

Mavedans Danmark

Medlemsblad 6-2025



SÆT GANG I SÆSONEN
– MED GO' VIND I SLØRET!



Fahrida danser Baladi 2022 Foto.: Jørgen Diswall

besøg vores hjemmeside www.mavedansdanmark.dk



VELKOMMEN TIL MEDLEMSBLAD 6-2025!

Kære læser,

Sensommeren er over os, og vi har en spændende tid foran os! I dette blad kan du læse om vores fantastiske optræden på Fredericia Heste- & Kræmmermarked og se frem til alt det, vi har planlagt i den kommende sæson.

Sensommertræningen er i fuld gang, og du kan se, hvor og hvornår der trænes i Kolding, Fredericia og Vejen på side 9.

Husk også at tjekke optrædekalenderen på side 3, så du kan opdatere din egen kalender med alle vores begivenheder.

Husk også, det er tid til at forny dit medlemskab og sikre din plads i fællesskabet. Vil du kickstarte sæsonen?

Husk at tilmelde dig vores workshop og tag dine veninder med i weekenden den 23. & 24. august!

God læsning!
Fahrida

I DETTE NUMMER KAN DU LÆSE

MD's dansekalender	3
Nyt fra Formanden - Forny dit medlemskab	4
Alsidighed i aktion: Tivoli, Kræmmermarked og mavedans	5
En aktiv sensommer Træning og optræden	9
Kickstart sæsonen Deltag i workshop	11
Baladi: Egyptens Folkelige Kultur del 2	14



SÆT KRYDS I KALENDEREN!



- ⇒ **27. august: Horsens**
- ⇒ **29. august: Kolding Kulturnat
Dansegulvet, Kolding**
- ⇒ **5. september: Aarhus festuge (Aziza re-
præsenterer os)**
- ⇒ **6. september Fredericia Food Festival**
- ⇒ **4. Oktober: Fredericia Åben hus i P.
Schmidtgården**
- ⇒ **8. oktober: Fredericia Frivilligfest**
- ⇒ **26. oktober : Pude-Hafla hos Raksa
Aarhus**
- ⇒ **November: Hafla i Tyskland***
- ⇒ **6. december: Kolding Light Festival***
- ⇒ **22. februar 2026: Bellydance Dream
Hafla, Fredericia**

* events der ikke er helt på plads endnu



Queenin ved Heste- & Kræmmermarked i
Fredericia Foto.: Preben Wassmann

Nyt fra formanden!



Tid til Fornyelse: Klar til sæson 25/26!

Kære medlemmer,

Vi er nu midt i august, og vi håber, I har haft en fantastisk sommer. For mange af jer er det nu tid til at tænke på den kommende sæson, og det starter med at forny jeres medlemskab.

Dit nuværende medlemskab for 24/25 **udløber den 31. august 2025**. Du har netop fået eller vil snarest modtage en faktura med anmodning om at forny dit medlemskab for den kommende sæson.

Det er nemt at forny:

Du skal blot betale den tilsendte faktura, hvorefter dit medlemskab er gyldigt frem til og med den 31. august 2026. Som du kender det, koster et års medlemskab stadig kun 75 kr. – ingen prisstigning her!

Ikke medlem endnu, men ønsker at blive det?

Hvis du ikke er medlem i øjeblikket, men gerne vil være med, skal du følge disse trin:

- ♦ Gå ind på vores hjemmeside. www.mavedansdanmark.dk eller www.fredericiamavedans.dk
- ♦ Find knappen "Bliv Medlem & Find dit Hold" - vælg "Medlemskab" og udfyld indmeldelsesblanketten online.
- ♦ Vi sender dig herefter en faktura, som du skal betale for at aktivere medlemskabet.



Vi glæder os utroligt meget til at danse med jer i den nye sæson.

– Formanden, Fahrida.



