



Indhold

Hvem er Kom & Dans Esbjerg?	2
Der undervises i 4 grundlæggende danseformer	3
Vi ønsker, du skal blive en dygtig danser	4
Opstart for nye dansere	4
Danseaften og Øve/minidanseaften	5
Weekend og sommer arrangementer	5
Økonomi	6
Den røde tråd	6
Snak med bestyrelsen hvis du oplever uønskede berøringer	7
Hjælp	7
Betaling af medlemskontingent	8
Facebook	8
Hold og tider	9
Guide til tlf. opsætning	9
Støt KOD Esbjerg, via tankning hos OK	10
Dansens historie	11
Dansesko til swing og rock'n'roll Af Gert Flensborg 24/2-2022	15

Hvem er Kom & Dans Esbjerg?

Vi er en forening af danseglade mennesker, med en fælles interesse for glad dans og musik. I Esbjerg tilbydes dans fra ca. 17 år. Vi danser parvis og skifter partner undervejs i undervisningen. Alle er velkomne, både singler og par. Vi danser onsdag i Sønderris.

Vores dans er let at lære, uanset alder, og kan danses til næsten al musik, men først og fremmest til meget energifyldte, livlige rytmer. Musikstilen er primært swing eller rock'n roll. Glad rytmisk musik med en tydelig dansetakt.

Dansen bygger på tydelige signaler fra herren, så damen ved, hvad hun skal gøre. Vi griner tit af, at om onsdagen bestemmer herren.

Vi er en selvstændig forening, med bånd til hovedforeningen Kom og Dans Danmark. Der findes mange "Kom og Dans" foreninger rundt om i Danmark.

[Bestyrelsen](#) vælges på generalforsamling i februar og varetager at planlægge arbejdet i foreningen. Vores arrangementer kræver, at alle medlemmerne på skift hjælper med praktiske opgaver.

Målet med dansen er at have det sjovt, dyrke fællesskabet og få motion. Vi dyrker således ikke konkurrencedans. På hver undervisningsaften er der fællesdans, hvor alle uanset niveau, danser med hinanden. Både mænd og kvinder byder op til dans, og man siger altid "ja tak". Foreningen er alkoholfri – vi drikker ikke alkohol i forbindelse med dansen.



Der er også tid til at hygge sig efter kursuslektionerne. Du er meget velkommen til selv at medbringe nogle drikkevarer (kaffe, the, sodavand el.) til nydelse efter dansen.

Danseinstruktørerne, samt spillerne, der spiller musik til arrangementerne, er ansat og uddannet af Kom og Dans Danmark. Bestyrelsen i lokalforeningerne har til opgave løbende at indstille (finde) nye kandidater, så foreningen er selvforsynende med instruktører og spillere, der udveksles også imellem foreningerne.

Husk altid til dansen

- Flade sko med glat bund, så du kan dreje rundt. Det kan være farligt med høje sko
- Behageligt tøj. Evt. skiftetøj. Vi opfordrer til at skifte skjorte/trøje/bluse m.m. hvis den er våd eller lugter. Damer pas på med store flagrende ærmer.
- Vandflaske / drikkedunk
- Måske lille håndklæde – hvis du sveder meget
- Vaske hænder ofte og host/nys i dit ærme
- Tag gerne store ringe og perlekæder af



Hold og danseformer

Begynder	Fortsætter	Videregående 1	Videregående 2	Tema
<ul style="list-style-type: none">• Rockesw.• Bygdesw.• Dansesw.• Rock'n Roll	<ul style="list-style-type: none">• Rockesw.• Bygdesw.• Dansesw.• Rock'n Roll	<ul style="list-style-type: none">• Rockesw.• Bygdesw.• Dansesw.• Rock'n Roll (uden slipned)	<ul style="list-style-type: none">• Rockesw.• Bygdesw.• Dansesw.• Rock'n Roll (med slipned)	<ul style="list-style-type: none">• Glidende gåswing• Bugg• Shuffle• Boogie Woogie• Blues boogie• Jump Boogie• Faldrock• Sidestegs Rock• Rockabilly• Sheiv rock

En sæson består af 12 * undervisning – svarer til ½ kalenderår. Vores undervisning foregår på 5 niveauer, som fortæller noget om, hvilke teknikker man træner. Det er vigtigt at indlære den grundlæggende teknik på hvert danseniveau, så basis er på plads, og danseglæden bevares. Det sker ved trinvis at følge undervisningens niveauerne: begynder, fortsætter, videregående og tema.

Begynder 1 sæson i alt 12 * undervisning

Fortsætter 2 sæsoner i alt 24 * undervisning
Særordning for unge fra F2024 Turbohold – skal igennem oplæg på 1 sæson.

Vid1 + 2 2 sæsoner i alt 24 * undervisning på hvert niveau. I alt 48 * undervisning

Tema Efter gennemført "Videregående1" kan du deltage på Tema niveau i Bugg.
Efter gennemført "Videregående2" kan du deltage i øvrige Tema undervisning.

