyttad till tävlingsgruppen och jag och min syster började tävla med varandra.

På musikkanalen MTV ingår streeetdance i de flesta musikvideos med hiphopmusik. Återväxten är mycket

god på streeetdance- och breakdancekurser, runt om i landet. Men på pardans – med foxtrot och bugg -- är återväxten inte lika god på vissa håll.

–Man måste komma ut till ungdomarna och uppträda på ett coolt och nyare sätt med kläder, musik och rätt attityd. Det bästa är att köra lite uppvisningar också, säger Daniel Dahlman.

Magnus Wiklund

Fick revansch

De kom tvåa på junior-SM. På JVM fick Axel Engstrand och Hanna Linér revansch och vann.

–Det kändes otroligt bra att vi vann. Vår styrka är att vi har så kul ihop, säger Axel Engstrand.

Lindyparet Axel Engstrand och Hanna Linér i *Marionetterna*, Västerås, har tävlat tillsammans sedan 1998. De gjorde sitt första junior-VM förra året och är överraskade efter framgången.

–Ja, det trodde vi aldrig. Speciellt konkurrensen mellan de svenska paren är hård eftersom Sverige är världsledande. Men VM-guldet har verkligen givit oss ny inspiration, säger Axel, som pluggar teknisk linje på gymnasiet. Dansen är hans stora fritidsintresse och han kan tänka sig att träna andra par efter karriärens slut.

–Jag kommer nog att jobba med annat, men dansen kan man ju ha på sidan om.

På JVM valde de att dansa social runda i uttagningarna, vilket de tycker ger mer frihet än koreograferat.

–Då kan man dansa mer som musiken låter.

De dansar även boogie woogie, där de för övrigt vann JSM 2004. I framtiden hoppas paret att det kommer in en slowrunda även i lindy.

–Många tycker det, så vi hoppas att det blir av. Det skulle utveckla hela dansen, säger Hanna, som läser dansestetisk linje på gymnasiet. I framtiden vill hon läsa på Balettakademien och sedan jobba som danspedagog och tränare.



–Det vore en dröm, men det är inte helt lätt att komma in på Balettakademien så vi får väl se hur det blir. Men just nu känns lindy och tävlandet som det viktigaste.

Axel och Hanna, båda 17 år, har satsat mycket tid och energi på att utveckla sig som danspar och tränat mycket på kondition, teknik, samdanshet – vilket gav resultat.

–Vi har haft en del motgångar så det kändes verkligen bra att det gav utdelning, säger Hanna.

Nu, när de gått upp i vuxenklass, satsar Axel och Hanna på SM i Halmstad som avgörs i maj. De har en poäng kvar upp till Internationell klass.

–Jag hoppas att vi kan vara med och dansa så bra som möjligt på SM. Det är vår målsättning just nu när vi nyss gått upp, säger Hanna.

Magnus Wiklund

Danssport är en krävande idrott det kan vi alla vara överens om. Tyvärr är det emellertid ofta så att vi bortser från de omkringliggande faktorer som påverkar vår prestation. Kompletterande träning, matvanor, uppvärmning och stretching är viktiga komponenter som inte får underskattas.

Tidningen Dansport vände sig till Jenny Andersson för att hon skulle hjälpa oss att reda upp en del av frågorna kring detta. Jenny tog sina första stapplande danssteg 1984 och är numera en välbekant profil inom BRR, med en lång och framgångsrik karriär inom framförallt rock´n roll. Idag sysslar hon delvis med undervisning, men vi vände oss till Jenny för att hon med sig i bagaget, förutom lång danserfarenhet, också har en utbildning till friskvårdskonsulent och har jobbat med detta bland annat som personlig tränare på Nya Zeeland.

Förbättra din prestation

Genom åren har man fått lära sig att om man vill bli riktigt bra på dans måste man träna på just dans. Vilket inte är något konstigt, hur många har blivit svenska mästare i bugg av att träna bowling? Skämt åsido, ibland kan man dock se sig blind på att bara träna dans och missar andra bra träningskomplement. Vad händer om danspartnern blir sjuk eller skadad och man inte kan dansträna, vad gör man då?

Olika typer av träning

Det vanligaste vi gör för att få upp konditionen är att ge sig ut och springa, men hur kul är det att harva

några kilometer i skogen? Personligen har jag inga problem med det, men föreslå det till ett gäng ungdomar och se deras reaktion. ”Springa, guud vad tråkigt!!” Får man inte den reaktionen så tycker de att det är för jobbigt (det tror sjutton att det är jobbigt, det är ju därför de ska bli bättre på det). Men, det finns hopp för er därute som verkligen avskyr alla former av vad jogging, löpning och sprint heter. Idag finns det en uppsjö av olika former av konditionsträning som ni säkert känner till. Att gå till gymmet och träna aerobics, step, boxing, spinning eller combat är vanligt och ett roligt sätt

att få upp pulsen. Skillnaden i att träna boxing, combat och spinning pass är att det är intervall träning. Oftast ligger träningsintervallerna runt 2-5 minuter, vilket i och för sig är aningen längre än vad man dansar, men poängen är att man tränar lite mer intensivt i några minuter, andas lite och sedan tränar man igen. Denna typ av träning är mer specifik för dansen som är ganska, nästintill oerhört, intensiv under några minuter. Att konditionsträna i timtal är fantastiskt bra för grundkonditionen och för ens fysik, men det är en helt annan sak att hålla intensiteten uppe under en

kort tid. Prova att vara lätt på foten efter 1 1/5 minut i 53 tempo i lindy så får ni se hur lätt det är.

Vatten som motstånd

Av den händelsen att man inte trivs med att gå på gym kan man exempelvis gå till simhallen. Simning är en utmärkt allround träning som gör att hjärtat får jobba ordentligt i och med att man använder sig av hela kroppen. Har man problem med knän eller fotleder är detta också ett bra sätt att träna kondition utan att man belastar kroppen. Vill man inte simma ska man definitivt prova på aqua aerobics eller vattengympa som det hette förr. En variant på denna träningsform är vattenjogging med flytbälte på den djupa delen av bassängen. Det finns även hantlar och "noodles" av flytmaterial som man jobbar med under vattnet. Den här träningsformen går ut på att träna kondition och styrka med vattnet (och hantlarna) som motstånd. Ett utmärkt och roligt komplement till dansträningen som är helt annorlunda från annan träning. Och tro mig, det är jobbigt!

Utmärkta komplement

Vad finns det mer för former av konditionsträning? Cykling, hopprep, fäktning, trampolin hoppning, låt fantasin flöda. Det finns många träningsätt som är utmärkta komplement till dansträningen, knepet är att tänka på vad man behöver träna som är specifikt för den/de danser man håller på med. Andra förslag på komplement till dansträningen kan vara tai chi. Varför tai chi? Det är ju inte så konditionskrävande, men man lär sig kontrollera sina rörelser, blir medveten om



Jenny Andersson har koll på hur man ska göra för att kroppen ska må som bäst.

var man har tyngdpunkten i kroppen samtidigt som man bli mjuk och smidig i sina rörelser.

