



Nu er Aabenraa kommet med på Danmarks linedancerkort.

Tirsdag den 19. april 2005 afholdtes der stiftende generalforsamling i Lucky Boots, som linedanceforeningen kom til at hedde.

Bestyrelsen består af: Formand, Susanne Jensen, Sdr Hostrup. Næstformand, Bente Pedersen, Kværns. Kasserer Lars Kruse, Sdr. Hostrup. Bestyrelsesmedlemmer, Inna Holm, Aabenraa og Svetlana Nielsen, Bevtoft.

Vi er startet blødt op med at danse på absolut begynderniveau, og vi er nogle stykker, som mødes hver tirsdag og danser sammen, griner sammen, og har det rigtig sjovt.

Vi starter nye hold op i uge 33 i august, hvor du er velkommen til at komme og prøve at danse med. Der kommer yderligere oplysninger i det næste nummer af Gadespejlet.



Bente er i gang med at instruere i linedance

## Hvorfor gå til line dance?

- **Det er sjovt**
- **Det kan danses uden en partner**
- **Det giver motion**
- **Der danses til god musik**
- **Det mindsker stress**
- **Det forbedrer dine koordinationsevner**
- **Det forbedrer dine koncentrationsevner**
- **Det forøger din energi**
- **Det opbygger dine muskler og muskeldefinition**
- **Det forebygger knogleskørhed, idet vibrationerne påvirker de knogleopbyggende celler positivt og derved forstærker knoglemassen**
- **Det er en fantastisk måde at møde andre mennesker på**
- **Der er ikke nogen aldersgrænse**
- **Det kræver ikke noget specielt tøj**

**Du kan gøre det, dine børn kan, selv dine bedsteforældre kan.**

**Det er underholdning for hele familien!**



## Linedancen's historie

Linedance er en amerikansk folkedans, der hører under country & westerndans, og er en danseform, hvor man danser uden en partner og kropskontakt, altså på rækker (deraf navnet og udtales "lajndans").

Linedance er en undergruppe inden for country & westerndance, som opstod i Nordamerika i 1800-tallet.

Når man er rigtig mange, stiller man sig op på dansegulvet ved siden af og bagved hinanden på rækker (lines), så opstillingen ligner et gymnastkhold.

**Linedance er en dejlig vitaminblanding som giver næring til både krop og sjæl. DOG må vi advare folk mod at prøve Linedance. Det er STÆRKT VANEDANNENDE og du bliver sikkert afhængig af det.**

Selve dansen er færdiglavet, og i undervisningen bliver dansen instrueret hele vejen igennem musikken af en cuer eller instruktør, som vi siger på dansk, der hele tiden minder danserne om, hvilke trin de næste gang skal tage. Mens man danser, cues de næste trin altid et eller to taktslag foran, så danseren kan nå at høre og derefter at udføre trinene. Den bestemte dans er koreograferet med nogle grundtrin, drejninger osv. Dette mønster bliver danset igen og igen, til der ikke er mere musik.

I linedance bruges benene mest. Armene er til pynt for at få dansen

til at se yndefuld ud med graciøse armbevægelser eller se sej ud ved måske at svinge en usynlig lasso. Danseren kan også klappe for at understrege musikken eller cowboystilen. Armene bruges også til at styre kroppen med i drejninger og give en naturlig kropsballance.

Linedance dances fortrinsvis til iørefaldende countrymusik, som indeholder mange stilarter. I dag skelnes der ikke meget mellem country, countryrock eller popmusik, når der skal vælges egnet musik til en dans. Der bliver brugt en del irsk folkedansermusik, og der bliver sågar brugt funkmusik til linedance. Det er på grund af den store aldersspredning, og man *kan* danse linedance til næsten al musik.



Bente og Sanne over sig

### Glæden ved linedance

Når du først bliver introduceret til linedance, vil dansen uundgåeligt have en meget positiv effekt på dit humør, men sandelig også på dit helbred, men pas på! Man kan blive frygtelig afhængig af linedance!

Det er helt igennem positivt, festligt og livsbekræftende at danse linedance, og alle kan få udbytte af dansen og glæden uanset deres sportslige formåen. Faktisk vil du

opdage, at kroppen bliver smidigere, stærkere, hurtigere og mere atletisk som et naturligt resultat af at danse. Din koordinations-evne forbedres og din rytmiske sans udvikles som en naturlig konsekvens af din dansetræning. Linedance er ikke kun godt for din krop, men sandelig også for dit sind.

**GIV GLÆDE.....  
OG DU FÅR GLÆDE IGEN!**

Det er særdeles godt for sindet at dyrke motion, og denne glade livsbekræftende danseform giver livsenergi, og man opfyldes af vitalitet, der giver overskud til resten af dagens gøremål. Du bliver glad af at danse til opløftende musik. Når du selv er glad, giver du også glæde fra dig. Det er rigtig godt for dig selv og dine omgivelser. Det er altid sjovere at være flere om samme interesse, så selv om der ikke er kropskontakt i linedance, opstår der et socialt samvær, ved at alle danser i samme retning og drejer samtidig. Hvis en danser kommer til at dreje den forkerte vej, bliver der leet hele rækken igennem, for nogle tror i farten, at de selv har danset forkert, og så skynder de sig også at dreje, og så griner alle endnu højere. Det er bl.a. i sådan en situation, vi har det så sjovt, for alle vil sandsynligvis på et eller andet tidspunkt i løbet af dansesæsonen være den, der drejer den modsatte vej end alle andre.

**EN LINEDANCER ER EN  
PERSON, DER KENDER  
SIN VENSTRE FRA SIN  
HØJRE, MEN SOMMETI-  
DER GLEMMER DET**

Linedancen kan ikke give dig mere, end du giver den. Hvis du træner en gang om ugen, får du tilsvarende erfaring og udbytte, men øver du dig mange gang om ugen, bliver du dygtigere og får utrolig meget energi, livsglæde og danseglyde igen. Gode resultater og fremskridt giver styrke og tilfredsstillelse og gør én glad. Når du træner linedance med hjertet og gør det fuldt ud, får du engagement og lidenskab for linedance, og det er en sand glæde at opleve. Det er det hele værd.

**Kilde: Linedance for fuld skrall**



Et skridt frem

**Vil du have mere at  
vide, er du velkommen  
til at ringe til Sanne på  
tlf: 4162 3588**