Der undervises i 4 grundlæggende danseformer

- Danseswing (DS) Træning i at danse på 'lange bølger' i musikken. Kurset danner grundlag for senere Glidende Gå-swing. Danseformen kendetegnes af mange gode to-håndsture.
- Bygdeswing (BS) Træning i at danse på 'mellemlange bølger' i musikken. Kendetegnes af pigens brems mod mandens krop, hvorved pigen får mulighed for at improvisere i dansen.
- Rockeswing (RS) Træning i at danse på 'mellemlange bølger' i musikken. Danseformen kendetegnes af bremsefasen efter pigens rotation.
- Rock'n Roll (RR) Træning i at danse på de 'korte, konstante bølger' i musikken.

Vi ønsker, du skal blive en dygtig danser

Alle opfordres til at være hjælpe-danser på et niveau lavere, end det tilmeldte hold. Det betyder, at hvis du f.eks. danser på "fortsætter", er du hjælpedanser på "begynder" holdet. Det gør, at alle med undtagelse af begynder danserne – hjælper dansere der ikke er så langt endnu.

Fordelene er, at vi som en lille forening, altid vil have hold der kan gennemføres, dels at du som danser oplever at kunne hjælpe nogen, der har det lidt sværere og du får en masse dansetimer i benene.

Ungdomsdansere har et særligt forløb

"Unge afdeling i KOD Esbjerg" (unge under 35 år)
Projektet er lykket når foreningen har passeret 20 unge på samme niveau, og der kan oprettes særskilte ungehold. Indtil antal "Unge" dansere er nået, modtager de undervisninger på de nuværende hold sammen med de "voksne".

På fortsætter niveau oprettes særskilt hold for unge, hvis antal er til det, undervisningen "Turboholdet" presses ned til 1 sæson.

Alle unge uanset niveau samles i 2. lektion til fællesdans



Opstart for nye dansere



Optimalt forløb er, at en ny danser prøver dansen til vores gratis intro arrangementer, som afholdes i starten af januar og omkring aug./sep. Og derefter starter op på begynderholdet.

Nåede du ikke vores introarrangementet, kan du nemt nå at være med den første eller 2. lektion – men derefter bliver det svært. Jævnlig ser vi, at nye dansere kommer hen i sæsonen – du bydes velkommen til at sidde og se vores dans og finde ud af om det kunne have interesse.

Ønsker du at danse og sæsonen er godt i gang – henviser vi dig til evt. opsamlingshold eller til næste sæsonopstart. Er du ungdomsdanser kan du kontakte vores ungdomsansvarlig eller foreningens formand.

Danseaften og Øve/minidanseaften

KOD Esbjerg tilbyder arrangementer, hvor medlemmer af de andre danseforeninger også er velkomne. Der betales entré.

- **Øve/minidansaften.** Her kan du få genopfrisket det, du har lært, og øve nye små variationer.
- **Dansaften** starter med 1 times "Forkursus", hvor indhold fra alm. kursus bliver blandet med andre sjove danseture. Undervejs serveres der forfriskninger og natmad.
- **Kursuseftermiddage.** Der tilbydes undervisning på forskellige niveauer.



De andre foreninger laver lignende arrangementer, så en af de store fordele ved at være medlem af Kom og Dans Esbjerg er også, at det giver adgang til at danse næsten hver weekend, hvis man har lyst, med en masse andre danseglade mennesker.

Det er almindelig kutyme, at alle, både mænd og kvinder, byder op til dans, og man siger ikke "Nej tak".

Man kan tage til andre byer og danse når tid og lyst er til det. Spørg gerne om der er nogen fra foreningen der skal af sted og lav evt. samkørsel

Når vi danser får vi typisk varmen og kommer til at svede, så medbring: vanddunk, lille håndklæde, vifte, skiftetøj. Evt. også gaffatape til skoene.

Weekend og sommer arrangementer

4-5 gange om året tilbydes arrangementer, med mulighed for overnatning. F.eks.

- Molborock i april, arrangeret af KOD Århus
- Rock på Heden i november, arrangeret af KOD Herning/Holstebro
- Danseuge på Ærø i uge 28-29, arrangeret af KOD Norge
- Unge weekend for alle under 35 år – hele landet samles i Århus – først weekend i marts.

På hjemmesiden finder du kalender for danseaftner, weekendkurser samt rejser til udlandet.