Utöver dessa individuella träningsformer finns ju alla lagsporter, innebandy, fotboll, handboll, det finns en del att välja på. Det spelar egentligen inte någon roll vad man komplette-

rar dansträningen med, huvudsaken är att man får ut någonting av det, om det så är att ha roligt, få kondition, bli starkare eller framförallt, bli en bättre dansare.

Jenny Andersson

Prat om mat

Din prestationsförmåga påverkas av främst av tre faktorer – träning, kost och vila. Gener, psykologiska och sociala faktorer borträknade. Din träning, vad du äter och hur mycket du återhämtar dig måste befinna sig i jämvikt för att du ska kunna göra framsteg. Om du slarvar med jämvikten mellan dessa faktorer kommer du förr eller senare att få symptom som exempelvis skador, näringsbrist, trötthet och framförallt försämrade prestationsförmåga.

Energi

Energiintaget för en person bör vara detsamma som förbrukningen för att man ska bibehålla sin vikt. Logiskt är då att om energiintaget är mindre än det man förbrukar går man ned i vikt, och tvärtom om man stoppar i sig mer än vad man gör av med.

Energibehovet varierar väldigt mycket beroende på fysisk aktivitet, ålder, kön, kropps- sammansättning m m. Det är därför svårt att exakt säga ditt energibehov. Ett allmänt riktmärke är ca 30 kcal/kg/dag för kvinnor och 35 kcal/kg/dag för män. Det innebär att du tar din egen vikt

och multiplicerar med 30 eller 35 beroende på kön, och får då ett tal som visar ungefär hur mycket kalorier om dagen du äter. Man brukar prata om 3 olika grupper av energiförbrukare (låg-, medel- och

”Din träning, vad du äter och hur mycket du återhämtar dig måste befinna sig i jämvikt”

hög-energiförbrukare) när man diskuterar människors näringsbehov. Hur mycket energi man behöver per dag beror på en mängd olika faktorer, bl.a. kön, ålder och längd, men främst på hur mycket du rör på dig.

Frukosten

På morgonen är kroppen mer eller mindre tömd på energi och behöver snabbt påfyllning för att musklerna inte ska börja brytas ned. Frukosten är därför den viktigaste måltiden på dagen. Har du svårt att äta tidigt på

dygnet kan du ta en frukt och ett glas mjölk och äta en smörgås efter någon timma. Frukosten bör vara ungefär 30% av ditt dagliga energiintag.

Mellanmål

Det är fortfarande tidigt på dygnet, vilket gör att du kan äta lite mer då det du äter tidigt på morgonen kommer att användas av kroppen till energi. Mellanmålet ska innehålla både kolhydrater och protein, och vara ungefär 15% av energiintaget.

Lunch

Dagens näst största mål, ca 25% av energiintaget, och gärna vara uppbyggt enligt tallriksmodellen

- 1/5 av tallriken med fisk, kött, fågel, baljväxter, ägg eller mejeriprodukter
- 2/5 av tallriken med grönsaker och rotfrukter
- 2/5 av tallriken med pasta, potatis, bröd eller ris

Mellanmål

Se det förra mellanmålet

Lågenergiförbrukare

Har oftast ett stillasittande arbete, tränar max 2 ggr/v, har inga fysiskt krävande fritidsaktiviteter och föredrar förmodligen stickning eller schack före motorcross. Energibehovet ligger ungefär på 1500-2000 kcal (6300-8400 kJ). Tallriken består av lika delar grönsaker, fisk/kött och pasta/ris.

Medelenergiförbrukare

Arbetet sliter inte ihjäl dig direkt, men är ganska aktivt. Fritiden är aktiv och du tränar regelbundet ca 3 ggr/v. Energibehovet ligger runt 2000-2500 kcal (8400-10500 kJ). Tallriken ska bestå av lika stora delar grönsaker, fisk/kött och pasta/ris.

Högenergiförbrukare

Fysiskt krävande arbete av typen cykelbud, skogshuggare etc. fritiden kan även den vara full med fysiska aktiviteter. Energibehovet är sannolikt runt 2500-3000 kcal (10500-12600 kJ) om inte mer, i vissa fall. Högenergiförbrukaren kräver mera kolhydrater och tallriken består till hälften av pasta/ris, fisk/kött och grönsaker

Middag

Många gör misstaget att äta för mycket till middag, såvida du inte tränar senare på kvällen. I annat fall kommer kroppen att lagra på sig överbliven energi, främst som kroppsfett. Långsamma kolhydrater som fullkornspasta och råris i kombination med mycket protein (tex

kyckling, fisk) och grönsaker ger en fullvärdig middag som står för ca 20% av energiintaget.

Kvällsmål

Om man tränat sent på kvällen ska man se till att få i sig något så kroppen kan återhämta sig. Försök äta medelsnabba kolhydrater som pasta,

müsli och bröd med något proteinrikt pålägg (ex keso, rostbiff, skinka) är bra, såsom banan, yoghurt.

Vätska

Drick mycket till alla måltider. Då blir det lättare för kroppen att uppta kolhydraterna i maten och justera vätskebalansen.

Måltidsförslag**Kyckling tortillas (2 port)**

2 kycklingfiléer
saft från 1 lime
1/2 tsk chilipulver
salt/peppar efter behag
hackad sallad
röd/gul paprika
4 tortillasbröd

Avokadoröra

1 mosad avokado
1 lättkesella
sweetchilisås/peppar/vitlök

Räk och kräftstjärtswok (2 port)

175g wokgrönsaker
räkor/kräftstjärter
2 dl pasta
1 vitlöksklyfta
1/2 rödlök
ca 20 cashewnötter (2 nävar)
svartpeppar
sweetchilisås

Koka pastan, woka grönsakerna, smaksätt med peppar, vitlök, rödlök. Lägg sist i räkor, nötter och smaksätt med chilisåsen.

Tortillapizza (4 port)

4 kycklingfiléer
2 gula paprikor

2 gröna paprikor
2 gula lökar
smör
1/2-1 påse fajita kryddmix (ca 340g)
2 dl crème fraiche Mexican Chili eller Parika & Chili
1-2 dl riven ost

Sätt ugnen på grill 200°C. Strimla kycklingen. Skölj, kärna ur och strimla paprikan. Skala och strimla löken. Fräs kyckling och grönsaker i smör. Krydda med fajitasmix.

Fördela kycklingröran på 6–8 tortillabröd (välj antal efter hunger). Klicka på crème fraiche. Strimla osten över. Grilla i ugn ca 5 minuter eller tills osten smält och fått färg. Servera gärna med en bönsallad på avrunna kikärter, cocktailtomater och en färdig vinägrett.

För alla?

Äggfri, men kontrollera för säkerhets skull innehållet i brödet. Gör glutenfri: använd glutenfritt bröd och läs innehållsdeklarationen på kryddmixen.

Gör mjölkfri: stek i olja eller mjölkfritt margarin. Välj bröd utan mjölk, mjölkfri crème fraiche (Sour supreme) och ersätt osten med

tofu. Kontrollera innehållet i kryddmixen.

