

Squaredans. Hvad i alverden er det?... Noget man bliver afhængig af!!

Hedens Squaredansere tiltrækker folk fra et stort område omkring Herning og Ikast. Enkelte kommer længere fra.

Square Dance er amerikansk folkedans, der dances under ledelse af en caller (danseleder). Dansen er en blanding af mange europæiske folkedanse opstået mellem nybyggerne i Amerikas kolonisering. Mange calls (indlærte figurer) vil kunne genkendes af danske folkedansere. Musikken er rytmisk og iørefaldende, med alt fra country- og western musik til jazz og pop og evergreens.

Det er en sjov motion for krop og lattermuskler. Det er en motionsform, der er ret nemt at klare for de fleste.

Kom alene eller med en partner. Vi danser på kryds og tværs med hinanden. Men der er altid mulighed for at være i square med sin partner hvis man ønsker det.

I Hedens Square Dansere har vi 3 callere. Det er Carsten Tolbod, vores nye caller Mads Nielsen og Oda Daniel, som caller for dem der starter i januar. Vi starter begynderhold 2 gange om året.

Er det ikke kun for "gamle" mennesker?

Nej! Hvornår er man gammel? Vi har sjovt med vores dansekammerater om vi er 22 eller 62 år. Ja, uanset alder! Den yngste danser hos Hedens Squaredansere er 18 år, og de ældste dansere er 70+.

Jamen skal man så ikke lære en hel serie udenad? Nej det skal man ikke, for det kan man ikke, da ingen danse er sammensatte på den samme måde. Squaredans adskiller sig væsentligt fra andre danse ved, at den ikke kan læres udenad, men er baseret på calls, som man selvfølgelig lærer, der af calleren, under dansen, sammensættes til en helhed. Det er det der tiltaler mig meget, og gør det sjovt.

Hvad så hvis man laver fejl? Ja, så sker der simpelthen det at vi griner sammen. Ser du, jo længere man har gået til squaredans, jo mere tror man at man ved hvad næste call er. Men nej, Det gør man ikke. Det giver mange sjove situationer med nye og rutinerede dansere i samme square. Det er så skønt og befriende, at grine sammen.

Glem alt om e-mails, Facebook og vasketøj og en dårlig oplevelse der ellers fylder dig. Når jeg møder op på Nordre Skole og ser så mange glade dansevenner og især når dansen går i gang, oplever jeg en stor glæde og et skønt frirum, hvor jeg på en fantastisk måde bare er i nuet og i fuld koncentration om dansen. Den stemning der er i klubben smitter med livsglæde og jeg føler mig set og værdifuld.

Afhængighed af livsglæde.

Der er en fantastisk atmosfære i vores klub. Erfarne dansere hjælper de nyere dansere. Vi griner sammen, men er også dybt koncentrerede om at høre hvad vores caller siger samtidig med at få kroppen til at gøre det han har lært os der passer til netop det call. Målet er at de 8 der er i en square hjælper hinanden til at få dansen til at glide. Det er en virkelig dejlig følelse at mærke den fælles indsats for at få det til at swinge. Jeg er afhængig af alt dette og er nødt til at komme ugen efter for at

gøre mit til at squaren swinger og få det sus det giver, med alle de smil og grin jeg får i det.. Jeg bliver helt høj af det. Med andre ord fyldt af livsglæde.

Hvilken placering fik I og hvad kan man vinde? Tænk sig, vi danser MED dansere fra andre klubber og ikke IMOD dem. Vi blander os sågar i squares med dem. Det gælder også når også når vi rejser udenlands, da det er en international dans, for dansesproget er det samme. Hos os er der ingen konkurrencer, men masser af fælles livsglæde.

Gevinsterne er derfor mange alligevel. Et skønt glad frirum, smil, latter, udfordringer, venskaber, mulighed for at danse næsten hvor som helst i verden og et længere liv uden demens og hjertekarsygdomme, er noget af det jeg oplever og forventer at opleve.

Hos os bliver vi af vores callere udfordret både fysisk og psykisk. Denne måde at danse på har forskning vist er demensforebyggende. Hjertekarsygdomme kan også forebygges med denne motionsform.

Hvor meget træner I? Vi danser hver torsdag aften på Nordre Skole fra september til april. Da det er for lang en pause holder vi 3 sommerdanse, hvor vi inviterer andre klubber til at danse med os. Derudover har vi hen over året en del arrangementer, hvor der hver gang danses squaredans. Man bliver simpelthen afhængig af den dans. Kom og prøv det. Det er så svært at forklare på skrift hvordan det er. Det har de fleste af vores medlemmer erfaret.