<https://komogdansdanmark.dk/esbjerg/>

Økonomi

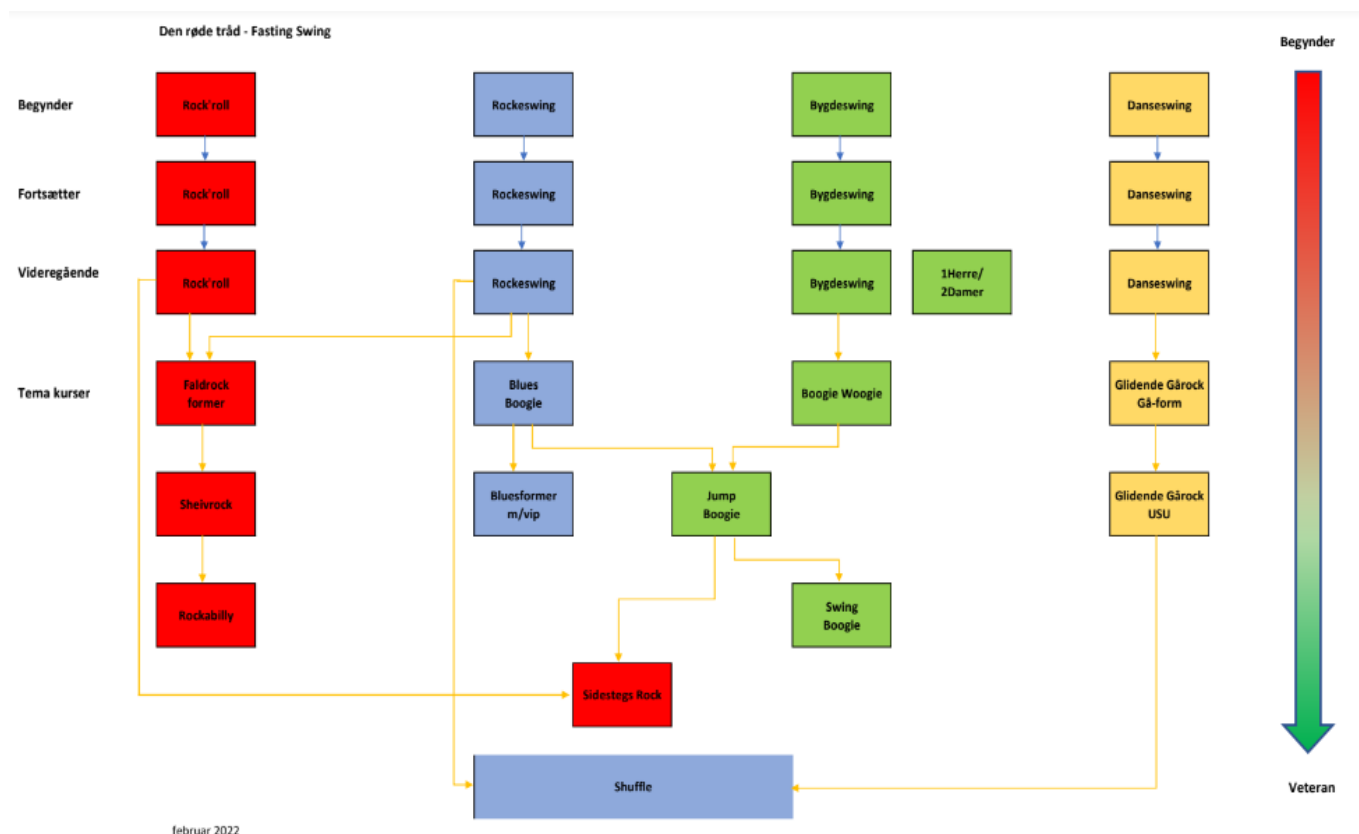
Kom og Dans Esbjerg udarbejder regnskab til årets generalforsamling i februar. Indtægter kommer fra kursustilmelding, udgifter er typisk afgifter, frugt, kaffe, musikanlæg m.m.

Vi betaler afgift til "Kom og Dans Danmark" og "Kom og Dans Norge" for at benytte kursus oplæggene, instruktørerne og spillerne. Du er som danser medlem af foreningen, hvis du betaler for undervisning eller er passivt medlem. Du betaler ekstra for kurser hos andre foreninger, danseaftener m.m.



Den røde tråd

Denne oversigt er for de erfarne dansere, den viser alle de danseoplæg, der findes i Fastings danseoplæg. Oversigten anvendes af bestyrelsen og instruktører ifm. planlægning af, hvilke oplæg, der skal undervises i overfor hvem.



Snak med bestyrelsen hvis du oplever uønskede berøringer

For alle der danser sker der, på et tidspunkt, en utilsigtet berøring af dansepartneren. En hånd eller arm der fejlagtigt ender på hoften, numsen, låret, foran til, brystet eller andetsteds. Det sker for alle – både mænd og kvinder. Hvis man som "afsender" bemærker den uheldige hændelse bør man sige undskyld.

MEN, nogle dansere oplever at enkeltpersoner gentagende gange er uheldige med deres hånds placering, eller de overskrider den personlige sfære når man står stille og modtager undervisning. Det accepter vi som bestyrelse ikke at man som danser udsættes for.