Queenie & Preben Wassmann Foto.: Aziza



Alsidighed i aktion:

Fodbold, Tivoli, Kræmmermarked og Mavedans



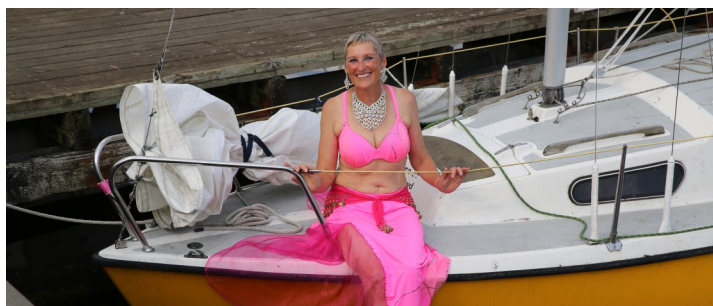
Ensemble Amira på blokvognen

Foto.: Preben Wassmann

Forestil dig et kræmmermarked fyldt med boder, duften af brændte mandler og lyden af et tivoli i fuld sving. Midt i det hele står en scene fra Herning Tivoli, alt sammen arrangeret af Fredericia Forenede Fodboldklubber for at skaffe penge til deres årlige Madsby Pige Cup. Her optræder vores mavedansergruppe, Ensemble Amira for en stor skare af publikum. Det lyder måske som en usædvanlig kombination, men netop denne alsidighed er en af vores største styrker – både på scenen og bag kulisserne.

Sommeren 2025 bød på en glædelig genforening med Fredericia Heste- & Kræmmermarked. Vi gentog succesen fra sidste år med hele to shows. Vi indtog scenen, der var placeret midt i et stort spiseområde. Her kunne publikum, der måske kom for at slappe af med en kold øl, pludselig lade sig rive med af vores dans. De utraditionelle omgivelser skabte en fantastisk og mindeværdig stemning.

Men vores alsidighed stopper ikke ved scene-kanten. Vores dansegruppe består af en række unikke personligheder, som kan begå sig i mange forskellige verdener. Vi kan både til lands, til vands og i luften! Flere af vores piger elsker at køre store biler, og både Ida, Aziza og Lis er passionerede sejlere. Aziza nøjes dog ikke med at styre sin sejlbåd – hun styrer også med hård hånd alt i cockpittet.



Ida & Tusindfryd Foto.: Aziza



9. august Heste & Kræmmermarked Fredericia
Foto.: Preben Wassmann



Fahrida, Aziza, Ida & Queenie
Foto.: Preben Wassmann



Fahrida, Aziza, Ida & Queenie
Foto.: Preben Wassmann



Aziza Foto.: Preben Wassmann

Vores eventyrlyst blev især vist af Ida, som sejlede sin båd, Tusindfryd, hele vejen fra Haderslev til Fredericia for at være med. Efter en vellykket optræden sejlede hun trygt hjem igen. En sejlad, der krævede mod, da hun først nåede frem, efter det var blevet mørkt. Hendes båds lanterner var det eneste, der signalerede hendes tilstedeværelse til andre skibe.

Lis kunne desværre ikke være med til optræden, da hun var ude på sin egen sejlferie. Men det var en fryd at være samlet til en dag, hvor fodboldklubben sørgede for alt fra fine omklædningsrum til lækker forplejning med kolde drikkevarer, mad og kage.

Vi er dybt taknemmelige for den fantastiske oplevelse og glæder os allerede til at vende tilbage til Heste- & Kræmmermarked næste år, hvor vi igen vil vise, at vi er mere end bare dansere.

- Fahrida



Queenie på Herning Tivolis scenevogn Foto.: Preben Wassmann

En aktiv sensommer og en sæson fyldt med dans og oplevelser!



Vi ser frem mod en utrolig aktiv sensommer, hvor der er masser af spændende begivenheder i kalenderen! Vi har forberedt os til en række store optrædener og glæder os til at vise jer, hvad vi kan.

Træning frem mod sæsonstart

Inden den nye sæson officielt starter, er vi allerede i fuld gang med træningen. Frem til sæsonstart er alle medlemmer velkomne til at deltage i træningen:

Alle tirsdage i Kolding arbejder vi med grundtræning, dansen Drama Queen og øver dele af Ensemble Amiras repertoire.

