

1. Kropsbevidsthed

Træning af muskler (Styrke & Smidighed)
Kontrol af muskler (Bæring & Balance)

Torso & ben

Vi har brug for kropskontrol for at få vores muskler til at bære og bevæge skelettet på en bestemt måde (fx dans). Når vi kan bevæge dele af kroppen isoleret, uden at det påvirker resten af kroppen, har vi kropskontrol. For at vi kan arbejde metodisk med at opnå kropskontrol, har vi brug for at definere kroppen i de anatomiske dele, der er relevante for lige netop den aktivitet, vi beskæftiger os med.

Ud over hoved og hals består vores krop af torso og ekstremiteter. I argentinsk tango opdeler vi kroppen i

- **Torso (inkl. arme)** - fordi vi har brug for en stabil, sammenhængende overkrop som grundlag for kontakten til vores dansepartner.
- **Ben (inkl. fødder)** - fordi vi har brug for at kunne bevæge ben og fødder uafhængigt af vores torso, så vi kan danse.

Ro og balance

Hvis vi kan bevæge vores ben uafhængigt af vores torso (= løse ben), kan vi fastholde ro og balance i kontakten med vores dansepartner, på trods af at vi bevæger os rundt i dansen. Dette åbner muligheden for en tæt, optimal, fysisk kommunikation mellem parterne og *heri ligger magien i dansen*.

Har du tilstrækkelig kropskontrol og muskelstyrke?

Du kan prøve at gå langsomt med en fast torso og løse ben foran et stort spejl. Så kan du selv se, om du kan flytte fødderne, mens hofter og skuldre forbliver i ro og balance tilbage på plads. Hvis ikke det lykkes for dig, eller hvis du kun kan gå usikkert med ubalance og uro, så fortvivl ikke - der er hjælp at hente: Der findes enkle grundtræningsøvelser, der forbereder dig på denne grundteknik. Spørg din tangoinstruktør om, hvilke øvelser lige præcis DU har brug for.

Kan du udføre øvelserne korrekt?

For at øvelser skal virke efter hensigten, er det meget vigtigt, at du udfører dem korrekt, ellers er de i bedste fald virkningsløse. Derfor skal du have instruktion af din tangoinstruktør i, hvordan du udfører dem korrekt. Hvis du synes, det er svært at forstå forskellen mellem korrekt og forkert udførelse, så bed din tangoinstruktør om at rette dig, IMENS du udfører en øvelse. Så opnår du lettere den kropslige forståelse, du har brug for.



To torsoer i ro og balance, selv om benene arbejder (åben dansefatning).

Foto: Jan Engelhardt

Hofter

I argentinsk tango skal vi holde hofterne i ro i modsætning til fx latinamerikansk dans (såsom salsa). Det betyder, at når vi tager et skridt, skal hoften forblive på plads under skulderen (vist med de gule streger i billedet ovenfor). Ligeledes skal skulderen forblive på plads over hoften - også selv om vi bevæger os baglæns.

Er der forskel på kontakten med vores dansepartner i åben og tæt dansefatning?

De fysiske kontaktpunkter er lidt forskellige, men kravet til grundteknik, kvaliteten af kontakten og muligheden for at være i samklang med sin dansepartner er den samme. Forskellen er, at nogle elementer bedst udføres i åben, andre i lukket stil.