Hvis du oplever at bruge tid på at tænke over, om situationer du oplever, er okay, opfordrer vi dig til at tage fat i en af os fra bestyrelsen snarest muligt.

Vores grænser er forskellige, hvorfor du og din sidemand/-kvinde kan have forskellige oplevelser af den samme type berøring. Hvis du oplever uønskede berøringer, selv SMÅ overskridelser af dine grænser, ER DET IKKE OKAY – uanset hvad din sidemand/-kvinde tænker om den samme situation. Der er ingen bagatelgrænser eller "pyt".

Ved at du tager fat i os, kan vi få en snak om hvad du oplever, håndtere situationen, samt sikre at andre dansere ikke udsættes for det samme. Vi behandler selvfølgelig din henvendelse diskret og anonymt.

Berøringerne fra enkeltpersonen kan være utilsigtede, som ved forkert danseteknik, eller tilsigtede, som ved at personen ikke opfører sig ordentligt. Det er bestyrelsens mål at stoppe overskridende adfærd, så vi alle kan nyde dansen.

Bestyrelsens medlemmer finder du på <https://komogdansdanmark.dk/esbjerg/om-os/bestyrelse/>.

Hjælp

Der er mange små opgaver, der skal løses, og det er fedt, når vi hjælper hinanden, og det hele glider let.

Klargøre lokalet til dans, flytte borde/stole, navneskilte og tage pænt imod alle de nye dansere og byd op til dans.

Hjælp gerne de uerfarne dansere med info.

Bestyrelsen har overblikket og planlægningen, men udfører ikke alle opgaverne, det hjælper medlemmerne med.



Betaling af medlemskontingent

På hjemmesiden kan du foretage din betaling inden sæsonen starter op. Er du ny – kom og få 1 gratis prøvetime før sæsonstart.

Læs mere om tilmelding og betaling på hjemmesiden
<https://komogdansdanmark.dk/esbjerg/nyheder/tilmelding-og-betaling/>

Det er ret vigtigt at betalingen finder sted i god tid og inden kursusstart. Indbetalt kontingent vedr. undervisningslektioner tilbagebetales ikke. Bestyrelsen printer deltagerlister ud inden kursusstart.

Facebook



Aktuelle nyheder finder du i Facebook (FB) grupperne og vores hjemmeside

- <https://komogdansdanmark.dk/esbjerg/>
- https://komogdansdanmark.dk/esbjerg_ungdom/

Esbjerg har 3 Facebook grupper.

- **Kom og Dans Esbjerg** (lukket gruppe for aktive dansere)
- **Kom og Dans Esbjerg – Danseforening**
(officiel side, for alle der gerne vil vide mere om foreningen)

Du kan anmode om medlemskab. Der findes også en "Party-gruppe" på FB, som er en Esbjerg gruppe, der tager til dans udenfor KOD regi.

På hjemmesiden finder du en kalender med alle arrangementer. Se også guide til din telefon på næste side.

Videoptagelse af undervisningen

Det er **IKKE** ok at optage en instruktørs undervisning også selvom det er til eget brug. Få en af de andre kursister til at danse "turen". Din egen optagelse bør ligge på eget udstyr. Ikke kopierer det ud på de sociale medier.



Hold og tider

Vi henviser til hjemmesiden <https://komogdansdanmark.dk/esbjerg/nyheder/kursusprogram/>

Vi danser i lokalerne i Sønderris. Kl. 19 danser begyndere og videregående. Kl 20-20:15 danser vi fælles. Kl 20:15-21:15 danser ungmix, tema og fortsættere.

Guide til tlf. opsætning

På din telefon kan du med fordel lave en genvej til hjemmesiden eller "Kalenderen" for alle arrangementer i alle KOD foreninger.

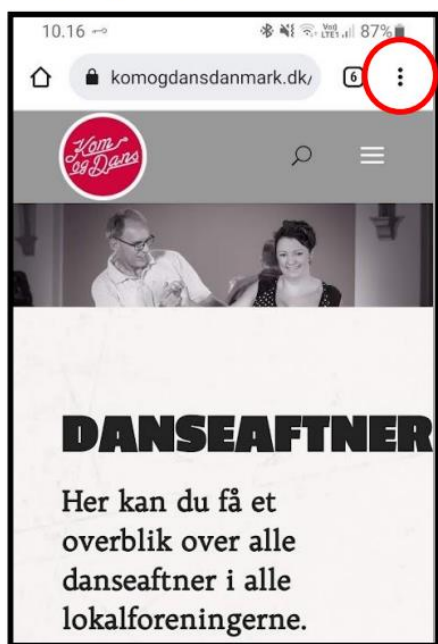
Guide til opsætning af Kalender

Åben din browser på tlf. eller tablet og indtast en af følgende adresser.
(God ide at gentage guide for de forskellige genveje)

