



”Kan du
DANSA
blir du
kung hos
tjejerna!”

Namn: Fredrik "Benke" Rydman
Bor: Stockholm, men kommer från Västerås.

Gör: Dansare i Bounce Streetdance Company.

Bästa danstipset: Var smart och rolig!

” I **Streetdance** handlar det sällan om vem som är starkast, utan vem som är smartast! I en battle ska man bräcka varandra med uppfinningsrikedom, smartheit och coola moves. Vara lite fyndig och locka till skratt med små medel. Ofta finns det små historier bakom de olika stegen. En kille som kan dansa är kung hos tjejerna och får lätt kontakt. Det är också ett klockrent sätt att träffas på, man kan ha väldigt kul ihop och det är lättare att prata med varandra om man har dansen som gemensamt intresse. Så hitta en dans du gillar och regera på dansgolvet!”

Dansa vidare på webben! Kolla in Benkes moves, tävla, få recept på mellanmål och fler danstips på www.arla.se/dans.



Foto: Martin Petersson

”DaNSa
dig till
toppreultat!”

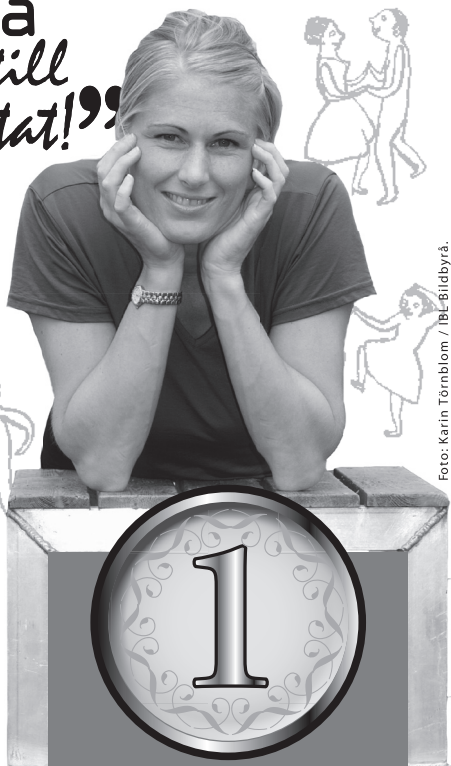


Foto: Karin Törnblom / IBL-Bildbyrå.

Namn: Erica Johansson
Bor: Göteborg
Gör: Föreläsare, ambassadör för Ren Idrott, svenskt rekord i längdhopp år 2000.
Största dansmerit: Trea i Let's Dance.
Bästa danstipset: Ha roligt när du dansar!

” Dans är en otroligt bra träningsform som komplement till annan träning. Du lär känna din kropp och använder andra muskelgrupper än du gör i din vanliga sport, vilket är bra för både hälsan och tävlingsresultaten.

Dans är också en form av mental träning. Det är nyttigt att varva ner ibland, låta kroppen följa musiken och inte bara tänka på att vara snabbast eller starkast.

Det viktiga är att hitta en sport, en dans eller något annat intresse där du trivs, har roligt och känner att du utvecklas!

”

Dansa vidare på webben! Läs mer om Erica, energifyllda mellanmål, tävlingar och fler sköna danstips på www.arla.se/dans.

”Utan DaNSe n
hade jag inte varit
där jag är idag!”

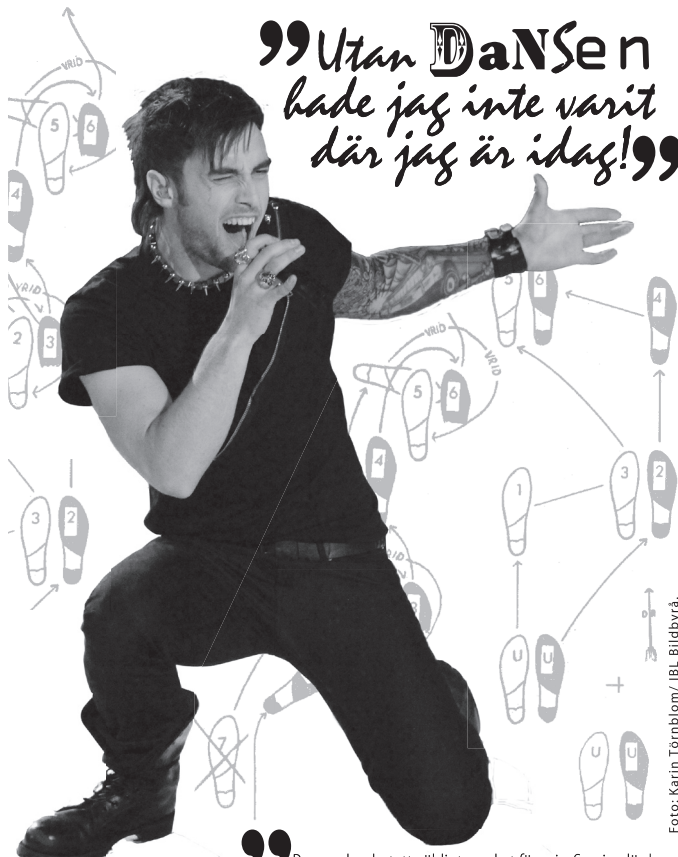


Foto: Karin Törnblom/IBL Bildbyrå.

Namn: Måns Zelmerlöw

Bor: Stockholm, men kommer från Lund.

Gör: Artist

Dansmerit: Vinnare av Let's Dance 2006.

Bästa danstipset:

Våga prova!

” Dansen har betytt väldigt mycket för mig. Sen jag lärde mig dansa har jag blivit en bättre artist. Redan när jag var liten ville jag dansa, men jag vågade inte. Som kille kanske man är rädd att bli retad för något som vissa upplever som tjejigt. När jag skulle lära mig rumba tyckte jag först det kändes feminint att vicka på höfterna, men när jag väl lärt mig dansen kände jag mig manligare än jag gjort i hela mitt liv!

Dansen har gett mig större självkänsla. Det finns inget coolare än att kunna dansa, och jag önskar att jag hade börjat ännu tidigare. Du måste våga stå för det du gör och det du tror på. Det gäller allt du vill göra i livet!

”

Dansa vidare på webben! Läs mer om Måns, tävla, få recept på mellanmål och sköna danstips på www.arla.se/dans.