Tips!

För mindre hetta, välj vanlig crème fraiche.

Efterrätt: Bär smoothie

2 1/2 dl naturell yoghurt
1 1/2 dl lättmjölk
1 tsk vaniljsocker
1 tsk kanel
5 dl färska eller frysta bär

Mixa bären tills konsistensen är jämn och slät. Blanda i yoghurten, mjölk, vaniljsocker och kanel. Drick och njut!!

Boktips från Sisu för dig som vill veta mer:

Handbok för hungriga aktiva
Per Isaksson, Ulf Bohman, Sisu
Idrottarens energibok
Ulf Bohman, Per Isaksson
Ät bäst!
Marie Broholmer, Per Karlsson,
Tommy Leijding

Förslag på måltidsordningar

Ibland kan det vara så att man tränar just när man vanligtvis skulle äta middag. Det finns en rad olika sätt att planera sina måltider, nedan följer några exempel.

Exempel 1

07.00 Frukost
10.00 Mellanmål
12.00 Lunch
15.00 Mellanmål
17.30 Träning 2 tim
19.30 Återhämningsmål
20.00 Middag

Exempel 2

07.30 Frukost (liten)
08.00 Träning (1 1/5 tim)
09.30 Återhämningsmål
11.00 Lunch
14.30 Mellanmål
18.00 Middag
21.00 Kvällsmål

Exempel 3

06.30 Frukost
09.00 Träning 2 tim
11.00 Återhämningsmål
11.30 Lunch
15.00 Träning 2 tim
17.00 Återhämningsmål
17.30 Middag
21.00 Kvällsmål

Några tips för optimal prestation

1. Ät 5-6 måltider per dag

Genom att äta en balanserad måltid var tredje timma hålls ämnesomsättningen igång och maten tas snabbare omhand av kroppen. När du äter oftare får du mera energi, en jämnare blodsockerkurva och du blir inte hungrig. Äter man mindre antal måltider om dagen blir dess oftast större och det är lättare för kroppen att lagra in överskottsenergin som fett. Dessutom mår du mycket bättre och kan prestera mera!

2. Kombinera kolhydrater och protein vid varje måltid

När man tränar mycket är det viktigt att få i sig både kolhydrater och proteiner. Kroppen behöver proteiner för att bibehålla muskelmassan och kolhydrater för återhämtning.

3. Planera måltiderna = fullt i skafferiet.

Ofta har man många strängar på sin lyra och slänger sig iväg från

skola/jobb direkt till träningen utan hinner inte äta förrän man kommer hem. Väl hemkommen tar det ytterligare lite tid innan man får något i sig. Du är vrålhungrig och allt du hittar i kylan är ett halvtomt mjölkpaket och en brun banan. Vad göra? Många känner säkert igen sig här, man tar till snabbmatsmetoden-pizzerian runt hörnet eller närmsta ställe som har goda hamburgare. *Planering – Inköp – Matlagning – Äta*

Genom att vara steget före och planerar lite kan man lätt undvika dessa situationer. Vet man med sig att man kommer att få åka direkt från jobbet/skolan till träningen är det smart att laga till någon portion extra från middagen dagen innan som man kan frysa in och antingen ta med sig till jobbet och äta innan träningen, eller ha redo när man kommer hem att bara poppa in den i mikron sparar tid och gör att man får i sig energin just när man behöver den. Man brukar säga att man

ska försöka äta ca 1-2 tim innan träningspasset och helst få i sig något inom 30 min efteråt.

4. Drink minst 10 glas vatten om dagen.

Vilket är ungefär 2 L. Tränar man mycket svettas man ut väldigt mycket vätska och när man blir törstig har kroppens försvarsmekanism gått igång och talar om att det inte finns tillräckligt med vätska i kroppen. För att undvika detta är det viktigt man fyller på med vätska under hela dagen (och under träningspasset).

5. Ät efter träningen.

Ät eller drick rikligt med kolhydrater så fort som möjligt efter träningen för maximal återhämtning, t ex en banan, en energikaka eller en sportdryck med glukos. Bäst är livsmedel med kolhydrater som upptas snabbt i kroppen, t ex kokt potatis, cornflakes, fil och yoghurt.

Stretching och uppvärmning

Hur ofta har man inte sett människor göra de "fantastiska fotbollsstretchningarna". Mången gång ses, framförallt killar, stå och slänga upp ett ben, stretcha framsida lår i två sekunder. Skaka ut benen lite grann och så var det klart. Det har varit många debatter omkring stretching de senaste åren. Ska man hålla stretchen statiskt eller röra på muskeln under stretchen? Hålla i 15 eller 45 sekunder? Det senaste inom forskningen visar (till glädje för alla som inte orkar stretcha efter träning) att det gör varken från eller till, sett till skaderiskerna, om man stretchar eller inte. Däremot gör det en väldig skillnad på flexibiliteten om

man stretchar eller inte. Om man är osäker på hur eller vilken muskel man ska stretcha finns det en massa böcker om stretching och flexibilitetsträning. Enklarest torde emellertid vara att fråga sin tränare eller någon kunnig på gymmet.

Tajma uppvärmningen

Oomstritt är i alla fall att en uppvärmd muskel har större benägenhet att bli skadad. Det är vanligt att man på tävling ser dansare värma upp i god tid innan de ska tävla. De tränar vid sidan av golvet och stretchar lite. Därefter går man i väntans tider och det sker inget aktivitet alls varför när man väl skall gå ut på dans-

golvet är man egentligen bara halvt uppvärmd. Det viktigt att tajma in uppvärmningen. För vissa fungerar det bäst att värma upp flera timmar innan och träna, och därefter värma upp ordentligt en gång till innan man ska ut på dansgolvet. För andra är det bättre att gå direkt från uppvärmningen (och träningen) till dansgolvet. Det viktigaste är att man hittar just det sätt som fungerar bäst för paret. Kanske är en i paret ofta är nervös och då känns det bäst att värma upp i god tid för att sedan kunna gå och tänka på helt andra saker än tävlingen för att kunna slappna av.

Nu finns även nyckelband, vattenflaskor och svettband i samma fräcka design!

KÖP DANSSPORTS NYA SNYGGA T-SHIRT

Den finns i två utföranden:
vit med rött tryck
och röd med vitt tryck,
båda med texten
"Danssport – i takt med tiden"

**Endast 99 kr
plus porto!**

*Ring kansliet för att beställa
eller mejla på kansli@danssport.se!*



En sund själ i en korrumperad kropp

Att ha en sund själ i en sund kropp, eller som det latinska originalet säger *mens sana in corpore sano*, har varit en återkommande devis av stor betydelse för samhället sedan idrottandets genombrott och återupplivandet av de Olympiska spelen. Vad många nog inte tänkt på är att ursprunget knyter samman god fysik med moralisk överlägsenhet, något som åtskilliga gånger visat sig helt fel inte minst i samband med dopingskandaler. Med god fysik följer inte en sund själ eller moralisk integritet automatiskt, och tur är väl det eftersom vi annars skulle bli tvungna att förutsätta att alla norrmän är korkade bara för att vi har en massa historier som säger så.

