

Karaktärsbeskrivning och Historik

**För samtliga danser inom Standard Ballroom, Latin American and
Carribean Dancing**

Innehåll

Karaktärsbeskrivning och Historik.....	1
För samtliga danser inom Standard Ballroom, Latin American and Carribean Dancing.....	1
Samba – Karaktär och historik	4
Dansens karaktär	4
Historiken bakom dansen	4
Sammanfattningsvis:.....	4
Cha Cha – Karaktär och historik.....	5
Dansens karaktär	5
Historiken bakom dansen	5
Sammanfattningsvis:.....	6
Rumba – Karaktär och historik.....	6
Dansens karaktär	6
Historiken bakom dansen	6
Sammanfattningsvis:.....	7
Paso Doble – Karaktär och historik	7
Dansens karaktär	7
Historiken bakom dansen	8
Sammanfattningsvis:.....	8
Jive/social Swing Karaktär och historik	8
Dansens karaktär	8
Historiken bakom dansen	9
Sammanfattningsvis:.....	9
Slow Waltz – Karaktär och historik	10
Dansens karaktär	10
Historiken bakom dansen	10
Sammanfattningsvis:.....	10
Tango – Karaktär och historik	11
Dansens karaktär	11
Historiken bakom dansen	11
Sammanfattningsvis:.....	12

Viennese Waltz – Karaktär och historik	12
Dansens karaktär	12
Historiken bakom dansen	12
Sammanfattningsvis:.....	13
Slow Fox & Fox – Karaktär och historik	13
Dansens karaktär	13
Historiken bakom dansen	14
Sammanfattningsvis:.....	14
Quickstep – Karaktär & Historik.....	14
Dansens karaktär	14
Historiken bakom dansen	15
Sammanfattningsvis:.....	15
Social Foxtrot – Karaktär och historik	15
Dansens karaktär	15
Historiken bakom dansen	16
Sammanfattningsvis:.....	16
Salsa – Karaktär och historik	17
Dansens karaktär	17
Historiken bakom dansen	18
Sammanfattningsvis:.....	18
Mambo – Karaktär och historik	18
Dansens karaktär	18
Historiken bakom dansen	19
Sammanfattningsvis:.....	19
Bachata – Karaktär och historik	20
Dansens karaktär	20
Historiken bakom dansen	21
Sammanfattningsvis:.....	21

Samba – Karaktär och historik

Dansens karaktär

Samba är en explosion av rytm, kraft och musikalisk glädje. Det är en dans som sprakar av energi och pulserande rörelse, men samtidigt kräver avancerad kontroll och teknisk medvetenhet. Internationell tävlingssamba skiljer sig tydligt från den brasilianska karnevalsstilen – men den bär fortfarande på samma rytmiska hjärta.

Samba dansas i 2/4-takt, men känslan i dansen ligger ofta i ett komplext rytmiskt mönster där dansaren måste kunna växla mellan studs (bounce), kroppsrotation, och snabba viktskiften.

Den typiska bounce action – alltså den naturliga böjningen och sträckningen i knäleden – är grundläggande för sambans rörelsekvalitet. Det skapar ett gung som både bär kroppen framåt och förmedlar sambans pulserande karaktär.

Karaktärsdrag i tävlingssamba:

- Dynamisk bounce action i nästan varje steg
- Sofistikerad rytm – ofta synkoperad och varierad
- Snabba viktförflyttningar kombineras med elastisk överkropp
- Flirtig energi, men med teknisk kontroll
- Öppen och glad karaktär med tydlig musikalisk känsla

Samba är dansen där kroppen måste samarbeta med rytmen i varje muskel. Här blandas styrka med smidighet och teknik med uttryck.

Historiken bakom dansen

Samban har sina rötter i Brasilien, där den utvecklades ur afrikanska danser som fördes dit med slavhandeln. Under 1800- och 1900-talet utvecklades en rad olika sambastilar, framför allt i Rio de Janeiro. Den mest välkända är samba no pé, den stil som ofta syns under karnevalen – där dansaren rör sig med snabb fotteknik, fri höft och mycket högt tempo.

Den version av samba som dansas internationellt idag är däremot en europeisk tolkning. Under 1930–50-talet förde danslärare i England och Tyskland in samban i danssalongerna och skapade en mer strukturerad och tävlingsbar form. Den tekniska kodifieringen utgår från dans i par, där rytmen bromsas något för att tillåta tydligare teknik.

Tävlingssamban idag är en hybrid: den har kvar karnevalens energi och glädje, men uttrycker den genom en avancerad teknisk struktur – något som gör samba till en av de mest krävande danserna tekniskt sett i det latinamerikanska programmet.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: Brasilien, med afrikanska rötter

- Musik: 2/4-takt, ca 50 BPM
- Karaktär: Energiskt gungande, rytmiskt varierad, flirtig och uttrycksfull
- Teknik: Bounce action, rotationskraft, viktörflyttning, polyrytmik
- Uttryck: Glädje, passion, styrka och musikalitet i ett

Cha Cha – Karaktär och historik

Dansens karaktär

Cha Cha är en livfull, rytmisk och flirtig dans som kombinerar precision med lekfullhet. Den har en tydlig puls och ett snabbt fotarbete som skapar ett studsigt, nästan kaxigt uttryck på golvet. Cha Cha dansas med en flirtig energi, där partnern hela tiden bjuds in till ett spel av närhet, distans, kontroll och utmaning.