Derudover har vi træningsdage:

- ♦ Mandag den 18. august i Fredericia
- ♦ Onsdag den 20. august i Vejen
- ♦ Mandag den 25. august i Fredericia

Husk at medbringe slør, stok og isiswings, hvis I har det, da vi vil arbejde med de forskellige koreografier.

Den kommende sæson
byder på en Spændende nyhed:

Vi åbner et helt
nyt begynderhold i Vejen!

Vi håber, I vil være med til at sprede
budskabet til alle, der har lyst til at prøve
kræfter med mavedans. Det bliver
en fantastisk chance for nye ansigter
at blive en del af vores
fællesskab.

Sæsonstart i uge 36

Den nye sæson starter officielt i uge 36. Vi glæder os til at byde jer velkommen i vores forskellige lokaler:

Fredericia: mandag den 1. september kl. 17:30
i træningslokalet, I. P. Schmidtgården 1. sal,
Vendersgade 4.

Kolding: tirsdag den 2. september kl. 17:30 i
Tumlesalen, Brændkjærskolen (indgang fra p-pladsen ved Sigbritsvej).

Vejen: onsdag den 3. september kl. 17:00 for
Ensemble Amira og kl. 18:45 for Begynderholdet i
Torvesalen, Lindetorvet 2 (ovenpå Løvbjerg).

**Bemærk! ny tid for Ensemble Amira
fra 3. september!**



Alice & Queenie Foto.: Fahrída

Efterårets optrædener - Sæt kryds i kalenderen!

Efteråret bliver fyldt med store og vigtige optrædener, som I ikke vil gå glip af:

- ⇒ **Onsdag den 27. august** kl. 14:00: Vi giver et timeshow på et ældrecenter i Horsens. Her vil vi glæde Claus' mor, der er mor til vores mangeårige fotograf fra Oriental Dance Festival Denmark.
- ⇒ **Fredag den 29. august:** Kolding Kulturnat er et af årets højdepunkter, og vi er med igen! Vi glæder os til at optræde på et af vores yndlingssteder.
- ⇒ **Fredag den 6. september:** Vi har tre optrædener mellem kl. 12 og 15, hvor vi lover et spektakulært show. Forberedelserne er i fuld gang!
- ⇒ **Lørdag den 4. oktober:** Vi er igen booket til Åbent Hus-event i Seniorhuset I. P. Schmidtgården i Fredericia. Sidste år var det en stor succes, og vi ser frem til at vise gæsterne, hvad de kan opleve i huset.
- ⇒ **Onsdag den 8. oktober:** Fredericia Kommune inviterer til Frivilligfest, som plejer at være rigtig hyggeligt. Sæt kryds i kalenderen, for måske sker der noget særligt den aften.
- ⇒ **Lørdag den 26. oktober:** Vi skal til Pudeparty/Hafla hos Raksa i Aarhus!
- ⇒ **November:** Vi planlægger en tur sydpå for at besøge vores danseveninder.
- ⇒ **Fredag den 6. december:** Vi arbejder på at deltage i Kolding Light Festival. Vi vender tilbage med mere information snarest.

Opdater jeres kalender!

Vi glæder os til en fantastisk sæsonstart med jer alle sammen!



Aziza sætte publikum i gang med dansen Kolding Kulturnat 2023 Foto: Ewa

Kickstart sæsonen:

Workshops med grundteknik + slør- & vifteslørteknik



Gratis Begynder-workshop Ikke kun for begyndere!

Fredericia 23. august kl. 10:15



Gratis Begynder-workshop Ikke kun for begyndere!

Kolding 24. august kl. 10:15

Gør dig klar til en mavedans-intensiv weekend!

Den 23. og 24. august byder vores egen Fahrida på hele tre workshops fordelt på to dage og to byer: Fredericia og Kolding. Uanset om du er helt ny, trænger til at genopfriske de grundlæggende trin, eller vil have inspiration til nye kombinationer, er der noget for dig.