Jag är ingen renlevnads människa och skäms inte för det. Jag tycker om att unna mig livets goda och råkar dessutom vara ganska bekväm av mig. Jag har en sund själ i en ganska korrumperad kropp, något som jag har gemensamt med många andra. Jag tycker mig emellertid märka, tyvärr, att det alltför ofta är den sunda själen som får stryka på foten när det blåser upp till storm i danssportens lilla vattenglas. Jag har en förkärlek för de människor som de flesta andra uppfattar som jobbiga människor. Ni vet såna som sticker ut hakan, som har åsikter och som ser till att värna om sin sunda själ. Kanske för att jag själv är lite åt det hållet, men mest för att de är ärliga, både mot sig själva och mot andra, oavsett vartåt vinden blåser.

Vi förutsätter ibland att den ovan citerade sentensen är verkligheten, medan det i realiteten snarare är frågan om en dröm eller önskan. Jag undrar varför? Jag har svårt att se varför idrottsutövare inte skulle kunna både excellera

fysiskt och odla sin karaktär? En idrottslig fostran borde betona båda lika mycket, eftersom de är oupplösligen förenade och värdegrunden för all idrott. Kanske borde det ligga på tränarnas och förbundets bord att göra det

”För det är när vi börjar fundera, som vi har tagit ett steg i rätt riktning”

till verklighet? Fast det är klart att det kan bli svårt när inte ens den administrativa enheten kan vara föregångare i konsten att rannsaka sig själv och när många tränare är mer intresserade av att pinka in sina revir än att arbeta för idrottens bästa.

Hoppas, nu stack jag visst ut hakan igen... och dessutom utan att peka ut folk. Jag har förstått att detta kan orsaka huvudbry och det glädjer mig. För det är när vi börjar fundera, som vi har tagit ett steg i rätt riktning. Nästa steg kommer när vi faktiskt säger vad vi tror på och respekterar andra som gör det. Ett tredje steg ger oss nya möjligheter där den korruperade kroppen inte orkar hänga med och vi kan fortsätta framåt i vår nyskapande koreografi, där det är vi som för och omvärlden som följer. Men än så länge har vi bara en sund själ i en korrumperad kropp.

Joachim Boëthius, fullgala@hotmail.com

VALSPECIAL

Tidningen Danssport bad Joanna Bong, frilansande journalist, att intervjua de sittande ledamöterna i förbundstyrelsen vars mandat går ut i år. Detta för att skapa en mer ingående bild av individer som för de flesta av oss är gamla bekanta. I skrivande stund är valberedningen förslag inte klart, och vi vet därför inte exakt vilka som kandiderar. Förbundsmötet och valet av styrelse är en mycket viktig del i den demokratiska processen. Det är under förbundsmötet vi väljer vilken inriktning verksamheten skall ha och vilket klimat som skall prägla vår miljö. Du har väl din åsikt klar...?

Björn Lundqvist, suppleant

Vad är Danssport för dig?

Danssport är den roligaste idrotten man kan hålla på med. Den skulle kunna bli hur stor som helst. Det är något som alla kan hålla på med.



Vad är målet med förbundsstyrelsens verksamhet?

Målet är att driva danssporten framåt och utveckla den. Det är viktigt att få ungdomar intresserade.

Vad vill du uppnå om du blir vald?

Då vill jag fortsätta att få ungdomar mer engagerade inom sporten och ute i föreningarna.

Hur vill du nå dit? Arbetsmetoder?

Hur vi ska göra det är något vi håller på och tittar på nu. Vi försöker komma underfund med det bästa tillvägagångssättet. Vi satte igång ungdomskurserna igen förra året, de har hållit upp några år. Det är för ungdomar mellan 15 och 20 år och där lär de sig om hur en förening fungerar. Det är en funktionärsutbildning.

Hur skall Danssport profilera sig nationellt respektive internationellt?

Det är en svår fråga. Alla gillar att titta på dans, det gäller bara att få dem att komma.

Hur kan samarbetet förbättras mellan verksamhetsområdena?

Vi ska försöka samarbeta mer mellan de olika områdena. Det vore också bra att samarbeta med andra förbund för att kunna se hur de löser sina problem.

Hur vill du agera för att engagera fler i Danssportförbundets arbete?

Satsas långsiktigt på ungdomar och juniorer. Det gäller att få dem att fortsätta att engagera sig i föreningen.

Hur skall Danssport bli mer attraktivt för ungdomar?

Den är redan attraktiv. På vissa håll har tyvärr danssport en tontstämpel och den vill jag få bort. Vi ska erbjuda hög kvalitet och välutbildade elever.

Hur vill du utveckla verksamheten för landslag och elit?

Vi utnyttjar landslaget för lite. Som det är nu ligger Sveriges landslag långt fram internationellt. Men vi slåss med andra sporter om mediernas uppmärksamhet.

Hur skall Danssport finansiera landslag och elit?

Jag har inte tänkt så mycket på hur det ska gå till. Förbundet bör stå för landslaget, men dansarna bör också ge något tillbaka, till exempel i form av att ställa upp på uppvisningar och PR-jippon.

Vilken betydelse tror du att ett ökat nationellt intresse för dans har för Danssportens internationella framgångar?

Det har stor betydelse. Går det bra i ett mästerskap ökar intresset ute i landet och fler ungdomar börjar dansa. På det sättet föds internationell framgång.

Vilken policy skall Danssport ha vad gäller alkohol respektive rökning?

Det är en idrott vi håller på med. Och som tävlingsdansare bör man föregå med gott exempel, rökning och alkohol hör inte hit.

Hur kan DSF samarbeta med kommersiell verksamhet?

Det finns redan ett samarbete med det borde kunna förbättras. Det är svårt att få människor att jobba ideellt. De som ställer upp bör få något tillbaka, pengar kanske inte är möjligt.

Per-Olof Larsson, ledam./vice ordf.

Vad är Danssport för Dig?

Det är en idrott som är tillgänglig för alla, kvinna som man, gammal som ung. Sedan dansar vi på olika nivåer. Danssport är en kombination av musik och motion.



Vad är målet med förbundsstyrelsens verksamhet?

Det är att förvalta och utöka danssporten. Vi har bland annat ett mål att på tio år fördubbla antalet medlemmar.

Vad vill Du uppnå om du blir vald?

Jag vill fortsätta att jobba för att öka medlemsantalet. Jag önskar att vi hade mer pengar att satsa på idrotten för att få fram fler dansare.

Hur vill Du nå dit?

Vi måste marknadsföra oss, synas mer i TV och i tidningar. Det är ett måste att synas i sportsammanhang. Ett sätt är att få mer publikdragande arrangemang.

Vad har Du uppnått/vad är det viktigaste Du gjort under din tid i DSF:s styrelse?

Det är allas förtjänst att vi har lyckats skapa ett positivt och framåtsträvande klimat inom förbundet. Det ska vara roligt att jobba ideellt. Sedan har vi en god ekonomi, inga bekymmer med det. Vi har också sett över tävlingsformen för tiodans och utvecklat utbildningen inom denna.