Känslan ska vara ungdomlig, alert och självsäker. Dansarna uttrycker ofta en stark personlighet med små, men tydliga rörelser i både fötter, höfter och överkropp. Det är en dans där båda parter syns lika mycket – ingen gömmer sig i Cha Cha!

I teknik fokuserar vi på:

- Chasse-steg på "4&1" – små, snabba förflyttningar i sidled
- Tydlig viktöverföring – varje steg måste kännas och se avsiktligt ut
- Isolerade höftaktioner – höfterna arbetar oberoende av bröstkorgen
- Rak hållning och elegant armföring som skapar spänning och tydlighet i rörelsen

Cha Cha är både en tävlingsdans och en populär socialdans – den fungerar lika bra på dansgolvet i en latinoklubb som på tävlingsarenan.

Historiken bakom dansen

Cha Cha har sina rötter från Kuba på 1950-talet, där den föddes ur en kombination av två musikaliska och dansmässiga genrer: Mambo och den klassiska kubanska rumban. Den kubanske kompositören Enrique Jorrín var den som förste som experimenterade med att sakta ner mambotakten och föra in en tydligare rytm för dansare. Resultatet blev en ny musikform där dansarna började lägga in ett extra steg – det vi idag känner igen som chasse-rörelsen.

Namnet "Cha Cha" (eller "Cha Cha Chá" på spanska) sägs härstamma från det viskande ljudet av dansarnas snabba fötter mot golvet under chasse-sekvensen: cha-cha-chá.

Dansen kom till USA under 1950-talet, där den snabbt plockades upp av socialdansstudior och tävlingsdanskretsar. I England började man utveckla och standardisera Cha Cha som en tävlingsdans inom Latinamerikanska danser (WDSF/WDC), vilket gav oss dagens tekniska ramverk och struktur.

Sedan dess har Cha Cha varit en av de fem grundpelarna inom internationell latin – och är ofta den första latindans eleven lär sig på grund av sin tydliga rytmik och engagerande energi.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: Kuba, 1950-talet
- Musik: 4/4-takt, ca 30 BPM
- Karaktär: Flirtig, rytmisk, exakt och självsäker
- Teknik: Tydlig viktöverföring, chasse, isolerad höftteknik
- Uttryck: Ungdomlig, energisk, lekfull men tekniskt krävande

Rumba – Karaktär och historik

Dansens karaktär

Rumba är dansens svar på ett långsamt, laddat samtal mellan två människor – full av känslomässig intensitet, sensualitet och kontroll. Det är den mest intima och uttrycksfulla av de fem latindanserna, där varje rörelse berättar en historia om kärlek, längtan, närhet och avstånd.

Rumba dansas i 4/4-takt, där musiken är långsam och mjuk, men laddad med djup rytmisk textur. Dansens grundräkning är 2, 3, 4-1, där steget på "1" ofta används för att uttrycka en fras, en blick eller en laddning i luften – istället för fysisk förflyttning.

Dansens karaktäristiska egenskaper är:

- Kroppskontroll – rörelserna är långsamma, men varje millimeter är kontrollerad
- Sensuella höftrörelser – skapade genom en naturlig viktöverföring, inte mekanisk gung
- Stark kontakt – både fysisk och emotionell, även i öppna positioner
- Drama i stillheten – tystnaden, pausen, och ögonkontakten är lika viktiga som stegen

Rumba kräver mognad – inte i ålder, utan i uttryck. Det är en dans där kvalitet vinner över kvantitet. Där kraft visas genom mjukhet. Där mindre är mer.

Historiken bakom dansen

Rumban har sina djupa rötter i afrikansk och karibisk danskultur, framför allt från Kuba. Ordet "rumba" användes från början som ett samlingsnamn för flera olika musik- och dansstilar bland slavbefolkningen på Kuba från 1800-talet och framåt. Den folksliga rumban var långt från tävlingsdans – den var spontan, percussiv, jordnära och ofta improviserad.

När den europeiska dansvärlden upptäckte denna dans i början av 1900-talet, började man strukturera om rumban för att passa sociala salonger och dansstudior. I London under 1950-talet

började Pierre & Doris Lavelle, tillsammans med andra pedagoger, att standardisera tekniken. De valde en långsammare version av den kubanska stilen, och det är den vi idag känner som tävlingsrumba.

Tävlingsrumban blev en del av de internationella latindanserna (tillsammans med Cha Cha, Jive, Samba och Paso Doble) och är idag en av de mest tekniskt och emotionellt krävande danserna paren kan framföra.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: Kuba, med afrikanska rötter
- Musik: 4/4-takt, ca 25 BPM
- Karaktär: Sensuell, kontrollerad, känsloladdad
- Teknik: Viktöverföring, isolerade höftrörelser, mjuk precision
- Uttryck: Känslomässig laddning, intimitet, dramatik i stillheten

Paso Doble – Karaktär och historik

Dansens karaktär

Paso Doble är dramatik på högsta nivå – en kraftfull, majestätisk dans som bär på både militär disciplin och teaterns uttryck. Det är den enda latindansen där partnerrelationen inte är romantisk eller flörtig, utan bygger på en scenisk rollfördelning:

- Den manliga dansaren symboliserar matadoren (tjurfäktaren),
- Den kvinnliga dansaren representerar capen, tjuren eller publiken – beroende på koreografi.