Gratis Begynder Workshops: Kom i form efter ferien!

Vi gentager succesen fra januar og er begejstrede for igen at kunne tilbyde gratis begynder workshops! Denne gang har du hele to chancer for at deltage:

Lørdag den 23. august i Fredericia

TILMELD DIG HER!

Søndag den 24. august i Kolding

TILMELD DIG HER!

Disse workshops er den perfekte start på sæsonen for alle

– især for dem, der gerne vil i gang igen efter en lang sommerferie. Vi går grundigt igennem de essentielle bevægelser, der danner fundamentet for al mavedans, og sætter dem sammen til sjove og elegante kombinationer.



Træning i Fredericia Mavedans Foto.: Sasha



Queenie & Alice træner Zaina Foto.: Fahrida

Her får du rig mulighed for at finpudse dine trin, styrke din grundteknik og få masser af inspiration til din egen dans. Det handler om glæden ved bevægelse og om at mærke din krop i et fællesskab, der er helt uden pres. Mød nye mennesker, oplev den fantastiske stemning og få en uforpligtende smagsprøve på, hvad mavedans kan.



Søndag den 24. august: Forfin din dans med slør og vifteslør!

Er du klar til at tage din slørdans til nye højder? På vores spændende workshop om slør og vifteslør, som afholdes søndag den 24. august, dykker vi ned i de mange facetter af rekvisitterne og udforsker deres potentiale.

Del 1: Slør – Fra stof til kunst! Vi arbejder med en række forskellige teknikker med både enkelt og dobbeltslør, herunder "Forlæns og baglæns sommerfugl", "Den romerske kappe", "Mølledrej" og "Teltet". Vi sætter teknikkerne sammen i spændende serier, som du kan tage med dig hjem.

Del 2: Vifteslør – Herefter kaster vi os over viftesløret. Vi ser på forskellige teknikker med både lukkede og udslåede vifter og sammen skaber vi en lille kombination, du kan bruge i din dans.

Det er en fordel, hvis du har prøvet at danse med slør før.

Medbring selv slør og vifter:

- Rektangulære slør
- 2 lige store halvrunde slør
- Silkeslør (hvis du har det)
- Et sæt vifteslør (højre + venstre hånd)



Psst! Det vil være muligt at låne slør og vifter af instruktøren i begrænset omfang.

Tilmeld dig nu og tag din slørdans til nye højder!

TILMELD DIG HER!



Baladi

– Hjertet og Sjælen af Egyptens Folkelige Kultur (del 2)



Fahrida danser Baladi ved OFD i Fredericia 2022 Foto.: Jørgen Diswall

Dansen fra Landet: Kendetegn ved Baladidans

Raqs Baladi (Baladi-dans) er den sociale form for Raqs Sharqi (Orientalsk dans, bedre kendt som mavedans). Den adskiller sig fra scenemavedansen ved sin mere improviserede, jordnære og autentiske karakter:

- ♦ **Jordforbindelse:** Danseren er "tung" og jordnær, med vægten solidt plantet i fødderne og en stærk forbindelse til gulvet. Det giver en "groundet" og autentisk følelse.
- ♦ **Fokus på hofter og underkrop:** Bevægelserne er centreret omkring hofterne, bækkenet og underkroppen, ofte med subtile, indadvendte og dybt følte bevægelser.
- ♦ **Improvisation og følelse:** Baladi er en improviseret og følelsesladet dans. Danseren udtrykker musikken og sine egne følelser spontant, uden fast koreografi. Følelsen og sjælen er vigtigere end teknisk perfektion.
- ♦ **Afslappet holdning:** Arme og hænder bevæger sig organisk og naturligt, ofte tættere på kroppen, i modsætning til de mere flydende og store armbevægelser i klassisk mavedans.
- ♦ **Manglende rejsekoreografi:** Der er få bevægelser, der fører danseren rundt på scenen; fokus er ofte på stående, men dynamiske bevægelser.

