

Og så tog de skoene på og begyndte at steppe



"Shuffle-tap-gå-ét chassé-shuffle-tap-gå," lyder Inger Høys blide, men insisterende kommando. Og danserne lystre villigt, for de nyder at gå til stepdans i den lille sal i Dyngby. ***"Steamy windows,"*** synger Tina Turners hæse stemme, som akkompagneres af dansernes klikketi-klak med metalbeslagene under skoene. Og steamy windows kan der meget nemt komme efter en intens time med stepdans

Det er torsdag sidst på eftermiddagen. Biler kommer trillende ind på gruset på gårdspladsen hos Inger Høy. En god håndfuld folk i en moden alder mødes i den lille sal i en af gårdens fire længer. De hilser og knuser og snakker og skifter sko. Da klokken er præcis 17, kalder Inger til samling. Opvarmningen begynder. Fødder og ben rystes godt til en enkel koreografi, og så er de i gang.



Inger Høy har altid været glad for dans og har danset hele sit liv. Hun er uddannet idrætslærer og har arbejdet mange år på Egmont Højskolen. Ved siden af sit job underviste hun i ca. ti år i pardans i Hou. I 1993 havde hun orlov fra højskolen, og lidt ved et tilfælde kom hun i gang med at lære stepdans i Århus. Da hun kom tilbage fra orlov var det naturligt at drage stepdansen ind i undervisningen, og hun oprettede desuden åbne hold for dansen i sin fritid. Da hun og manden fik indrettet den lille sal hjemme på gården i 1998, trak hun undervisningen hjem til Dyngby.



Inger annoncerer ikke, for hun har et stabilt og trofast hold, som har danset i mange år, og så kommer der en ny til en gang i mellem. Men Inger er ikke afvisende for at få flere nye elever, hvis der skulle vise sig interesse for det. Hun har tidligere haft et hold unge, hvor nogle af dem har brugt stepdansen i deres videre færd i teaterverdenen. Men det er de lidt mere modne, som har holdt ved. Hun indrømmer, at stepdans ikke er nogen stor idrætsgren. "Det er vel nærmest lidt nørderi. Og så er det måske også lidt pudsigt, at man kan gå til stepdans i Dyngby," tilføjer hun. Hun underviser også i Århus, og trods byens størrelse er der kun omkring det dobbelte antal dansere af, hvad hun kan mønstre i Dyngby.

Lis har været med helt fra starten. "Det er sjov og god motion, og så behøver man ikke en partner," siger hun. Hun og Inger bliver enige om, at det ikke kræver særlige forudsætninger at være med. Hvis man ikke har så god rytmesans, så får man det efterhånden. "Man får en bedre balance, og så er det god skitræning. Det giver gode lår- og ballemuskler," tilføjer Lis.





Klikketi-klak-klikketi-klak. Jo, det lyder rigtigt. Hvis det lyder som regnvejr på et bliktag, er der et stykke vej endnu, før trinnene passer til rytmen. Men når det passer, så lyder det til gengæld forrygende. "Vi danser til al slags musik. Måske lige med undtagelse af klassisk, hvor det nærmeste, jeg er kommet er *Champagnegaloppen*. Det skal have en god fast rytme. Stepdans er ligesom trommespil med fødderne. Det understreger musikken," fortæller Inger. Musikken kan f.eks. være Abba, Stevie Wonder, Robbie Williams eller Tina Turner.

Stepsko inklusive metalbeslag kan købes for mellem 400 og 600 kr., men man kan også få sat beslag på ens egne sko, som man er glad for at danse i. I en snæver vending kan man låne et par af Inger, som har et lille udvalg af aflagte sko til fri afbenyttelse.



Det vigtigste for Inger er at få folk til at nyde det og have det sjovt, samtidig med at man får sved på panden. Der er en god stemning, hvor der er plads til at grine af sig selv og med hinanden. Samtidig er der dyb koncentration for at lære trinnene og få rytmen helt rigtig. Man kan ikke tænke på andet end at flytte på fødderne i takt til musikken. Det er *instant stress relief*, og man kan kun gå glad og lidt høj derfra.

Inger kan træffes på tlf. 25 39 36 93 eller mail em.consult@mail.tele.dk

