

# Definition av Svensk Fox



Svensk Fox är en social pardans som har sina rötter i traditionell Foxtrot/Fox, men har utvecklats till en friare form av dans som präglas av mjuka rörelser, nära kontakt och stor möjlighet till improvisation. Dansen bygger i grunden på ett antal steg och grundfigurer som kan varieras på otaliga sätt.

Svensk Fox är inte bunden av strikta regler, utan utvecklas ständigt med tiden. Det är viktigt att bevara dansens flexibilitet och anpassningsbarhet, så att den fortsätter vara en levande form av uttryck som kan förändras och förnyas. Denna frihet och innovation gör att Svensk Fox både är en traditionell och samtidigt nutida dans som inbjuder till personlig tolkning och kreativitet. Med detta i åtanke uppmanas dansare att inte bara behålla dansens grundläggande karaktärsdrag, utan även att utforska och utveckla sin egen stil inom ramen för Svensk Fox.

## 1. Dansens rörelseriktning

En av grundprinciperna i Svensk Fox är att eftersträva ett konstant flöde framåt i dansriktningen, vilken är moturs runt dansgolvet.

## 2. Rollfördelning

I dansparet fördelas rollerna förare och följare, där förare oftast initierar rörelser och följare svarar på dessa förslag. Vikten av dessa roller är stor då det är grunden till en social dans där alla kan inkluderas utan kännedom om förutbestämda steg och rörelser.

## 3. Omfamning och dansposition

Typisk omfamning i Svensk Fox innebär att vara nära varandra med bröstorgarna i riktning mot varandra i majoriteten av dansen. På ena sidan hålls oftast en gemensam handfattning eller omfamning och på andra sidan en gemensam omfamning, vilket ger en fast men ändå flexibel struktur.

## 4. Steg och rörelser

Svensk Fox dansas vanligtvis i fyrtakt (fyra fjärdedelstakt). De grundläggande stegen består i huvudsak av en kombination av långsamma steg (slow-steg) och snabba steg (quick-steg). Andra varianter av steg kan förekomma så länge majoriteten av stegen innehåller slow- och quick-steg.

## 5. Figurer och variationer

Möjligheten till olika figurer, musikanpassning och variation är stor. Omfamning och dansposition kan frångås tillfälligt för att utföra figurer och variationer. Detta inbjuder till en fri, dynamisk och kreativ dans.