Dansen har ett marschartat uttryck, där varje steg är exakt, starkt och kontrollerat. Kroppshållningen är stolt, nästan arrogant, med en lyft bröstorg, spända armar och en stark, låg tyngdpunkt.

Karaktärsdrag i Paso Doble:

- Staccatorörelser – korta, intensiva och kontrollerade
- Dramatiska linjer – tydliga armföringar, poser och riktningar
- Kraftfull fotaktion – med tryck mot golvet och snabba viktskiften
- Koreograferad dramatik – ofta synkad med musikens fraserings och breaks
- Minimal höftaktion – höfterna är stilla, kraften sitter i kroppens centrum

Det är en dans där "attityd är allt" – du måste äga golvet, ha militärprecision, men samtidigt visa teatralisk pondus.

Historiken bakom dansen

Paso Doble betyder bokstavligen "dubbelsteg" på spanska och har sitt ursprung i spanska marscher och traditionell tjurfäktningsmusik. Dansens form och känsla är djupt rotad i spansk kultur, där varje rörelse speglar en berättelse från tjurfäktningsarenan: kampen, stoltheten, faran och segern.

Dansformen som tävlingsdans växte fram i Frankrike och Spanien under 1900-talets början, där den användes i teater och sceniska sammanhang. Det var i Frankrike den började läras ut som sällskapsdans och så småningom tog sin plats i den internationella latinfamiljen.

I tävlingssammanhang är Paso Doble idag unik på flera sätt:

- Det är den enda latindansen med en fast koreografisk struktur, där "Espana Cani" ofta används som standardmusik.
- Det är också den dans med minst fysisk kontakt mellan parterna – fokus ligger istället på samspel, riktning och musikalisk tolkning.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: Spanien/Frankrike
- Musik: 2/4-takt, ca 60 BPM
- Karaktär: Dramatisk, kraftfull, marschartad och teatralisk
- Teknik: Staccato, positionering, kroppsspänning, exakta linjer
- Uttryck: Stolthet, dominans, berättande och kontroll

Jive/social Swing Karaktär och historik

Dansens karaktär

Jive är den mest lekfulla, fartfyllda och studsiga av de internationella latindanserna. Den andas ren dansglädje med ett explosivt driv i fötterna, ett rytmiskt studsande i kroppen och ett ständigt flöde av rörelse. Den har rötterna i amerikansk swing, men har genom tävlingsvärldens struktur blivit en tekniskt krävande dans som kräver uthållighet, precision och musikalitet.

Trots tempot ska dansen kännas lätt och lekande – det får aldrig se kämpigt ut, även om det är fysiskt ansträngande. Jive är dansens svar på att springa ett 400-meterslopp med ett leende på läpparna!

Karaktärsdrag i Jive:

- Studs i varje takt – knäna arbetar konstant i en upp-ner-rörelse (jive bounce)

- Snabba och tydliga fotsteg, ofta små men exakta
- Lätthet i överkroppen, trots aktivitet i benen
- Snärtiga kickar och chassé-variationer
- Öppen, glad och showig karaktär – båda dansarna ska lysa

Jive dansas i 4/4-takt, och räknas oftast i 1, 2, 3&4, 5&6 (rock step, chasse, chasse). Den studsar fram i ett högre tempo än de andra latindanserna, vilket kräver kondition och exakt teknik för att behålla kontroll.

Historiken bakom dansen

Jive har sina rötter i afroamerikansk swingdans, framför allt Lindy Hop, som utvecklades i Harlem under 1920- och 30-talen. Under andra världskriget tog amerikanska soldater med sig swingmusiken till Europa, där danser som Jitterbug och Boogie Woogie växte fram.

I Storbritannien började man strukturera dessa dansformer för att kunna lära ut dem i dansstudior. Därifrån utvecklades Jive som en mer kompakt, tekniskt definierad dans – anpassad till tävlingsgolv, med mindre yta och tydligare ram.

Under 1950-talet blev Jive en av de fem officiella latindanserna i det internationella tävlingsprogrammet, där den står som avslutande dans – både för att den är fysisk och för att den kräver maximalt fokus i slutet av rundan.

Tävlingsjive är idag en blandning av:

- Swingens energi
- Jazzens musikalitet
- Dansvärldens teknik och struktur

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: USA (Lindy Hop / Swing), vidareutvecklad i Europa
- Musik: 4/4-takt, ca 42–44 BPM
- Karaktär: Lekfull, studsande, rytmisk och explosiv
- Teknik: Bounce, kick action, chasse, fotprecision
- Uttryck: Glädje, lätthet, energi och show

Slow Waltz – Karaktär och historik

Dansens karaktär

Slow Waltz, eller Engelsk vals, är essensen av elegans och musikalitet. Den representerar den mest romantiska och flytande dansen inom standarddisciplinen – en poesi i rörelse som bärs av rytmisk gung, svepande förflyttningar och emotionell närvaro.

