

Internationellt nätverk för Internationell Seniordans

Svenska Seniordansledarförbundet består av dansledare från hela landet och det bildades 1989 och är indelat i ett antal regioner och distrikt.

Förbundet samarbetar med grupper i olika delar av världen. I **International Commitee for Senior Dance** sker utbyte av kunskaper. Förutom de nordiska länderna deltar vid de internationella kongresserna: Belgien, Brasilien, Frankrike, Italien, Kanada, Schweiz, Tyskland och Österrike.

Internationella kongresser hålls vart tredje år och Nordiska kongresser året innan, således också vart tredje år.

Vad dansar man i Internationell seniordans?

Jo, man dansar danser från hela världen i olika former t.ex: Folkdanser, Pardanser, Block/Line-danser, Round-Dance, Square-Dance, Sittande danser, m.m.

Danserna dansar helst i original men kan tillrättaläggas och anpassas till de grupperna man har.

De flesta pardanserna dansas som mixer-danser dvs. man byter partner hela tiden. På det sättet lär man känna varandra i grupperna.

Då seniordansen är partneroavhängig, kan Du komma ensam. Det finns alltid någon att dansa med.

Vi dansar i.....

.....dagar Kl.....

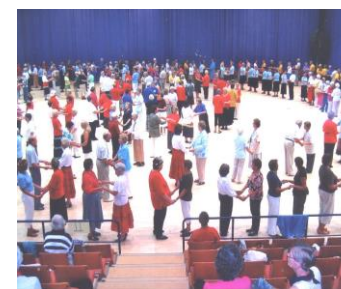
VÄLKOMMEN

Vill Du veta mer ta kontakt med nedanstående ledare:



www.seniordans.se

Detta är Internationell Seniordans



Svenska
Seniordansledarförbundet

”Jag har alltid tyckt om att dansa”

Det säger många människor oavsett hur gamla de är. Många är också aktiva upp i åldrarna. Dansen har för dessa blivit ett viktigt inslag i livet.

Eller kanske Du hör till dem som aldrig provat på att dansa. *Det är aldrig för sent.*

Forskare i Europa och Amerika har kommit fram till att dans är ett av de bästa sätten att hålla i gång både kroppen och knoppen.

Dansen ger glädje och gemenskap

I Internationell Seniordans strävar vi inte efter att göra elitgrupper av våra dansare. Vi vill att det i våra grupper ska bli en skön social gemenskap i första hand. Om dansarna blir duktiga är det ju också glädjande.



För Hälsan och Humöret

Det är väl numera ingen som tvekar om att det är nyttigt att röra på sig. Att någon eller några gånger i veckan under trevliga former anstränga sig lite mer än vanligt är nyttigt. I dansen tränar Du kondition, koordination och balans och dessutom minnet, alltså både kroppen och knoppen.

Du kanske kommer till dansen för att det är nyttigt. Men Du kommer att stanna kvar därför att det är roligt. I en seniordansgrupp är inte skrattet långt borta. Visst är det roligt att röra sig till musik tillsammans med andra och att få nya kompisar är inte heller så dumt

I Svenska Seniordansledarförbundet, SSDF, har vi utbildningsledare, som utbildar andra till dansledare. En fullgjord utbildning består av 3 steg; Grundkurs, Påbyggnad 1 och Påbyggnad 2.

Varje kurs består av 24 UE (Utbildningsenheter 1 UE=45 min) och varar 3 dagar (2 + 1 dag).

I grundkursen ingår metodik, musikaliska grund - lagar, pedagogik, dansövning m.m. I Påbyggnadskurserna bygger man vidare med bl.a. metodik, gerontologi, danshistoria och naturligtvis massor av dansövning.

Om man vill utbilda sig till rullstolsdansinstruktör har vi specialkurser för detta, som består av 40 UE. Eftersom det krävs mycket teknik att lära sig att dansa i rullstol och leda rullstolsdans är kursen förlagd på 4-5 dagar.

Sittdans, då dansarna sitter stationärt på stol , kräver inte så mycket teknik, därför är dessa kurser kortare; 8 UE.

Är Du intresserad att utbilda dig till dansledare ta gärna kontakt med någon av våra utbildningsledare. Du finner dem på [www. seniordans.se](http://www.seniordans.se)

