

Stegen rensar huvudet

– Jag har alltid varit lite svag för det här cowboy stuket.

Annika Sylwan greppar brättet på en av sina tre hattar och gör en piruett för fotografen på dansgolvet.

Ett vackert parkettgolv, en spegelvägg och dekorationer som leder tanken till vilda västern. Det möter besökaren i den före detta klädfabriken i Kungstens industriområde i Göteborg.

En glasvägg bort från dansgolvet finns ett samlingsrum med kök. Där, över en kopp kaffe, berättar **Annika Sylwan** varför hon älskar Line Dance.

– Det är den enda motionsaktivitet jag inte har tröttnat på, säger hon till att börja med.

Sedan förklarar hon att Line Dance är mycket mer än ”cowboydans”.

Det finns sex olika stilar, och ”tusentals” olika danser.

–Varje dans har ett namn och många dansas överallt i världen. Om du åker till Singapore, Japan eller Australien, eller vart som helst, så kan du säkert få dansa Tush push till exempel.

Det Annika Sylwan uppskattar, förutom njutningen i att röra sig till musik, är enkelheten. Ingen partner behöver övertalas (det finns parvarianter också men här är det individuell dans som gäller) och inga speciella kläder eller redskap krävs.

Alla som deltar gör det också så litet eller mycket de vill och orkar under ett pass. Det går bra att sätta sig en stund och titta på om man känner för det.

Den möjligheten är det i och för sig bara någon enstaka som utnyttjar just den kväll vi kommer på besök, men hela atmosfären andas enkelhet och otvunget umgänge. I fikapausen är sorlnivån hög.

På Annika Sylwans visitkort står titeln ”webbadministratör”, men hon sysslar mest med grafisk produktion, säger hon.

Arbetsplatsen är idrotts- och föreningsförvaltningen i Göteborg. Där trivs hon utmärkt, men ibland behöver hjärnan rensas, eller fyllas med annat.

– Line Dance är perfekt avkoppling efter jobbet. Man måste verkligen koncentrera sig på stegen när man lär in en ny dans, så det går inte att tänka på en massa annat. Om inte huvudet är ordentligt med i dansen så följer inte fötterna med heller.

Ett danspass är på ungefär två gånger 40 minuter med fikapaus emellan. På den tiden hinns en handfull danser med, en del gamla bekanta som dansas mer eller mindre ”rakt av” och en del nya som kräver mera instruktion.

– Vet du att man tar över 7 500 steg på ett pass, säger Annika.

Sammanfattningsvis ser hon bara fördelar med den motionsaktivitet hon ägnat sig åt i drygt två år nu. Och hon hävdar bestämt att den passar de allra flesta. Åldersspridningen bland deltagarna i de grupper som dansar i Kungstens industriområde är från 11 till 83 år. Nivåindelningen gör att vem som helst kan hoppa in tämligen direkt, utan förkunskaper. Och den som vill testa mer avancerade stegkombinationer kan också få sitt lystmäte.

En enda nackdel kommer Annika Sylwan på till slut:

–Det är lite för enkönat, nästan bara tjejer. Lindeance passar bra för er män också. Så skriv att vi vill ha in fler killar! säger hon leende.