



# Kursplan grundkurs i Svensk Fox

Beslutad av Svenska Foxföreningen (SFF) den 16 februari 2026.

## Syfte och inriktning

Denna kursplan anger de **minimikrav** som ska uppfyllas för att en grundkurs i Svensk Fox ska kunna godkännas av Svenska Foxföreningen (SFF).

En grundkurs får innehålla **ytterligare moment**, men får **inte innehålla moment som strider mot SFF:s definition och kriterier för Svensk Fox**.

Definition och kriterier finns på SFF hemsida

Kursen ska genomsyras av **dansglädje, trygghet och inkludering**. Målet är att deltagarna ska känna lust och mod att dansa. Det är viktigare att deltagarna **vågar dansa** än att de dansar tekniskt perfekt. Ledarna ska möta deltagarna på deras nivå och ha en **positiv, stöttande grundsyn**.

SFF rekommenderar starkt att kursen använder  **varierad musik** för att visa bredden och mångfalden i den musik som Svensk Fox kan dansas till.

## Omfattning

SFF rekommenderar att en grundkurs omfattar **minst 8 kurstimmar**, oavsett om kursen genomförs som veckokurs eller helgkurs.

## Kursens innehåll (obligatoriska moment)

1. **Definition av Svensk Fox**
  - 1.1. Genomgång av Svensk Fox enligt SFF:s definition.
    - 1.1.1. Dansens rörelseriktning.
    - 1.1.2. Rollfördelning.
    - 1.1.3. Omfamning och dansposition.
    - 1.1.4. Steg och rörelser.
    - 1.1.5. Figurer och variationer.
  - 1.2. Grundläggande principer och förhållningssätt.
2. **Dansens rörelseriktning**
  - 2.1. Förståelse för dansriktning på dansgolvet.
  - 2.2. Anpassning till andra danspar.

2.3. Dansen ska ha ett konstant flöde.

### **3. Steg och rörelse**

3.1. Genomgång av långsamma och snabba steg. Räknat i 4/4 takt tas snabba steg på en fjärdedelsnot (=varje taktslag) och ett långsamt på 2/4 (=vartannat taktslag).

3.2. Variation mellan långsamma och snabba steg.

### **4. Rollfördelning**

4.1. I Dansparet fördelas i rollerna förare och följare.

### **5. Omfamning och dansposition**

5.1. Introduktion till dansfattning - SFF rekommenderar klassisk fattning till största delen av kursen.

5.2. Ergonomi.

5.3. Avspänd och hållbar kroppsanvändning - bekväm kontakt för båda parter.

### **6. Att starta och avsluta rörelse**

6.1. Viktbyten - medvetna och tydliga viktöverföringar.

6.2. Att stanna paret - gemensam förståelse för stopp i dansen.

6.3. Ångrasteg - ångrasteg innebär inte att gå bakåt i dansriktningen.

### **7. Promenad i dansriktning**

7.1. Promenad som grundrörelse i Svensk Fox.

7.2. Variation av långsamma och snabba steg.

7.3. Promenad i dansriktningen både med bröstkorgen och med ryggen i dansriktningen.

### **8. Rotation och vändningar**

8.1. Vända och rotera paret åt både vänster och höger.

8.2. Vändning 180 grader (halvt varv).

### **9. Figurer och variationer**

9.1. Variera omfamning och dansposition.

9.2. Anpassa steg och rörelse till musiken.

### **10. Etik och hygien i dansen**

10.1. Att bjuda upp.

10.2. Hur man bjuder upp på ett respektfullt sätt.

10.3. Oskrivna regler - antal danser, att tacka ja eller nej.

10.4. Att tänka på inför dansen - personlig hygien och hänsyn till andra.

## **Pedagogiska riktlinjer**

- Fokus på dansglädje och trygghet
- Anpassning efter deltagarnas nivå
- Uppmuntran till eget utforskande
- En tillåtande miljö där misstag ses som en naturlig del av lärandet

## **Sammanfattning**

Denna kursplan säkerställer att grundkurser i Svensk Fox håller en gemensam kvalitet och grund, samtidigt som den lämnar utrymme för pedagogisk variation och personlig stil – inom ramen för SFF:s definition av Svensk Fox.