

# NACKA VÄRMDÖ POSTEN

Onsdag  
6 april 2022

## Snurr på dansen i Nacka



Träning i Myrsjös danslokal – med balettstång. FOTO: SÖREN ANDERSSON

**Sport** Publicerad 14:51, 06 april 2022

• **Let's dance-vinnare lär ut tiodans – men saknar killar**

**Hållningen är ståtlig, tåtrycket stabilt. Men killarna saknas.**

**I Myrsjös spegelsal tränar sju tjejer sporten tiodans under dansproffset, och Let´s dance-vinnaren, Maria Bild.**

**– Det är jobbigast för armarna, säger Amilia Holm och ”ryktar” bort smuts från mockasulorna till dansskorna.**



Dansskor med mockasula som måste ryktas. FOTO: SÖREN ANDERSSON

Takten, hållningen, tekniken och fötterna. Samma saker som domarna i underhållningsprogrammet Let´s dance bedömer är centrala i sporten tiodans.

Men Maria Bild och de sju tjejerna poängterar att det faktiskt är två olika saker.

– Let´s dance har gjort att folk lärt sig att det finns en sport som heter tiodans. Men det är skillnad på

underhållningen och sporten, Sporten har inte växt, trots programmen, bland annat för att killarna saknas, säger Maria Bild.



Maria Bild, SM-vinnare i tiodans och vinnare av Let´s dance ihop med Måns Zelmerlövs. FOTO: SÖREN ANDERSSON

När hennes grupper tränar saknas det ofta just killar.

– De är varmt välkomna. Det är en krävande och jobbig sport, men rolig, säger hon.

Det är alltså bara tjejer i danslokalen, denna gång ett ojämnt antal. Ester Farmanbars danspartner Cornelia Bild är sjuk så hon får helt enkelt dansa solo. Hon gör det elegant och koncentrerat, utan problem. Och nästan

hälften av träningstiden utgörs ändå av individuella övningar.

Så att det populära dansprogrammet på TV4 dragit igång igen är underordnat att det snart är dags för tävling i Norrköping för Stockholms dansklubb i Nacka.

Maria Bild vet dock vad Let's dance innebär. Hon har varit med i sju säsonger, och vunnit en gång, det första året ihop med Måns Zelmerlöw.

– Det var bra för PR för mig som danslärare, men jag vill inte påstå att det betytt så mycket för danssporten som det kanske borde ha gjort.

Men de tolvåriga tjejerna som dansar säger ändå att de brukar titta på programmet, och att de ser vad domarna ser. Om det dansas tekniskt bra eller dåligt.

– Det roligaste med tiodans är att det är olika danser. Men det är jobbigt också, säger Agnes Andersson och ber sin storasyster Lova att byta skor — så det blir lite längre vila mellan danserna.





Agnes Andersson och Amilia Holm. FOTO: SÖREN ANDERSSON

Therese Löwenthal, Amilia Holm, Agnes Andersson, Vivi Kättström och Ester Farmanbar har fått sällskap av det mer rutinerade dansparet Isabelle Lundgren och Lova Andersson denna träningstimme. De har olika dansskor beroende på om det är standarddanser eller latinamerikanska danser.

– Vi har tränat dans i tio år och tävlat i fem år. Jo, vi tävlar som par, Isabelle är ”killen”, säger Lova Andersson.



Lova Andersson och Isabelle Lundgren. FOTO: SÖREN ANDERSSON

Lova och Isabelle syns och märks. Det gillar att visa upp sig, och de tycker om musiken.

– Man blir liksom specialist på äldre storbandsmusik, säger Isabelle och pustar ut.

Varje steg, varje rörelse kräver koncentration, men också kraft och elegans. Att en tävlingslåt ”bara” är hundra sekunder är nog. För det ska dansas tydligt, varje steg ska markeras, armarna ska användas rätt och man ska orka dansa flera danser på raken, och ibland flera gånger under en tävlingsdag.

Vivi Kättström, som alltid är med och tränar fast hon saknar ”partner”, skrattar och pustar ut och berättar att

hon kanske kommer att ställa upp i klassen solodans på tävlingen.

När Maria ska nöta steg i cha-cha används balettstången i danssalen. Det är lättare att sträcka ut och göra de häftiga cha-cha-rörelserna med stöd. Tjejerna visar ”New York” — en speciell handrörelse i cha-cha.

– Inte så försiktiga nu! Sträck på er. Använd höfterna, utåtvidna fötter, hörs Maria säga genom den latinamerikanska musiken.

Tiodans innehåller hälften latinamerikanska danser, hälften standarddanser. Skillnaden mellan dem är främst hur man håller sina armar och hur tätt intill sin partner man dansar. Att vara musikalisk är inte nödvändigt, men taktkänslan är väsentlig, såklart.

– När jag hör en speciell låt och jag kanske sitter i bilen, så gör jag alla fotstegen liksom sittande, säger Amilia Holm.

– När jag har tråkigt hemma brukar jag träna på våra program, säger Ester Farmanbar.

När Maria gifte sig och flyttade till Nacka för 15 år sedan började hon att träna barn och ungdomar i tiodans i Järsla skola. Efter att hon och hennes familj flyttade vidare ut till Boo har verksamheten flyttat till Myrsjö.

Grupperna i Nacka tränar minst två gånger i veckan, och när de börjar bli bättre och satsar mer händer det att dansare paras ihop med andra klubbars dansare.

Marias egen dotter Selma har därför bytt klubb, då den eftertraktade killen tränar och tävlar på annan ort i Stockholm.

#### Danserna i tidans

##### **Standarddanser:**

- Vals
- Quick step
- Wienervals
- Slowfox
- Tango

##### **Latinamerikanska danser:**

- Rumba
- Pasodoble
- Samba



- Jive
- Cha-cha-cha

När man börjar tävla gäller danserna vals och cha-cha. I nästa klass lägger man till quickstep och jive. Sen fortsätter det uppåt med även tango och rumba, och i A- och B-klass lägger man till slowfox, wienervals, samba och pasodoble. Klasserna är, förutom nivåindelade, även åldersindelade i barn, junior, ungdom, vuxen och senior.

- **Jalmar Carlson**
- [jalmar.carlson@nvp.se](mailto:jalmar.carlson@nvp.se)