

Att föra i Fox

Onlinekurs grund, del 2. Frame, anspänning och fattning.

Erika Lundby

Vita Progress AB

Materialet får inte citeras, användas eller spridas publikt. Alla rättigheter reserverade.

Frame och anspänning

Anspänning i dansen är en konstant men ändå mjuk kontakt mellan förare och följare. Det handlar inte om att vara stel, utan om att skapa en tydlig koppling.

Grundspänning i kroppen:

Håll en aktiv kropp där det finns en tonus i musklerna. Både du och din följare ska känna att ni är engagerade i dansen.

Andningens betydelse för att föra

Andningen är en kraftfull men ofta förbisedd del av dansen. En lugn och kontrollerad andning hjälper dig att föra med stabilitet och tydlighet.

Hitta lugnet i andningen:

När du andas jämnt och djupt signalerar du trygghet och kontroll till följaren. Detta hjälper båda parter att slappna av och dansa med större harmoni.

Andning som rytm:

Använd din andning för att hitta en naturlig rytm. Till exempel, andas in inför en större rörelse (som en rotation) och andas ut under själva rörelsen. Detta skapar en stabil och jämn energi i dansen.

Kommunikation genom andning:

Förare och följare kan ofta "känna av" varandras andning. En medveten andning kan förstärka kommunikationen och göra dansen mer intuitiv.

Fattning

Använd armarna för att skapa en stabil men flexibel kontaktpunkt.

Din högra hand ska vila mjukt men stadigt på följarens axelblad.

Vänster hand håller partnerns hand i en naturlig vinkel, utan att greppa för hårt.

Det finns också många andra fattningar inom foxen – prova dig fram!

Tänk på att hålla en fjäderlätt kontakt och inte trycka eller hålla fast.

Kika här:

<https://youtu.be/cy9J9Gb0nqc>