Valsen dansas i 3/4-takt, med en grundräkning på 1, 2, 3, där det första taktslaget är accentuerat. Denna taktstruktur skapar ett naturligt gung (swing och sway), där kroppen lyfter (rise) och sjunker (fall) i en vågformad rörelse. Varje steg är både tekniskt definierat och konstnärligt öppet – dansaren ska samtidigt vara precis och uttrycksfull.

Karaktärsdrag i Slow Waltz:

- Flytande och kontinuerlig rörelse – dansen bör aldrig kännas hackig
- Rise and fall – tydligt, men mjukt utfört i ben och kropp
- Rotation och swing – särskilt i vändningar som naturliga och omvända svängar
- Kroppskontakt i ramen – parterna rör sig som en enhet över golvet
- Emotionellt uttryck – det är inte bara en dans, det är en känsla

Dansens styrka ligger i det långsamma tempot – det ger plats för att andas, uttrycka, forma och kommunicera.

Historiken bakom dansen

Valsens ursprung kan spåras tillbaka till 1700-talets Österrike och Tyskland, där den från början var en folkdans – snabbare och enklare till formen. Den var också kontroversiell i sin samtid, eftersom den innebar att man dansade i sluten position, vilket bröt mot dåtidens normer.

När valsens kom till England under 1800-talet började den förfinas. Den engelska valsens, eller det vi idag kallar Slow Waltz, utvecklades på dansgolven i London under tidigt 1900-tal. Danslärare och tävlingsdansare i England satte struktur på dansens tekniker – de standardiserade steg, hållning, tempo och musikalitet.

Slow Waltz blev snabbt en av grundpelarna i den internationella standardtävlingen och är idag en av de mest tekniskt krävande danserna, just på grund av dess långsamma tempo, som gör alla tekniska fel synliga – samtidigt som dansen ställer höga krav på uttryck, balans och känsla.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: Österrike/Tyskland → utvecklad i England
- Musik: 3/4-takt, ca 28–30 BPM
- Karaktär: Flytande, romantisk, musikalisk och uttrycksfull

- Teknik: Rise and fall, swing, rotation, stabil kroppskontakt
- Uttryck: Emotionell närvaro, grace och samspel

Tango – Karaktär och historik

Dansens karaktär

Internationell Tango är dansen med intensitet, precision och dramatik. Den sticker ut från de andra standarddanserna genom sitt staccato-tempo, sin låga och kraftfulla hållning, och ett spänningsfält mellan dansarna som vibrerar av kontroll och laddning.

Här finns inget gung, ingen rise and fall – istället arbetar Tango i ett konstant horisontellt plan, där all kraft och stil kommer från rotation, attack och intention. Det är en dans som är lika mycket tyst drama som fysisk rörelse. Varje blick, varje hållning, varje tyst paus är en del av berättelsen.

Karaktärsdrag i tävlingstango:

- Korta, explosiva rörelser – med tydliga accenter
- Snabba viktförskjutningar och plötsliga stopp
- Djup hållning – böjda knän, bred bas, stark kroppslig spänning
- Riktning och tryck – partnern följer tydligt kroppens impulser
- Dynamisk musikalitet – växling mellan explosiv kraft och tyst intensitet

Tango kräver ett starkt mentalt fokus och musikalisk lyhördhet. Det är en dans som ofta beskrivs som ett spel av spänning och kontroll – där varje detalj räknas.

Historiken bakom dansen

Tango föddes i Buenos Aires i slutet av 1800-talet, i stadens hamnkvarter och bland invandrade arbetare. Den uppstod som en kulturell smältdegel – med afrikanska rytmer, spanska gitarmelodier och europeisk salongsdans i botten. Ursprungligen var Tango en social dans, präglad av improvisation, nära kroppskontakt och emotionellt uttryck – ofta dansad av män med varandra för att visa skicklighet och social status.

När Tangon nådde Europa i början av 1900-talet, anpassades den till dåtidens danssalonger och förfinades till en mer formell struktur. Det var i England på 1920-talet som International Style Tango utvecklades, med tydlig teknik, strikt ram och ett koreografiskt språk anpassat för tävling.

Den internationella tangon skiljer sig därmed tydligt från argentinsk tango, som fortfarande är mer improvisatorisk och musikalisk i sin frihet. Den europeiska tävlingstangon är istället stark, grafisk och formbunden – en slags koreograferad laddning, där varje steg är förutbestämt, men uttrycket är allt annat än stelt.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: Argentina, utvecklad i England
- Musik: 2/4-takt, ca 32 BPM
- Karaktär: Dramatisk, intensiv, staccato, laddad
- Teknik: Djup hållning, ingen rise/fall, kroppskontakt med spänning, rotation och stopp
- Uttryck: Känslomässig intensitet, kontroll, kraft och närvaro

Viennese Waltz – Karaktär och historik

Dansens karaktär

Viennese Waltz, eller Wienervals, är dansens svar på ett virvlande flöde – snabb, kontinuerlig och elegant. Den skiljer sig markant från Slow Waltz genom sitt höga tempo, sin konstanta rotation och ett nästintill meditativt flöde i rörelsen.