Hur skall Danssport profilera sig nationellt respektive internationellt?

På nationell nivå tycker jag att vi ska profilera oss som en jämställd sport, där man deltar på lika grunder. Och så ska danssporten vara drogfri. Sedan ska vi profilera oss som en sport som är tillgänglig för alla. Det finns inga tävlingskrav. Som ungdomssport är danssport också med och uppfostrar människor. Man lär sig också hur ett föreningsliv fungerar.

Internationellt sett ska svensk danssport få fram duktiga par och vara goda representanter för vår idrott. Vi ska vara rena vinnare, alltså drog- och dopingfria.

Hur kan samarbetet förbättras mellan verksamhetsområdena?

Det har vi jobbat en del med. Jag tror att samarbetet mår bra av att samarrangera tävlingar.

Hur vill du agera för att engagera fler i Danssportförbundets arbete?

Jag skrev i min ledare att dans är en vitamininjektion för vuxna och ungdomar. I skolan ska vi sprida dansfören-

ingarna och bjuda in och engagera både ungdomar och föräldrar. Vi ska alla hjälpa till att sprida sporten.

Hur skall Danssport bli mer attraktiv för ungdomar?

Vi har en intressant samvaro och gemenskap. Vi åker iväg på tävlingar tillsammans och har andra aktiviteter än bara dansen. I alla sporter behövs också föräldrarnas stöd, vi ska uppmuntra föräldrarna att delta.

Hur vill Du utveckla verksamheten för landslag och elit?

De medel som finns är tyvärr för små. Det finns inte tillräckligt med ekonomiska tillgångar. Jag vill ha fler grupper som man ska satsa på, en grupp med de just under landslagsnivå och en med de allra bästa, spetsen. Men det är ju pengarna som sätter gränserna.

Hur skall Danssport finansiera landslag och elit?

Landslaget är vår spjutspets som är med och för sporten framåt. Självklart är det förbundet som ska finansiera landslaget. Om vi bara syntes mer och fick in fler sponsorer skulle man kunna satsa mer pengar.

Vilken betydelse tror Du att ett ökat nationellt intresse för dans har för Danssportens internationella framgångar?

Om man har en bred bas att stå på får man också en bra topp.

Vilken policy skall Danssport ha vad gäller alkohol respektive rökning?

Alkohol och rökning hör inte ihop med idrott.

Är Danssport ett alternativ på hälsoarenan?

Definitivt. Det handlar om att man som dansare har möjlighet att bygga upp en bra fysik. Vi ska verka för en drogfri tillvaro inom dansen.

Hur kan DSF samarbeta med kommersiell verksamhet?

Vi har accepterat RFs stadgar för amatörskap och vi säljer inte ut oss. Men dansskolorna är en stor rekryteringsbas för oss.

Elisabeth Arréhn-Knutsson, suppl.

Vad är Danssport för Dig?

Dans är livet för mig! Hela mitt liv kretsar runt dans just nu.

Vad är målet med förbundsstyrelsens verksamhet?

Att tillvarata klubbarnas intressen och tillse att de tillgo-



dogörs i den mån det är möjligt. Det är också viktigt att nå ut till klubbarna och dansarna med information.

Vad vill Du uppnå om du blir vald?

Jag vill öka informationsflödet ut till klubbarna. Och så vill jag få fler att engagera sig.

Hur vill Du nå dit?

Jag vill ha mer levande distrikt. Distrikten ska föra vidare informationen och klubbarna ska engagera sig i distrikten.

Vad har Du uppnått/vad är det viktigaste Du gjort under din tid i DSF:s styrelse?

Jag hade velat att distriktskonferensen vi förberedde skulle ha blivit av. Tyvärr var det för dåligt engagemang.

Hur skall Danssport profilera sig nationellt respektive internationellt?

Om vi syns mer i TV blir intresset större. Tyvärr är det svårt att få in oss i media. Uppvisningar är ett bra sätt att öka intresset.

Hur kan samarbetet förbättras mellan verksamhetsområdena?

Svårigheten är att vi inte är på samma ställe, vi är spridda över hela landet. Men en tätare kontakt och att jobba över gränserna en viss "överlappning" kan vara en lösning.

Hur vill du agera för att engagera fler i Danssportförbundets arbete?

Om distrikten blir mer aktiva så kommer också klubbarna att känna en viss press att engagera sig mera.

Hur skall Danssport bli mer attraktiv för ungdomar?

Det ska synas utåt vilken rolig sport det här är. Vi ska visa upp oss mer.

Vilken betydelse tror Du att ett ökat nationellt intresse för dans har för Danssportens internationella framgångar?

Om intresset ökar nationellt så kommer fler vilja åka ut och tävla. Och vi kommer få fler tävlingsdansare till Sverige.

Vilken policy skall Danssport ha vad gäller alkohol respektive rökning?

Alkohol och rökning hör inte ihop med danssport.

Är Danssport ett alternativ på hälsoarenan?

Ja, absolut. Dans är en jätteviktig motionsform både som social form och som tävlingsform

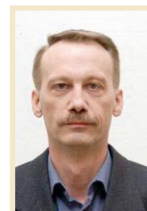
Hur kan DSF samarbeta med kommersiell verksamhet? Dansskolor? PR?

Mycket av DSFs arbete bygger på ideellt arbete men allt kan inte lösas på det viset utan tjänster måste köpas ibland.

Thorild Jansén, suppleant

Vad är Danssport för dig?

Det är en trevlig sysselsättning där alla kan vara med. För mig började det då min dotter började dansa och sedan dess har hela familjen varit engagerad.



Vad är målet med förbundsstyrelsens verksamhet?

Att leda danssporten framåt med nya visioner. Med en klar och tydlig målsättning för distrikt och klubbar.

Vad vill du uppnå om du blir vald?

Jag vill ta tag i utbildningsverksamheten, och som distrikten bör få ett större ansvar för och vara en naturlig del av distriktsarbetet. Det är svårt men jag/vi kommer att försöka.

Hur vill du nå dit?

Med hjälp av information, att nå ut och få folk att inse fördelarna med att ha distrikt som fungerar.

Vad är det viktigaste du har gjort under din tid i DSF:s styrelse?

Mest arbete har jag lagt ned på distrikten. Vi lade fram ett förslag om att minska antalet distrikt och vi arrangerade en konferens som tyvärr inte blev av.

Hur skall danssport profilera sig nationellt respektive internationellt?

Som en sport. Ofta hamnar ju inte dansen på sportsidan i tidningen utan på familjesidan. Med information tror jag att vi kan ändra på det.

Hur kan samarbetet förbättras mellan verksamhetsområdena?

Det finns alltid saker att förbättra men jag kan inte peka på något specifikt.

Hur vill du agera för att engagera fler i Danssportförbundets arbete?

Jag tror att man måste vara tydligare i arbetsfördelningen. Kanske kan man splittra ned uppgifter i mindre delar. Sätta tydliga tidsramar och mål för arbetsuppgifter.