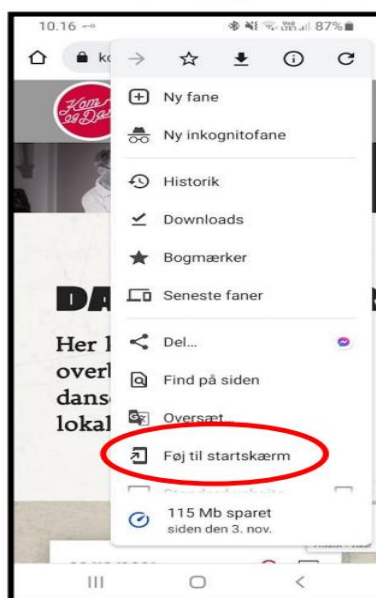
- Dansekalender: <https://komogdansdanmark.dk/danseaftner/>
- Kursuskalender: <https://komogdansdanmark.dk/weekendkurser/>
- Samlet kalender: <https://komogdansdanmark.dk/samlet-kalender/>
- Hjemmeside for Esbjerg: <https://komogdansdanmark.dk/esbjerg/>

Android

Tryk på de 3 prikker øverst til højre.

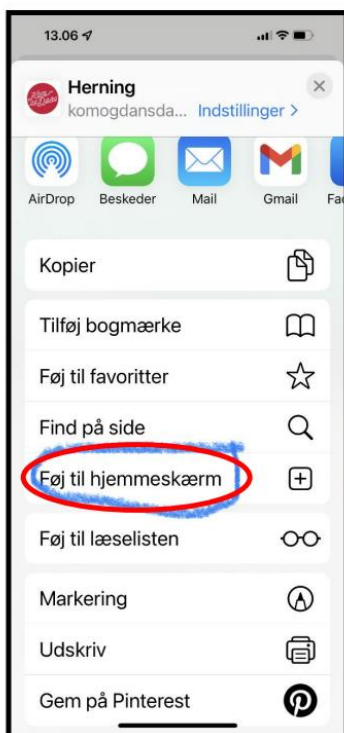
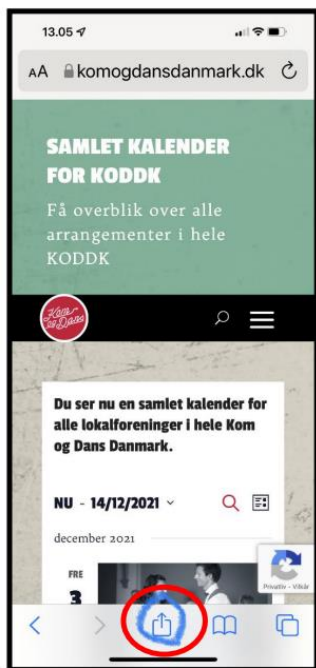


Der kommer en menu frem, hvor du vælger 'Føj til startskærm'



I den menu, der fremkommer, vælges 'Føj til hjemmeskærm'

Tryk på ikonet for deling af siden, nederst på skærmen



Vi håber, nogle af disse informationer har givet dig lidt bedre overblik over, hvilken foreningen du er startet i.

Har du spørgsmål eller tilføjelser til denne folder, så skriv til os på komogdancesbjerg@hotmail.com

Kærlig hilsen

Bestyrelsen i Kom og Dans Esbjerg

Støt KOD Esbjerg, via tankning hos OK

Vi har indgået en sponsoraftale med OK, så du kan støtte Kom og Dans Esbjerg, hver gang du tanker. Og vigtigst af alt, det koster dig ikke ekstra at støtte vores forening – OK betaler hele beløbet. Du støtter vores forening med 5 øre/liter – uanset om du bestiller et OK Kort eller betaler med OK-appen. Når nye kunder har tanket 500 liter indenfor et år, får vores forening en ekstra bonus på 200 kr.

Læs mere her <https://komogdansdanmark.dk/esbjerg/nyheder/stoet-kom-og-dans-esbjerg-hver-gang-du-tanker/>

Dansens historie

Nordmanden Johan Fasting startede i 70'erne "Kom og Dans Norge".

Dansen bygger på gammel norsk tradition med rødder i Lindy-hopperne i USA. Johan har tilføjet sit danse-oplæg sociale formål

- At arbejde for et socialt miljø omkring dans, hvor alle kan være med
- Gennem dansen at fremme danseglæden, fysisk udfoldelse og socialt samvær
- Ikke at blande dans og alkohol for på den måde at højne dansekvaliteten og danseglæden

I 1993 tog Winni Møller oplægget med fra Norge til Danmark, hvor hun startede i Århus. I dag er der over 30 foreninger rundt omkring i landet. Nogle byer har særlige unge hold.