Det är en dans där dansparet förlorar sig i musiken, snurrar i cirklar, byter riktning med precision – allt utan att tappa kontakten med varandra eller med dansens centrala rytm.

Karaktärsdrag i Viennese Waltz:

- Kontinuerlig rörelse – nästan varje takt används till förflyttning
- Rotation är centralt – naturliga och omvända svängar i både vänster- och högerrotation
- Minimal rise and fall – i jämförelse med Slow Waltz, för att bevara flödet
- Hög musikalisk disciplin – tempot kräver att teknik sker utan att "jagas" av musiken
- Kroppskontakt och balans – avgörande för att undvika centrifugalkraftens fällor

Dansen dansas i 3/4-takt, men i ett snabbare tempo än Slow Waltz, oftast ca 58–60 BPM. Räkningen är fortfarande 1, 2, 3 – men varje takt måste utnyttjas till fullo utan att förlora kontroll eller runda form.

Historiken bakom dansen

Wienervals är den äldsta av standarddanserna och en av de första europeiska sällskapsdanserna som dansades i sluten position – något som var radikalt på 1700-talet. Den växte fram i Österrike och Tyskland under 1700-talet och slog igenom i de kejserliga salongerna i Wien under 1800-talet.

Valsen var en symbol för romantik, stil och överklassens kultur, men blev snabbt populär även bland allmänheten. Musikkompositörer som Johann Strauss d.y. ("valsens kung") bidrog till att sprida dansen över hela Europa genom sina berömda verk – som till exempel "An der schönen blauen Donau".

När tävlingsdansvärlden började ta form på 1900-talet, valde man att behålla Viennese Waltz som en egen disciplin – av respekt för dess historiska vikt och unika karaktär. Dansen formaliserades med begränsat stegmaterial, där fokus lades på rotation, balans och musikalisk fraserings snarare än på komplex fotteknik.

Idag är Viennese Waltz både en traditionell dans och en teknisk utmaning, där det enkla ofta är det svåraste att bemästra.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: Österrike / Tyskland, 1700-tal
- Musik: 3/4-takt, ca 58–60 BPM
- Karaktär: Snabb, flytande, roterande, romantisk
- Teknik: Kontinuerlig rotation, låg rise and fall, rytmisk disciplin
- Uttryck: Elegans, precision, historisk charm och konstant rörelse

Slow Fox & Fox – Karaktär och historik

Dansens karaktär

Slow Fox & Fox är samma dans, men dansas i 2 olika tempon . Fox är standarddansens mest eleganta, sofistikerade och tekniskt krävande gren. Den dansas med ett konstant flyt, nästan utan synliga stopp, där varje rörelse ska smälta in i nästa med absolut kontroll och mjukhet. Det är dansens motsvarighet till att viska med kroppen – subtilt, precist och fullt av inre energi.

Det som kännetecknar Slow Fox & Fox är:

- Långa, svepande förflyttningar över golvet
- Kontinuerlig swing och sway – kroppens rörelse ska kännas som att sväva
- Mjuk rise and fall, utan tydliga toppar – allt ska kännas naturligt
- Exceptionell balans och kroppskontakt – dansarna rör sig som en enhet
- Fullständig musikalisk kontroll, där varje fras andas

Dansen går i 4/4-takt, med ett tempo runt 28–30 BPM (Slow Fox) och 32-36 BPM (Fox).

Grundrytmen är slow – quick quick, men avancerade par använder variationer i rytmik, fraserings och dynamik för att skapa ett rikt dansspråk.

Slow Fox & Fox kräver innerlig precision. Det som ser enkelt ut är i själva verket det svåraste att utföra tekniskt. Den kräver ett moget samspel mellan dansare och en förståelse för både kroppens och musikens finaste nyanser.

Historiken bakom dansen

Slow Fox & Fox har sitt ursprung i USA:s dansscen under 1910-talet, där underhållaren Harry Fox sägs ha inspirerat till dansens namn genom sina "ragtime steps". Dansen spreds snabbt till England, där den, precis som flera andra danser, standardiserades och förfinades tekniskt under 1920- och 30-talen.

I England utvecklades två former ur originalet:

- Den snabba och spralliga varianten blev så småningom Quickstep
- Den långsamma, flytande och kontrollerade formen blev Slow Fox

Det var inom Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD) som dansen formaliserades med tekniska specifikationer för fotarbete, timing, hållning och kontakt. Sedan dess har Slow Fox varit en av de mest respekterade och avancerade danserna inom tävlingsstandard.

Idag betraktas Slow Fox som ett "mästarprov" för både dansare och tränare – där full kontroll, musikalitet och känsla måste samverka för att dansen ska upplevas enkel, vacker och levande.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: USA (1910-tal), utvecklad i England
- Musik: 4/4-takt, ca 28–30 BPM
- Karaktär: Mjuk, glidande, elegant och tekniskt krävande
- Teknik: Lång swing, subtil rise/fall, konstant kroppskontakt
- Uttryck: Inre kraft, sofistikerad musikalitet, kontrollerad känsla

Quickstep – Karaktär & Historik

Dansens karaktär

Quickstep är den mest sprudlande, lekfulla och explosiva av standarddanserna. Den förenar den eleganta glidkänslan från Slow Fox med Charleston-liknande energi och snabba rytmiska variationer. Det är dansen där publiken ofta ler – men där dansarna svettas i teknisk precision.