Hur skall Danssport bli mer attraktiv för ungdomar?

Det gäller att locka genom att visa upp bra förebilder. Vi

ska få ut mer information i media så att vi syns. Det är ju så att framgång genererar nya ungdomar till sporten.

Vilken betydelse tror du att ett ökat nationellt intresse för dans har för danssportens internationella framgångar?

Får vi större bredd så blir det ett större urval. Om vi får fler dansare får vi också en bättre topp.

Vilken policy skall Danssport ha vad det gäller alkohol respektive rökning?

Det ska vi ta avstånd ifrån. Vi propagerar för att det inte hör hemma i idrotten.

Är Danssport ett alternativ på hälsoarenan?

Ja, det är en trevlig motionsform. Samtidigt som man har kul tränar man kroppen.

Hur kan DSF samarbeta med kommersiell verksamhet?

Man kan alltid samarbeta så länge pengarna inte får för stort inflytande. Ibland blir det så att pengarna dominerar och då blir det inte bra.

Lars-Göran Göransson, ledamot/ordförande

Vad är Danssport för Dig?

Motion och elitidrott

Vad är målet med förbundsstyrelsens verksamhet?

Det finns inget eget mål med FS verksamhet

Vad vill Du uppnå om du blir vald?

Utökad verksamhet in förbundets föreningar genom rekrytering och nya grenar exempelvis Line dance.

Hur vill Du nå dit?

Genom bättre exponering i media.

Vad har Du uppnått/vad är det viktigaste Du gjort under din tid i DSF:s styrelse? -

Hur skall Danssport profilera sig nationellt respektive internationellt? -

Hur kan samarbetet förbättras mellan verksamhetsområdena?

Genom bättre personliga relationer

Hur vill du agera för att engagera fler i Danssportförbundets arbete?

Vi har inte hittat någon bra lösning på det. Det är svårt att få folk att engagera sig i förbundets arbete.



Hur skall Danssport bli mer attraktiv för ungdomar?

Genom att synas mera i skolorna och media.

Hur vill du utveckla verksamheten för landslag och elit?

Det vill jag inte uttala mig om, det är förbundskaptenens arbete.

Hur skall Danssport finansiera landslag och elit?

Förbundet har i stort 3 intäktskällor, statsbidrag, uttag från föreningarna (medlemsavgifter, % på startavgifter osv.) och sponsor intäkter. Av dessa är det endast sponsors intäkter som är möjlig att öka i någon större omfattning.

Vilken betydelse tror du att ett ökat nationellt intresse för dans har för Danssportens internationella framgångar?

Genom en bredare bas att rekrytera ifrån till elitverksamheten. Det om vända har också stor betydelse, internationella framgångar som presenteras på rätt sätt i media ger ett ökat intresse på nationell nivå.

Vilken policy skall Danssport ha vad gäller alkohol respektive rökning?

DSF har antagit RF policy mot Alkohol, narkotika och tobak. Den kan sammanfattas med: Idrottsrörelsen, utan att vara en nykterhetsorganisation, ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framför allt skjuta upp ungdomars alkoholdebut. Detsamma gäller rökning och snusning.

Är Danssport ett alternativ på hälsoarenan?

Ja – som motionsidrott är dans ett utmärkt redskap.

Hur kan DSF samarbeta med kommersiell verksamhet? Dansskolor? PR?

Dansskolor är en bra rekryteringsbas för DSF:s föreningar. När det gäller näringslivet i stort så finns de största möjligheterna inom sponsorkonceptet där den kommersiella parten får marknadsföringsverktyg (annonsutrymme, tävlingsbiljetter, uppvisningar osv) som motprestation.

Jan Lund-Jensen, ledamot

Joanna Bong och redaktionen har förgäves försökt nå Jan, men inte lyckats trots upprepade och ihärdiga försök. Vi hoppas att DSF styrelse lyckas. För er som har frågor är vi övertygade om att Jan gladeligen besvarar dessa på förbundsmötet istället.



Ungdomskurs 1

Den 22-23 januari genomfördes Ungdomskurs steg 1 i Vidablick utanför Jönköping. Tjugo glada ungdomar från sju föreningar deltog på kursen. En av deltagarna på kursen, Isabelle Fägerström från Göteborg, berättar här lite om sina intryck av kursen.

Helgen var full av nya kunskaper och på bara några dagar lärde vi oss det mesta om hur organisationen inom Svenska Danssportförbundet är uppbyggt med alla utskott och verksamhetsområden, vem och vart man skall vända sig till i olika frågor. Hela tiden gjorde vi olika arbeten och gruppövningar som redovisades i grupp och i diskussioner.

Det lades stor vikt på var att lära sig stadgarna för både sin egen klubb och för Svenska Danssportförbundet. Det handlade om att ta sig igenom och kritiskt granska en förenklad version på 14 sidor facklitterär text. Vad vi än gjorde, medföljde det instuderingsfrågor till allt som vi tillsammans tog oss igenom. Själv upplevde jag detta som ganska svårt då varken jag eller någon annan på kursen tidigare hade använt sig av stadgar och än mindre lusläst dem. Trots detta lärde i alla fall jag mig dem till slut, och vi tog oss igenom stadgarna, reglerna och normerna för danserna, organisationen och dess tävlingar.

På kvällarna gällde sällskapslekar och dans. Inom loppet av några timmar hade jag lekt, spelat teater, dansat tiodans, rock'n'roll, bugg, boogie woogie och även testat lite nya tekniker för grundsteg. Det var jättekul och vi höll på nästan hela natten.

Kursledarna var nog de bästa vi kunde få och alla tyckte om dem då stämningen hela tiden var skämtsam och man lärde sig sakerna på ett roligt sätt. Jag upplevde dem som väldigt aktiva, i vissa fall mer än ungdomarna... exempelvis på kvällarna och nätterna... då vi skulle... sova...

Nu efteråt, då jag redan gått steg 1 och snart skall gå steg 2 inser jag hur mycket vi, eller i alla fall jag lärde mig på den helgen. När vi var där, kändes det som om jag aldrig skulle komma ihåg något av det jag läste, men förstår nu hur viktigt det är att kunna om man

arbetar med organisationen. Jag ser mycket fram emot kommande kurstillfällen då jag vet att vi mer och mer kommer att inrikta oss i hur det är att arrangera en dans-tävling och ha ansvaret för att det kommer att fungera.

Jag tycker att hela idén med att arrangera kurser för ungdomar är mycket bra. Det är roligt, att träffa ungdomar från andra klubbar och alla är där för ett syfte: Att någon gång i framtiden fortsätta med arrangemanget inom svenska danssportförbundet som andra sköter idag!