I Norge er "Kom og Dans" en kommerciel forretning, hvorimod det i Danmark er lavet som frivillige foreninger. Foreningen "Kom og Dans Danmark" hører ind under Norge. For at sikre Johan Fastings danseteknikker er der udpeget 3 personer i Danmark, som har til opgave at sikre danseformerne (hovedbestyrelsen).

Derudover er der en "Kom og Dans Danmark" bestyrelse, som bliver valgt på en årlig generalforsamling – ligesom hver enkelt forening har deres egen bestyrelse.



Hvad er Swing og Rock'n Roll?

Swing dans har sin oprindelse tilbage i 30-erne, hvor musikken blev leveret af Bigbands. Swing blev en livsstil og samlingspunkt både for orkestrene og for danserne. Musikken udviklede sig hurtigt.

Parallelt med dette og med rødder i Bluesmusikken opstod Rock'n Roll og Rockabilly. Især 50'erne er kendt for at være storhedstiden for udviklingen og udbredelsen af

Rock'n Roll musikken. **Der er en stærk forbindelse mellem Swing og Rock'n Roll musikkens rytmiske og energiske grundlag og vores dans.** Musikkens rytme og takt er stærk bestemmende for dansestilen. Dansen er i nær familie med dansen, som vi kender fra 50'erne, hvor Rock'n Roll fik mænd og kvinder til at danse vildt iført jeans, strutskørt og gummisko.

Kom og Dans Danmarks formål er

1. at udbrede kendskabet til Johan Fasting swing i Danmark
2. at afholde dansekurser i overensstemmelse med *Johan Fasting Kursusoplegg* i Swing, Rock'n'roll, Blues, mm.
3. at arbejde for et socialt miljø omkring dans, hvor alle kan være med
4. at fremme dansegleden gennem dansen
5. at organisere og uddanne instruktører og spillere
6. at varetage fælles interesser for og fremme samarbejdet mellem foreninger, som er medlem af Kom og Dans i Danmark
7. at være bindeled mellem *Kom og Dans Norge* og *Kom og Dans Danmarks medlemmer*.

Foreningen har det princip ikke at blande dans og alkohol ved Kom og Dans arrangementer for at højne dansekvaliteten, uden i øvrigt at være en afholdsforening.

Kom og Dans Danmarks værdier

Nedenstående værdier definerer, hvem vi er som forening, og de guider os i vores daglige arbejde for at skabe en positiv og berigende danseoplevelse for alle. Vi er stolte af vores værdier, og vi ser frem til at fortsætte med at dyrke dem sammen med alle medlemmer i *Kom og Dans Danmark*.

DANSEGLÆDE er det alt overskyggende mål, som vores værdier støtter op omkring.

Glæde i bevægelse, glæde i hjertet – dans med os!

Glæde er kernen i vores danseoplevelse. Vi tror på, at dansen ikke kun handler om teknik, men også om at have det sjovt og føle glæde i kroppen.

Vi stræber efter at sprede dansens glæde til så mange som muligt og skabe positive og livsbekræftende oplevelser for vores medlemmer.

Det er både mental og fysisk sundhed.

Værdi #1: Fællesskab

Dans med hjertet – sammen skaber vi uforglemmelige minder!

Hos Kom og Dans er fællesskabet hjertet i alt, hvad vi foretager os. Vi tror på, at sammenhold og støtte skaber et miljø, hvor alle føler sig velkomne og værdsat.

Vi stræber efter at skabe et fællesskab, hvor vi løfter hinanden og skaber uforglemmelige minder sammen. Det er vores fælles ansvar at skabe et godt miljø, og Kom og Dans er et sted, hvor vi er loyale over for hinanden og foreningen.

Værdi #2: Rummelighed

Accept, respekt og inklusion – hos os er der plads til alle!

Vi tror på mangfoldighed og inklusion. Hos Kom og Dans er der plads til alle, uanset baggrund, erfaring eller dansefærdigheder – og vi danser på tværs af generationer. Vi ønsker et miljø, hvor alle kan være sig selv og føle sig accepteret og respekteret, uanset hvem de er.

Værdi #3: Frivillighed

Frivilligt engagement skaber fællesskab – del din glæde og kompetence hos os!

Frivillighed er hjørnестenen i vores forening. Vi tror på, at alle kan bidrage og gøre en forskel, uanset om det er gennem undervisning, arrangementer eller frivilligt arbejde i vores lokale foreninger.

Vi opfordrer alle til at deltage og engagere sig i vores fællesskab på deres egne præmisser og være med til at skabe relation, glæde og mening.

Værdi #4: Faglighed

Høj faglighed, bedste oplevelse – vi skaber stemning sammen!

Vi værdsætter høj faglighed i det vi gør. Vores bestyrelser, instruktører og spillere er dedikerede til at levere og skabe den gode stemning, der giver vores medlemmer den bedst mulige oplevelse.

Derfor skal du danse...