Det som gör Quickstep unik är dess tempo och variation. Dansen rör sig snabbt över golvet, men med bibehållen grace, där växlingar mellan hopp, skutt, sväv och swing sker med sömlös kontroll.

Karaktärsdrag:

- Snabba, rytmiska förflyttningar – dansarna "flyger" nästan över golvet
- Lätt och lekfull karaktär, men kräver teknisk skärpa
- Kombination av swing, bounce och hoppteknik

- Stark musikalisk känsla, där syncopering och dynamik är avgörande
- Växling mellan stängd och öppen position – särskilt i avancerade koreografier

Quickstep dansas i 4/4-takt, i ett tempo runt 50–52 BPM, vilket gör den till den snabbaste av standarddanserna. Grundrytmen slow – quick quick återkommer ofta, men varieras ständigt med syncoperingar (quick & quick & slow) för att ge variation och karaktär.

Dansen kräver kondition, muskelkontroll och samspel på hög nivå – samtidigt som dansarna ska se ut som om de bara har kul.

Historiken bakom dansen

Quickstep föddes i USA under 1920-talet, i ett möte mellan Foxtrot, Charleston och jazzens framväxt. Den tog fart på jazzklubbar och danspalats i New York, där energin i musiken krävde något mer än långsamma promenader – dansarna började addera skutt, hopp och rytmiska variationer.

När Quickstep nådde England i början av 1930-talet började dansmästare och koreografer systematisera rörelserna och anpassa dansen till tävlingssammanhang. Den utvecklades snabbt till en egen disciplin, med stark förankring i den tekniska strukturen som redan fanns för Slow Fox och vals.

Quickstep blev en del av de internationella standarddanserna (WDSF/WDC) och betraktas idag som den mest konditionskrävande och tekniskt avancerade dansen i sitt tempo – där fysisk prestation, musikalitet och stilkänsla måste samverka för att dansen ska upplevas lätt och lekfull.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: USA (1920-tal), utvecklad i England
- Musik: 4/4-takt, ca 50–52 BPM
- Karaktär: Energisk, lekfull, lätt och elegant
- Teknik: Swing, hopp, chassé, rotation, kondition och musikalitet
- Uttryck: Showig charm, teknisk briljans och glädje i rörelsen

Social Foxtrot – Karaktär och historik

Dansens karaktär

Social Foxtrot är en mjuk, behaglig och tillgänglig dansstil, perfekt för både nybörjare och vana socialdansare. Den dansas i ett lugnt tempo, med naturliga promenadsteg, mjuka svängar och en enkel rytm som gör det möjligt för vem som helst att delta – oavsett ålder eller tidigare danserfarenhet.

Dansen bygger på sex taktslag (två slow och två quick), vilket skapar en grundstruktur som är lätt att följa:

Slow – Slow – Quick – Quick (6 taktslag → 1, 2, 3, 4, 5, 6)

Karaktärsdrag:

- Promenadliknande förflyttningar med lätt rotation
- Naturlig hållning och följsam partnerkontakt
- Fokus på rytm, riktning och enkel ledning/följning
- Lämplig för många typer av musik (jazz, pop, schlager, standard)
- Dansas i sluten position med ledig hållning

Historiken bakom dansen

Social Foxtrot har sitt ursprung i ragtime-eran i USA i början av 1900-talet, en tid då ny musik, dans och nöjesliv exploderade i de amerikanska städerna. Stilen är nära besläktad med andra tidiga socialdanser som:

- Turkey Trot
- Lion Trot
- Grizzly Bear

Gemensamt för dessa danser var att de ofta imiterade djurens rörelsemönster, både som humor och som stilgrepp. Det var en del av den tidens danstrend att låta kroppen uttrycka något mer än bara takt – det handlade om personlighet, djärvhet och rytmisk frihet.

Foxtrot – och särskilt den sociala formen – var dansen som överlevde tiden. Med sin sextaktsbaserade struktur utvecklades den till en balanserad partnerdans med tydlig rytmik och enkel struktur.

Den har även släktskap med Lindy Hop och andra swingdanser. Det märks särskilt i rytmiken, där Foxtrot delar grundläggande steglogik och taktkänsla med många av 1920–30-talets dansformer, även om den är mer dämpad och linjär än swingens explosiva uttryck.

Social Foxtrot etablerades som folkets dans i salonger, på dansbanor, i bröllopssalar och på kryssningsfartyg världen över – tack vare sin tillgänglighet och sitt eleganta, men jordnära uttryck.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: USA, ca 1910–1920
- Musik: 4/4-takt, ca 30–32 BPM
- Grundrytm: Slow – Slow – Quick – Quick (6 taktslag)
- Karaktär: Mjuk, enkel, följsam och promenadlik

- Historik: Utvecklad under ragtime-eran, släkt med Turkey Trot, Grizzly Bear, Lindy Hop
- Uttryck: Tillgänglig, naturlig och social – en dans för alla

Salsa – Karaktär och historik

Dansens karaktär

Salsa är en av världens mest dansade socialdanser – en energisk, rytmisk och pulserande pardans där musikalitet, improvisation och personligt uttryck står i centrum. Dansen är öppen i sin form, vilket innebär att stilen varierar stort beroende på geografisk tradition och musikstil.