Isabelle Fägerström

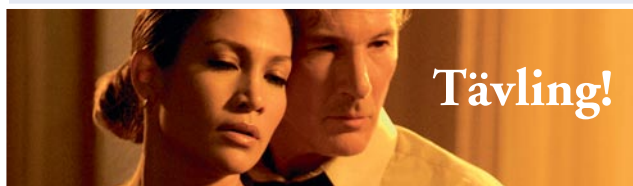
Kort info om ungdomskurserna

Ungdomskurserna är uppdelade på fyra kurstillfällen. De första två kurstillfallen är blandade av teoretiska och praktiska övningar för att ungdomarna ska lära sig mer om bland annat tävlingsreglemente, stadgar, tävlingar och domare. Det tredje är en förberedelse inför tävlingen som deltagarna själva ska arrangera. Kurstillfälle tre innehåller mycket sekretariatsutbildning och uppdelning av vem som ska göra vad på tävlingen. Fjärde tillfället är själva genomförandet av tävlingen. Kursen riktar sig till deltagare från både tiodans- och BRR-grenenarna.

Vill du gå nästa omgång av ungdomskurserna eller har du tips och idéer på vad Verksamhetsområdet ungdom kan göra för att engagera fler ungdomar inom danssporten. Eller har någon annan fråga eller fundering. Kontakta oss via mail på ungdom@danssport.se eller kontakta någon i kommittén. Adresserna hittar du på www.danssport.se.

Björn Lundqvist
Ansvarig VO Ungdom i Förbundsstyrelsen

Danssport bjuder upp till tävling!



Vad är danssport för dig?

Skicka in din bästa bild och motivera varför just den skildrar danssport bäst. De fyra bästa belönas med succéfilmen *Shall we dance*, med Richard Gere, Jennifer Lopez och Susan Sarandon!

Bilden skickar du till Svenska Danssportförbundet, Idrottshuset Farsta, Mårbackagatan 19, 123 43 Farsta. Märk kuvertet *Shall we dance*. Bilder i digital form skickas till kansli@danssport.se. För insänt material ansvaras ej och bilderna kan komma att publiceras i tidningen *Danssport* eller på hemsidan.

Campus Haninge

Campus Haninge fortsätter att utveckla sin verksamhet och just nu pågår diskussioner om att inrätta doktorandtjänster inom tillämpad idrottsforskning. Avsikten med detta är att föra ihop idrottarens vardagliga behov av att förbättra teknik och metod under vetenskapliga former.

Den 10 april sker det högtidliga bildandet av Campus Haninges nya förening där även Svenska Danssportförbundet är med.

För dig som är intresserad av att veta mer om studier, besök www.danssport.se och knappa dig vidare under länkar. Sista ansökningsdag för nästa läsår är 15 april.

Gothenburg International

Det drar ihop sig till årets största danshändelse, Gothenburg International. För 11 året i rad arrangerar Göteborg Dansportklubb detta spektakulära arrangemang som i år går av stapeln i Lisebergshallen i Göteborg den 23-24 april. Så för dansintresserade som har tid över rekommenderar redaktionen varmt ett besök.

Copenhagen Open

Copenhagen Open, den största och kanske mest prestigefyllda tävlingen i Scandinavien verkar föra en tynande tillvaro. Jag vet inte om det beror på att deltagarantalet minskar eller om det bara är en känsla av att tävlingen aldrig utvecklas, aldrig provar några nya grepp och aldrig tycks komma bort från den danska dansmentaliteten att "vi vet bäst". Klart är i varje fall att tävlingen har blivit ifrånsprungen av sina nordiska konkurrenter som tycks göra betydligt intressantare arrangemang. Kvalitetsmässigt står sig dock Copenhagen Open väl med alla världspar den lockar till sig varje år. Det spelar visserligen inte så stor roll eftersom ingen åskådare orkar stanna kvar i arenan tills finalrundorna går. Därtill är tävlingen allt för seg och långrandig.

För våra svenska par blev tävlingen en stor framgång. Detta trots att våra främsta vuxenpar saknades på golvet. Något som verkar vara mer regel än undantag nu för tiden. Undantaget bestod den här gången av Gustaf Lundin och Valentina Oseldko som kämpade sig till en fin finalplats i hårt motstånd i IDSF-klassen i Standard.

En tredjeplats blev det också genom Alexander Svanberg och Jeanette Carlsson i Youth Latin samt en andraplats genom Lorentz Reige- Victoria Briding i Junior II Standard.

Anders Sydh, foto: Ted Heikura



Svenska framgångar på världscup i Frankrike

Fem vuxenpar, sex juniorpar, två coacher och några entusiastiska supportrar representerade Sverige på världscupen i Montpellier, Frankrike den 19 mars. Som en inledande kommentar kan sägas att vi var två mycket stolta lagledare för ett otroligt starkt dansgäng, där dessutom flera av paren deltog på sin första internationella tävling.

I junior gjorde 35 par upp på tävlingsgolvet. De svenska juniorparen bevisade i runda efter runda att Sverige kommer bli giftiga i main class i många år framöver. Till semifinal hade vi med oss hela fyra par. I final försvarade Emma och Richard de svenska färgerna tillsammans med Johanna och Tobias. De slutade på fjärde respektive femteplats.

Även i vuxenklassen visade de svenska paren var skåpet ska stå. Av 56 startande från början tog sig fyra svenska par vidare till semifinal, vilket är enormt starkt i den stenhårda konkurrensen. Alla gjorde superrundor men det var Frida och Marcus som tog sig vidare till finalen där de senare dansade två riktigt bra rundor och tog hem tredjeplatsen.

Marie Nahnfeldt

Vuxenklassen (56 par)

1. Aina Nygaard & Jörgen Sandnes, Norge
2. Sarah Montalbahn & Remy Kouakou, Frankrike
3. Frida Borg & Marcus Rosendahl, Sverige
8. Helen Wivhammar & Mikael Ivarsson, Sverige
12. Marielle Andersson & Ulrick Olsson, Sverige
14. Kajsa Morfeldt & Fredrik Morfeldt, Sverige
38. Emilie Wallenäs & Daniel Whårenberg, Sverige

Juniorklassen (35 par):

1. Charlotte Sorbs & Jonthan Pipitone, Frankrike
2. Maeva Truntzer & William Mauvais, Frankrike
3. Susanne Sandberg & Torbjorn Urskog, Norge
4. Emma Danielsson & Richard Magnusson, Sverige
5. Johanna Jansson & Tobias Nordahl, Sverige
9. Nathalie Albrightsen & Martin Larsson, Sverige
13. Nicole Martini & Kim Rönnbrannt, Sverige
17. Jenny Josefsson & Billy Johansson, Sverige
18. Sofia Edling & Johan Arvidsson, Sverige

Grand Prix de Paris Bercy

Paris 29 Januari 2005,

Amateur Latin 29 Januari 2005

1. Rachid Malki & Anna Suprun, Sverige
2. Krzysztof Hulboj & Janja Lesar, Slovenien
3. Neil Jones & Nataliya Kravets, England
4. Jeroen Struylaart & Lorna da Silva
(aka van Dijk), Nederländerna
5. Sinisa Vasic & Natasha Fridmanovich, Österrike
6. Fabio Notargiacomo & Silvia Notargiacomo, Frankrike

Rättelse

Bland de svenska resultat på internationella mästerskap vi listade i nr 4 2004 saknades resultaten för VM i Bugg:

