

Att föra i Fox

Onlinekurs grund, del 1. Hållning, vikt, balans, steg och takt

Erika Lundby

Vita Progress AB

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

Hållning

En korrekt kroppshållning är avgörande för att föra tydligt och dansa med balans och kontroll. Tänk på att dela upp kroppen i två sektioner med olika riktningar.

Under midjan – Tyngden nedåt:

- Fokusera på att känna tyngden förankrad i marken.
- Lås inte knäna; låt dem vara mjuka och avslappnade för att absorbera rörelser och justera balansen.
- Ha vikten lätt framåtfördelad på främre delen av foten, ungefär vid trampdynorna, för att underlätta rörelse och rotation. "Håll dig fast" med stortån.
- Fötterna ska vara samlade och arbeta nära varandra. Tänk att du går på en linje snarare än brett isär.
-

Över midjan – Strävan uppåt:

- Visualisera en osynlig tråd som drar upp bröstkorgen mot taket, vilket ger en rak och stolt hållning.
- Axlarna ska vara avslappnade och sänkta, men inte framåtlutade.
- Nacken är lång, och blicken är framåt, inte ned i golvet. Detta hjälper både dig och din följare att röra er stadigt och med självförtroende.

Vikt

Som förare behöver du ha kontroll på dina egna viktbyten för att också kunna föra din följares viktbyten.

Träna på att flytta vikten långsamt från ena foten till den andra utan att skynda. Känn hur tyngdpunkten ändras och låt kroppen anpassa sig innan du flyttar vidare. Tänk på att inte lyfta hälarne.

Arbeta också med andetaget.

Balans

Egen balans är avgörande för att föra tydligt och för att undvika att "störa" följaren. Du får en bättre balans om du har tyngden på främre delen av foten, låser upp knäna och låter tårna peka lite utåt.

Gör gärna balansövningar varje dag. Stå till exempel på ett ben i 10–20 sekunder och byt sedan sida. Detta hjälper dig att stärka kroppskontrollen och hitta balansen i varje steg.

Steg och takt

Att föra i takt med musiken är en av de viktigaste grundfärdigheterna i Fox. Här är några tips för att utveckla ditt taktsinne:

Börja med att träna på att gå i hel- och halvtakt:

Heltakt: Ta ett steg på varje taktslag i musiken.

Halvtakt: Ta ett steg varannan taktslag.

Lyssna på musiken:

Spela långsam musik och identifiera grundrytmen. Öva genom att gå i takt med en stadig rytm, både ensam och med en partner.

Rytmväxling:

Träna på att växla mellan hel- och halvtakt under dansen. Gör detta genom att först gå i heltakt och sedan gå över till halvtakt, exempelvis under två takter, innan du återgår till heltakt. Låt steglängden vara lika lång i varje steg.

Pauser:

Att pausa eller stanna upp en stund kan vara ett effektivt sätt att skapa kontrast och göra följaren mer uppmärksam på vad som kommer härnäst.

Kika mer här:

<https://youtu.be/1BoKkY3MufA>

<https://youtu.be/G9VZgYwEV8Y>

<https://youtu.be/REMR3kN48TA>

Lycka till!

Erika