Autentisk Fremtoning: Baladi-danseren på Gulvet

Fremtoningen i baladidans afspejler dens jordnære og autentiske natur:

Kostume: Traditionelt bæres ofte en galabeya (en løstsiddende, lang kjole med lange ærmer), eventuelt med et simpelt bælte eller tørklæde om hofterne. En mere formtilpasset, farverig og skinnende galabeya kan også forekomme. Baladi-dansen er også stærkt forbundet med Melaya Leff, et bredt stof, som kvinder brugte i det 20. århundredes mode, og som ofte indgår som rekvirit i dansen. Ideen er at afspejle hverdagsantæk og bevægelsesfrihed frem for en prangende scenekostume. Hvis baladi indgår som en del af en større mavedansoptræden, kan danseren dog bære et standard todelt mavedanskostume.

Udtryk: Ansigtstudtrykket er ofte indadvendt og følelsesladet, men kan også være legende og flirtende. Der er en dyb forbindelse mellem danseren og musikken, og følelserne formidles subtilt gennem kropssproget.



Hjemmelavet og hjemmeavlet mad er Baladi.

Hår og make-up: Hår og make-up er typisk mere naturligt og diskret end i Raqs Sharqi, igen for at understrege den jordnære og uhøjtidelige stil.

Fra Landsby til Verdensscene: Baladiens Udvikling

Baladi-stilen har udviklet sig organisk over tid, mens den har bevaret sin kerne. Oprindeligt opstod den fra landsbyernes folkelige udtryk, men blev i byerne påvirket af nye instrumenter som akkordeon, saxofon og senere keyboardet. Disse gav musikken en mere moderne klang, selvom den traditionelle struktur og rytmer forblev intakte.

I dag ses baladi både i sin pureste, traditionelle form – ofte i private sammenhænge og på mindre scener – men også som en integreret del af moderne Raqs Sharqi. Mange mavedansere inkorporerer baladi-segmenter i deres optrædener for at vise deres spændvidde og forbindelse til de egyptiske rødder. Genren er fortsat populær i Egypten og blandt udøvere af orientalsk dans globalt, der værdsætter dens autenticitet og følelsesmæssige dybde. I den moderne internationale danseverden bruges "baladi" ofte som en forenklet term, der specifikt refererer til "Baladi Progression"-sange og dansen til dem.

Baladiens Ikoner: Kendte Dansere og Deres Fortolkninger

Mange af de store egyptiske mavedansere er kendt for deres mesterlige baladi-fortolkninger, der udtrykker stilens dybe følelser og jordnære kvalitet:

Fifi Abdou: Ofte kaldet "Queen of Baladi", er hun kendt for sin jordnære, sensuelle og dybt forankrede stil, der indfanger den folkelige mavedans.

Nagwa Fouad: En kraftfuld danser med evnen til at skifte mellem stilarter, ofte med stærke baladi-elementer.



Samia Gamal: Selvom hun var en glamourøs Raqs Sharqi-stjerne, havde hun en dyb forståelse og evne til at danse baladi med stor autenticitet. Mona Said: Kendt for sin autentiske og udtryksfulde baladi.

Dina: En moderne superstjerne, der inkorporerer stærke baladi- og sha'abi-elementer (en mere rå, folkelig stil) i sin dans, hvilket appellerer bredt til et egyptisk publikum.

Disse dansere har alle bidraget til at cementere baladiens plads i den egyptiske danseverden ved at udtrykke dens rå energi og følelsesmæssige dybde.