1. Dans skaber glæde – både bevægelsesglæde og livsglæde. Kroppen er designet til at opleve nydelse, flow og glæde, når du bevæger dig.

2. Dansen bygger bro mellem mennesker. At danse er tilgængeligt for alle mennesker, og dansen kan gå på tværs af køn, kultur, sprog og niveau. Det er aldrig for sent at begynde at danse, uanset hvilken krop eller alder, du har!

3. Du passer på din krop, mens du træner. Med dans kan du træne bevægelighed, balance, styrke og kondition og koordination. Du kan bevæge dig på en måde, som er organisk og respektfuld over for din krop.

4. Du slipper kontrol og får øget kontakt til kroppen. Uanset om du fokuserer på teknik, trin eller friere danseformer. Når du danser, styrkes din kropsbevidsthed og sanselighed. Det kan udvikle dig personligt.

5. Du lærer at kommunikere med kroppen. Det kan føles, som om man er på usikker grund, men det er lige præcis denne uforudsigelighed, leg og spontanitet, som kan åbne op for en glæde, når du danser.

Kilde: Helle Winther, lektor, ph.d. og danse- og kropsspsykoterapeut. Underviser og forsker i dans og bevægelsespsykologi

Dansesko til swing og rock'n'roll

Af Gert Flensburg 24/2-2022

Det er vigtigt at skoen er tilpas glat. Er den ikke glat nok, belastes knæene i en sådan grad, at det kan give skader. Er den for glat, er risikoen for at falde væsentlig større. Det er samtidig vigtigt at det er "flade" sko. En høj hæl giver væsentlig forhøjet risiko for at vrikke om.

Det er en fordel at skoene er lette, ikke for varme og har god stødabsorbering. Ekstra stødabsorbering kan evt. sættes ind. Dette er især vigtigt, hvis man danser meget. Man kan f.eks. skifte sålindlæggene ud med nogle sportssåler <https://www.24hshop.dk/mode-accessories/skotilbehor/skoinlagg/sportsulor-41-45-ortopedisk-uppbyggda>. eller lægge en ekstra gel hælindlæg under den eksisterende sål <https://www.24hshop.dk/mode-accessories/skotilbehor/skoinlagg/hindlg-u-form-l>

Sko, man bruger udendørs, må ikke bruges til at danse i. Det sand, der sidder fast på skoen, ødelægger gulvbelægningen.

Der er flere muligheder for at få en dansesko, som kan fungere godt.



Gaffatape

Har du et par sko, der sidder godt på foden og som ikke sætter streger på gulvet, så kan en midlertidig løsning være at sætte to striber gaffatape af god kvalitet hen over bunden.

Lad gaffatapen gå lidt op på siden af skoen/bunden, så bliver den lettere siddende. Damer anbefales at sætte gaffatape på hele bunden. Kender dansere, der har brugt denne løsning i flere år. Tapen slides dog forholdsvis hurtigt.

Spalt / læder

Den bedste måde at lave sine egne dansesko er ved at lime spalt eller læder under bunden af skoen. Spalt er en form for ruskind, hvor begge sider er ru. Bliver også kaldt ruspalt.

Dette kan man få gjort hos en skomager (kr. 200 til 500) eller man kan selv gøre det. Ikke alle sko er egnede til dette.

Skoen skal sidde godt og tæt på foden og hvis det er en herresko, må den ikke kunne sætte streger på gulvet. Derudover må bunden ikke være lavet af rågummi. Her binder limen ikke godt.

Bunde med dupper fungerer heller ikke, da der så er for lidt at lime på. Det er ok med riller eller andre fordybninger i bunden.



Eks. Den venstre har dupper og duer derfor ikke. Begge har en gummibund og limen kan derfor have svært ved at binde. Havde materialet på den højre sko været en anden, så havde den fint kunne bruges.

På den venstre sko er hele bunden lavet i PU-materiale. En del sneakers har dette materiale på hele bunden og det fungerer rigtig fint. Limen binder godt på det.

Herreskoen til højre har det man vil betegne som en hård / glat bund. Den fungerer også fornuftigt i forhold til at lime. Denne type sko har dog typisk dårlig stødabsorbering og er i det tilfælde mindre egnet.

Det er lettest at montere spalt / læder, hvis bunden har en kant foruden. Hvis bund og side hænger sammen i en rounding, er det lidt sværere at lave en pæn afslutningskant på spalten.

Det allerbedste resultat opnår man, hvis bunden under forfoden samtidig buer lidt, så det kun er en del af bunden, der har kontakt med gulvet. Det gør skoen lidt hurtigere. Det er bedst at trædefladeren ikke er for bred.