1. Robert Johnsson & Sofie Stangmo
2. Magnus Oskarsson & Lisa Johansson
4. Jonas Wijk & Jenny Nokbin
6. Cristofer Elghorn & Gabriella Elghorn

EM i latin

1. Klaus Kongsdal & Victoria Franova, Danmark
2. Riccardo Cocchi & Joanne Wilkinson, Italien
3. Maurizio Vescovo & Melinda Törökgyörgy
31. Anders Jacobsson & Vera Kinnunen, Sverige

SM i tiodans

Vuxen

1. Jonathan Näslund & Henriette Andresen
2. Alexander Svanberg & Jeanette Carlsson
3. Larsa Sinclair & Rebecca Engman
4. Magnus Nielsen & Karin Sjöberg
5. Martin Nivmark-Bengtsson & Frida Frost
6. Ervin Serbec & Judith Adler

Junior

1. Lorentz Reige & Viktoria Briding
2. Robin Linnar & Freja Bergman
3. Jonas Westling & Mikaela Sjöberg
4. Kim Shaw & Josefin Carlson

TORGET

KLÄDER/SKOR

ChaLaRose

Dance & Practicewear
Designar & syr upp tränings- & tävlingskläder i tiodans & disco
Örebro tel : 019-611 29 50
Göteborg tel: 031-762 55 11

Dansshoppen.com

Sneakers, bugg, tango, latin, standard, boogie woogie skor. Även träningskläder för dans och aerobic, hip-hop byxor m.m.
Tel 0520-19940
Mob 070-5262375
www.dansshoppen.com

www.dansskor.se

Dansskor och tillbehör

TRÄNARE

Adamson, Göran

Rock 'n roll-tränare med svensk/internationell utbildning. Nybörjare-elit, alla åldersklasser.
Tfn: 0501-35701
adamson@brevet.nu

Andersson, Jenny

Danstränare BRR
Specialitet rock 'n roll, dubbelbugg
Examinerad friskvårdskonsulent
Tfn: 070- 570 26 46
Mail: xjennyax@hotmail.com

Boëthius, Joachim

Standard & latin
Mob: 070-57 57 175
fullgala@hotmail.com

Broström, Peter och Karlsson, Maria

Flerfaldig Sv Mäst. Profrepr std.
Privat, lecture, coaching tiodans.
Tfn: 08-650 02 03, 0709-170 279
www.ballroom.se

Edvardsson, Roy

MrRoy 10-dancecoach.
Member IDTA (H.COMM).
Idrottspsykologisk rådgivn.
Mob: 0705-84 27 50
mroy@telia.com

Golomysova, Irina

Latin & standard.
Showkoreograf.
Mob: 0703-76 83 06
ackes_dansskola@hotmail.com

Göransson, Linda

Tränare Lindy Hop
Tfn: 0512-10972
Mob: 070-549 35 13
linda_lindygirl@hotmail.com

Haglund, Lennart

Let branschen i 25 år.
Internationell domare.
Danspedagog & tränare.
Tfn: 0512-600 40
Mob: 0705-25 02 46

Heikura, Ted och Sinclair, Charlotte

Tränare & domare.
Standard & latin.
Tfn: 031-762 55 11
www.dindansskola.se

Holm, Håkan

Tränare standard.
Tfn: 031-47 33 37
Mob: 0709-17 98 01
hakan.holm@swipnet.se

Hämberg, Sven och Diana

Tränare & inspiratörer.
BRR & tiodans.
SM-finalist i båda disc.
Tfn: 0346-971 40

Jälefors, Tommy

Specialist målinriktad träning.
Bugg, salsa, lat. m.m.
Tfn: 036-134 045
Mob: 0705-399 178

Lázár, Cecilia

Lic. IDTA (H.COMM)
Standard & latin.
Tränare & int. domare.
Tfn: 031-40 86 46
Mob: 0705-94 91 50

Lindberg, Rolf & Fransson, Helena

Svenska Mästare Standard
Show, uppvisning, undervisning
rolfbelena@hotmail.com
Rolf: 070-531 76 38
Helena: 070-333 84 88

Nordin, Göran och Nicola

Teacher, choreographer, coach, championship adj.
Ballroom & latin.
Tfn: 0044 208 777 677
www.nordin.co.uk

Noregran, Sven

Exam. tränare. Bugg, lindy, rock 'n roll, BW, dubbelbugg.
Standard & latin basic.
Tfn: 0470-666 41
Mob: 0705-16 66 41
sven.noregran@swipnet.se

Palmgren, Per J.

Mob: 0709-72 77 56
per_j_palmgren@hotmail.com

Pedersen, René

Standard/Latin, BRR samt alla sociala danser. Spec: dansteknik.
Tfn: 0410-122 38
Mob: 0706-59 54 37
rene.p@telia.com

Pilgaard, Søren och Marie

WD&DSC/IDSF Adjudicator.
Also available for teaching & lecturing.
Tfn: 0045-86-19 81 45
pilgaard-dans@mail.dk

Sandström, Hans och Elisabeth

Flerf. Sv. Mästare stand.
Tränare tiodans. Int. domare.
Mental tränare.
Tfn: 08-877289, 070-5577289
hans.b.sandstrom@home.se

da Silva, Daniel

Latin & standard.
Evenemang & dansevent.
Mob: 0707-28 78 28
ds.event@email.com

Törnblom, Björn och "Myran"

Flerfaldiga svenska mästare.
Exam. tränare i standard och latin.
Tfn: 08-25 65 77
Mob: 0708-214 385
bjornornblom@hotmail.com

Törnblom Björn och Helenson Diana

Svenska mästare i standard.
För undervisning och shower.
Björn: 070-306 97 35
Diana: 073-3696633

Önnerås, Ingemar

Dansdesigner
Mob: 0709-39 31 44
ingemar@evrec.se

New generation Coach

Mic
Team

Coach

Head Coach

MicTeam AB 0707-43 44 00
Box 3166 dans@micteam.se
103 63 Stockholm

www.micteam.se

Johan Åhs

Jonny Falk

Johan Haag

Julia Lindroth

Maria Wiman

Mia Lundquist

Hanna Kupljen

Mikael Backrud

Malin Lundquist

Göran Kasholm

Andreas Sjöström

Angelica Källström

Tessan Gustafsson

Benjamin Österlund

Cicki Hellsten

Bengt Hellsten

Tommy Nyman

Christer Karlsson

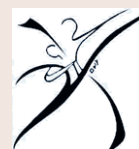
Håkan Johansson

Dance World

Stockholm

Tony Irving

Gunnar Rohdin, Ingrid-Beate, Claus Wodstrup, Mia Öhrman, Lola Svensson, Johan Andersson, Taru Kivinen, Tobias Wallin, Karin Stjärnefy, Kei Buhre, Tina Blomberg.



Sundsvall

Tony Irving

Ingrid-Beate, Matz Bergström, Göran Nordström, Ann Låhdet Suzanne Lindahl.

All our teachers are qualified in their respective discipline and we offer dance education to all levels.

Contact: Stockholm 08-643 23 40, Sundsvall 060-315 13
dance@danceworld.se • www.danceworld.se