Fra Hjerter til Hofte: Nøglen til Autentisk Baladidans

At danse baladi handler om at formidle en følelse og forstå en kulturel kontekst, ikke kun om teknik. En danser skal være bevidst om:

- **Jordforbindelse og tyngde:** Forståelsen af at være "tung" og rodfæstet er fundamental. Undgå at se let eller "svævende" ud; vægten er i fødderne, og bevægelserne kommer fra en dyb forankring.
- **Autenticitet frem for perfektion:** Baladi er en dans om ægte udtryk. Følelsen og sjælen er vigtigere end en "perfekt" holdning eller præcis bevægelse.
- **Improvisation og lytning:** Baladi er dybt improviseret. Danseren skal lytte intenst til musikken, reagere på dens nuancer, instrumenterne og rytmerne. Det er en dynamisk dialog mellem danser og musikere.
- **Følelsesmæssig dybde:** Baladi kan være melankolsk og har en vis "klagesang" over sig, selv når den er livlig. Danseren skal turde udtrykke sårbarhed og autentiske følelser.
- **Kulturel respekt:** Respekt for baladiens oprindelse og dens dybe betydning i den egyptiske kultur er afgørende. Undgå at trivialisere eller misforstå dens rødder.
- **Undgå over-sexualisering:** Som med al orientalsk dans kan baladi misforstås og reduceres til blot at være seksuel. En ægte baladi-danser formidler følelser, stolthed og kulturel identitet, ikke kun sensuel bevægelse. Danseren skal værne om stilen og dens dybere mening.
- **Forskellen fra Raqs Sharqi:** Selvom baladi er en del af den bredere mavedansfamilie, skal man undgå at danse den som en klassisk Raqs Sharqi-koreografi. Armbevægelserne er mere begrænsede, og der er færre drejninger og rejsebevægelser.

Baladi er således ikke blot en musik- og dansestil, men et levende udtryk for Egyptens sjæl – et vidnesbyrd om folkets historie, modstandskraft og evne til at bevare sin identitet gennem generationer. At forstå baladi er at dykke ned i hjertet af Egyptens folkelige kultur.

Baladiens Familie: En Antydning om Beslægtede Rytmer

Selvom Baladi står stærkt som et unikt udtryk for Cairos folkesjæl, er den en del af en større familie af egyptiske folkestilarter. Nogle rytmer og bevægelser, der er dybt jordnære og autentiske, findes også i andre dele af landet. I næste udgave af medlemsbladet vil vi dykke ned i en beslægtet, men alligevel markant anderledes, stil, der tager os med til Øvre Egyptens ørkenlandskaber og flodkultur – en stil, der har sin egen stolthed, energi og et overraskende redskab... Glæd dig til at udforske Saidi!

Referencer og Kilder:

- **Baladi af Hossam Ramzy:** <http://shira.net/baladi.htm>
- **Baladi, the Heart of Belly Dance** (blogartikel), 3. juli 2019. Tilgængelig online. <https://www.sharqidance.com/blog/baladi>
- **Komarnytska, Iana. "Baladi: Egyptian Music and Dance."** (blogartikel). Tilgængelig online. https://youtu.be/G5CKaLbmjAk?si=O7DNR_31bF-nwy44

Mavedans Danmark

Medlemsblad 6-2025



Udgivelsesdato: **August 2025**

Redaktion:

Redaktør og ansvarlig: **Fahrida**

Bidragydere: **Dejlig tak til alle medlemmer, der har bidraget med billeder til denne udgave.**

Særlig tak til: **Preben Wassmann (for foto-bidrag)**

Om foreningen:

Udgivet af: **Mavedans Danmark**

Hjemmeside: www.mavedansdanmark.dk

Følg os på Facebook:

<https://www.facebook.com/fredericiamavedanserforening>

Følg os på Instagram:

<https://www.instagram.com/fredericiamavedans/>

E-mail: info@fredericiamavedans.dk

Vil du være med til at forme vores blad? Har du en historie, et spørgsmål eller et emne, du brænder for? Del det med os! Sammen kan vi skabe et blad, der inspirerer og udvikler os alle. Du er velkommen til at foreslå emner eller sende os din egen artikel. Vi hjælper gerne med at få dine tanker på papir.

Send det til:

formand@fredericiamavedans.dk



Aziza ved Heste- & Kræmmermarked
Foto.: Preben Wassmann

Mavedans Danmark

Medlemsblad 6-2025



Ida og Tusindfryd i Gammel Havn Fredericia Foto.: Aziza