Oavsett stil är salsa levande, kommunikativ och kroppsnära – det handlar lika mycket om att lyssna på musiken som att lyssna på varandra. Dansen bygger ofta på korta turer, snabba viktskiften, höftaktioner och tydliga rotationer.

Salsa dansas i 4/4-takt, oftast i ett tempo på 48–52 BPM, men det kan variera stort beroende på musikstil och nivå. Det finns tre huvudsakliga rytmiska strukturer:

- “On 1” (LA-stil) – startar på första taktslaget, mer kraftfull och accentuerad
- “On 2” (New York-stil) – startar på andra taktslaget, mjukare och jazzigare känsla
- Kubansk stil (Casino) – dansas cirkulärt och mer kroppsnära, ofta på 1

Stilistiska karaktärsdrag (beroende på stil):

Stil	Karaktär	Riktning	Rytmik
LA On 1	Showig, snärtig, linjär	Rakt fram/bak	1,2,3 5,6,7
NY on 2	Elegant, mjuk, musikalisk	Rakt fram/bak	2,3,4 6,7,8
Kubansk	Jordnära, cirkulär lekfull	Cirkulär	1,2,3 5,6,7

Gemensamt är:

- Steg på 6 av 8 taktslag, med pauser eller viktöverföring på 4 och 8
- Snabba turer, axelrotationer, kroppskontroll och armvariationer
- Improvisation – dansarna förväntas kunna “lyssna” på musiken och reagera spontant

Salsa kan dansas i sluten position, öppen ledposition eller “shine position” där båda dansarna rör sig självständigt utan kontakt – ofta med inslag av individuell styling.

Historiken bakom dansen

Salsa har multikulturella rötter, främst från Kuba och Puerto Rico, med starka influenser från afrikanska rytmer, europeisk kontradans, son, mambo, cha cha och jazz. Den moderna salsan växte fram i New York under 1960–70-talet, där latinamerikanska invandrargrupper skapade ett nytt musikuttryck – salsa – som snabbt blev populärt i både musikklubbar och danssalonger.

Ordet “salsa” betyder “sås” – vilket i detta fall symboliserar blandningen av olika rytmer, kulturer och danser. Det var inte bara en dans, det blev en rörelse – ett identitetsuttryck, en fest, en kamp och en hyllning till rötterna.

Dansmässigt utvecklades olika stilar parallellt:

- I Los Angeles skapades den mer showiga och kommersiellt gångbara “on 1”-stilen
- I New York utvecklades “on 2”-stilen i dansstudior med stark jazz- och ballroompåverkan
- I Kuba fortsatte den sociala “Casino”-formen att utvecklas i vardagslivet

Idag är salsa en av världens mest spridda danser, med festivaler, socialdanser, undervisning och tävlingar i nästan varje större stad – från Havanna till Stockholm.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: Kuba & Puerto Rico, utvecklad i New York (1960–70-tal)
- Musik: 4/4-takt, 48–52 BPM
- Karaktär: Energisk, rytmisk, improviserad, uttrycksfull
- Teknik: Linjär eller cirkulär rörelse, 6-stegsstruktur, paus på 4/8
- Stilar: LA (On1), NY (On2), Kubansk (Casino)
- Uttryck: Glädje, rytm, kontakt och musikalitet

Mambo – Karaktär och historik

Dansens karaktär

Mambo är en dans fylld av rytmiskt tryck, musikalisk intelligens och fysisk kontroll. Den är snabb, explosiv och kraftfull, men också subtil i sina pauser, rik på polyrytmik och levande i sitt uttryck. Mambo dansas inte på musiken, utan i samspel med den. Det är en dans där man måste förstå rytmen på djupet för att verkligen kunna dansa den.

Dansen har en karakteristisk grundstruktur där pausen kommer på första taktslaget – en rytmisk fördröjning som skapar en stark musikalisk laddning:

2, 3, 4 – 6, 7, 8

Det gör att dansen dansas "on 2", vilket skiljer den från exempelvis LA-salsa eller Cha Cha. Detta ger Mambo en mer synkoperad, mjuk och jazzliknande känsla.

Karaktärsdrag i Mambo:

- Snabba viktförskjutningar och tydlig höftrörelse
- Rytmask paus på 1 och 5, vilket skapar fraserings
- Linjär rörelse i social och tävlingsform (framåt/bakåt)
- Öppna turer, rotationer och shines med improviserade inslag
- Dansas ofta i öppen position, men kan varieras med kroppsnära kontakt

Stilen är rak i kroppen, men aktiv i höfterna, där fokus ligger på att svara mot musikens rytmiska driv snarare än att förutsäga den.