Til arbejdet bruges følgende:

- Kuglepen
- Saks
- Skarp hobbykniv
- Engangshandske
- Kontaklim eller skomagerlim (f.eks.: https://skindladen.dk/varer/skomagerlim-3267.html#/m%C3%A6ngde-1_l)
- Ruspalt eller læder, i dette tilfælde narvlæder (f.eks.: https://skindladen.dk/varer/spalt-3279.html#/st%C3%B8rrelse_narvl%C3%A6der-1_side)
- Sekundlim til evt. efterfølgende reparation (f.eks.: <https://www.jemogfix.dk/octite-super-glue-precision/6120/9512750/>)
- Der er skind (et helt skind) nok til ca. 15 par sko. 1 liter lim rækker til ca. 30 par sko.
- Skomagerlim er generelt lidt lettere at arbejde med end kontaklim.
- Ikke alt læder med en glat side egner sig. Der er forskel på, hvordan den glatte side er lavet.
- Narvlæderet i linket er testet og virker godt.

Er skoene helt nye, så skal bunden først gøres lidt ru. Den lidt glatte overflade skal brydes, da limen ellers ikke hæfter ordentligt. Den kan fjernes ved at gå i skoene på betonfliser, med sandpapir eller allerbedst med en båndpudser (helst en stationær). Vær omhyggelig med at bunden ser lidt ru / slidt ud på den overflade, hvor der skal limes. Det kan være en fordel at slibe kanten (ca. 1,5 cm.) lidt skrå opad, så trædefladerne bliver lidt mindre. Det gør skoen lidt lettere bliver danset glat.

Placér en sko på spalten / læderet og tegn rundt om skoen ca. én cm. fra skokanten, så stykket bliver lidt for stort. Hvis man bruger narvlæderet på linket, vendes den glatte side nedad.

Klip stykket ud.

Smør lim på skoen, men kun på den flade, hvor der skal påsættes spalt.

Smør lim på hele spaltlappens ene side (den rigtige:-). Brug engangshandske til at smøre limen ud.

Lad det tørre et par minutter til det er finger tørt.

Sæt spaltlappen på skoen med de to limflader mod hinanden.

Tryk den godt fast over hele fladen i et par minutter.

Hvis den overskydende spalt i siderne "pukler", så skær nogle snit vinkelret ind mod sko bunden.

Lad den tørre i 30 minutter.

Skær det overskydende spalt af med en skarp hobbykniv. Vær forsigtig. Man kan let skære lidt forkert. Skær nedefra og kig oppefra. Sørg for at knivsbladet er skarpt.

På damesko sættes spalt på hele bunden.

På herresko sættes der ikke altid spalt under hælen. (Giver mulighed for at stå lidt bedre fast ved at flytte vægt over på hælen). Jeg foretrækker spalt på hele bunden.

Alt efter hvilket materiale sko bunden er lavet af, kan spalten risikere gå løs ved kanterne, hvis man rammer noget med skoen. Det sker dog typisk kun, hvis bunden er af gummi. Det er her sekundlimen kan bruges. En lille dråbe og 10 sekunders tørring, så er skoen klar til at danse med igen.

Når spalten er helt ny, så er den lidt langsom. Den bliver dog hurtigt hurtigere og i løbet af 5 til 10 timers dans er den helt danset til. Hvis der i stedet bruges narvlæderet der er linket til og vender den glatte side nedad, så er de væsentlig glattere fra starten og danses helt til i løbet af et par timer.

Der er forskel på gulves glathed. Kommer man på et gulv, som er for glat, så kan man gøre skoen lidt langsommere ved at kradse overfladen på spalten lidt op. Det kan gøres med en speciel børste eller ved blot at vride skoen lidt fra side til side på en ru betonflise. Danses der på sløve gulve, kan man trække en sok over hele skoen. det forbedrer i de fleste tilfælde glidet. Vælg en sok uden skaft og ca. 3 numre større end skoen.

Færdiglavede dansesko

Man kan også købe færdigproducerede dansesko. De koster typisk mellem 450 og 1300 kr. Der findes her to typer sålopbygning:

Splitsål. Her hænger sålen på forfoden ikke sammen med sålen på hælen. Det gør skoen meget fleksibel, men belaster også foden væsentlig mere. Nogle elsker dem. Andre får ondt i fødderne af dem. KOD Norge har en formodning om, at de øger risikoen for hælspor.

Fuld sål. Har samme egenskaber som en almindelig sneakers. Støtter foden godt.

Med hensyn til sålens materiale er der også to muligheder:

Spalt. Samme egenskaber som beskrevet længere oppe. Spalten kan slides igennem og det er forskelligt, hvor tyk / holdbar den er. Nogle er ret tynde. Ny spalt kan normalt monteres.

PU. Bunden på disse sko har den rigtige glathed fra starten. Kan ikke justeres i glathed. Kan blive sløve med tiden. Eneste måde at løse dette på er at eftermontere spalt.

Ved køb af færdiglavede dansesko ville mit valg være nogle med fuld sål og spalt under bunden. De koster for det meste fra ca. 800 kr.

Husk at være opmærksom på at affjedringen er fornuftig.