Historiken bakom dansen

Mambo uppstod på Kuba på 1930-talet som en rytmisk fusion av Son, Danzón och afrokubanska percussionstraditioner. Namnet "Mambo" betyder enligt vissa källor "att prata med gudarna" i ett bantuspråk från Kongo, vilket speglar dansens rituella, andliga och rytmiska djup.

Musikaliskt utvecklades Mambo av kubanska kompositörer som Arsenio Rodríguez och Orestes López, men det var när stilen togs till New York på 1940-talet som den blev ett dansgolvsfenomen. På den legendariska danshallen Palladium Ballroom i New York möttes latinsk och afroamerikansk kultur. Där uppstod mambo som dansform, framförd till storband ledda av namn som Tito Puente, Machito och Celia Cruz.

Mambo var dansen som förenade jazzens frihet med karibiens rytm, och det var från den som både Salsa och Cha Cha utvecklades.

Cha Cha uppstod som ett försök att göra Mambo enklare genom att införa chasse-steg i pausen – medan Salsa vidareutvecklades ur den mer sociala, folkliga varianten av Mambo.

Mambo som tävlingsdans finns kvar i vissa internationella format, men lever idag främst inom socialdansscenen och på salsafestivaler där On2-dansare håller stilen levande, särskilt i New York och Puerto Rico.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: Kuba (1930-tal), utvecklad i New York (1940–50-tal)
- Musik: 4/4-takt, ca 48–52 BPM
- Karaktär: Rytmask, kraftfull, intellektuell och frasbaserad
- Teknik: Dansas on 2, viktförskjutning, paus på 1 och 5
- Uttryck: Inre kraft, rytmisk känslighet, intensitet och kontroll

- Släktskap: Föregångare till Salsa och Cha Cha – en av latinodansens grundpelare

Bachata – Karaktär och historik

Dansens karaktär

Bachata är en intim, rytmisk och känslomässigt laddad socialdans som dansas i 4/4-takt med en fyra-stegsstruktur där det sista steget ofta accentueras med en höftlyftning eller en "tap".

Dansen är känd för sin mjuka kroppskontakt, sin romantiska eller melankoliska karaktär och den starka partnernärvaron. Det är en dans där uttrycket ofta ligger i det lilla: i en höft, en blick, ett gemensamt andetag.

Grundrytmen dansas:

1 – 2 – 3 – tap (eller höftaccent på 4)

Karaktärsdrag i Bachata:

- Mjuka, flytande steg i sidled eller cirkulära mönster
- Kroppsnära kontakt i traditionell stil, eller mer öppen i modern
- Markant höftaktion – särskilt på fjärde taktslaget
- Tydlig musikalisk fraserings med plats för emotionellt uttryck
- Ledning via kropp och bål, inte via armar

Beroende på stil och ursprung kan dansen vara allt från lekfull och showig till jordnära och sensuell. Bachata dansas i flera olika stilar (se nedan) som alla har sina tekniska särdrag men delar samma grundstruktur.

Stilvariationer

Stil	Karaktär	Kontakt	Riktning
Dominikansk	Snabb, rytmisk, fotarbetesfokuserad	Nära	Cirkulär/lekfull
Traditionell	Enkel, romantisk, grundstegsbaserad	Sluten	Sidled
Moderna	Sensuell med kroppsvågor/styling	Varierad	Sidled/fusion
Urban/Sensual	Flytande med kroppsstyrd ledning	Kroppsnära	Följer musikalitet

I urban bachata har influenser från zouk, tango, R'n'B och modern dans integrerats, vilket gett upphov till en mer showig, ibland teatralisk version av dansen. Sensual bachata fokuserar särskilt på isolerade rörelser, vågor, dippar och kroppsledning.

Historiken bakom dansen

Bachata uppstod på landsbygden i Dominikanska republiken under 1960-talet, starkt förknippad med romantisk folkmusik med influenser från bolero, son och merengue. Ursprungligen betraktades bachata som "fattigmansmusik" och förbjöds länge i radio och finare sociala kretsar.

Men dansen levde kvar i barer, på innergårdar och på fester. Den traditionella dansen var enkel – sidosteg med accent, kropps nära och utan styling. Det var först under 1990- och 2000-talet, tack vare artister som Aventura, Prince Royce och Romeo Santos, som bachata fick internationellt genombrott och började exporteras till Europa och Nordamerika.

Med den musikaliska moderniseringen följde även nya dansstilar. Bachata Moderna och Sensual Bachata växte fram i Spanien, Tyskland och Frankrike, ofta med tydliga inslag från ballroom, zouk och contemporary dance.

Idag är Bachata en av de mest dansade socialdanserna i världen, med festivaler, tävlingar, bootcamps och workshops som riktar sig till både nybörjare och avancerade dansare.

Sammanfattningsvis:

- Ursprung: Dominikanska republiken (1960-tal)
- Musik: 4/4-takt, ca 32–36 BPM
- Grundrytm: 3 steg + 1 tap/höftlyft per takt
- Karaktär: Mjuk, intim, känslöstark och rytmisk
- Stilar: Traditionell, Dominikansk, Moderna, Sensual
- Uttryck: Närhet, musikalitet, vågighet och personligt uttryck