

---

# Kristin trår dansen i springartakt

---

AKTUELT

INGRID M. HØIE

Email: [ingrid.hoie@legeforeningen.no](mailto:ingrid.hoie@legeforeningen.no)

Tidsskriftet

---

Når spelemannen stryker buen over hardingfelas strenger, rykker det i dansefoten til Kristin Alvsåker. Med brusende bunadstakk svinger hun seg til synkoperte tre firedelsrytmer.

---



Kristin Alvsåker

Siden åtteårsalderen har den 44 år gamle nevrologen ved Ullevål sykehus vært aktiv folkedanser. Født og oppvokst på Voss og med mye folkemusikkinteresse i familien, falt det helt naturlig at hun kom inn i folkedansmiljøet. Spel og dans hørte med i livets bestanddeler.

Kristin Alvsåker danser det man kaller bygdedans, som er en fellesbetegnelse for gangar og springar. Man danser enten ett par eller flere par. Og interessen stopper ikke ved norske toner og trinn. Hun gir seg gjerne i kast med folkedans fra flere land, blant annet tango og irsk riverdance.

– Jeg liker det bare, sier hun enkelt. – I folkedans kan du komme med det du er og har. Du behøver ikke ekstreme ferdigheter for å kunne danse, som du for eksempel gjør i ballett. Folkedans er tilpasset kroppens naturlige bevegelsesmønster, det er noe alle kan lære.

Som rekreasjon betraktet, i forhold til et slitsomt yrke, er dansen flott, synes Kristin Alvsåker, og peker særlig på at dans er sosialt. – I folkedansmiljøet finner du mennesker fra alle sosiale lag.

Kristin Alvsåker har danset for turister og holdt gammeldanskurs for medstudenter i studietiden. Hun har ikke tall på hvor mange kappleikstevner hun har vært på, eller hvor mange lagdanser hun har deltatt i. Hun danser i Valdreslaget og i 1990 ble hun norgesmester i lagdans sammen med ti lagkamerater. Alvsåker er leder for Laget for folkemusikk i Oslo. – Det tar jo fritiden da, og dansen kan lett kollidere med vakter ved sykehuset, iallfall så lenge jeg er leder av folkemusikklaget, ler hun trillende.

Titt og ofte blir legefrakken byttet ut med hardangerbunaden. For om det ikke er like mange som tramper folkedanstakten i dag som på 1970-tallet, ligger ikke folkedansen nede. Folkemusikklaget teller ca. 100 medlemmer, og mange er unge. – Det er en utfordring å få de unge inn og inkludere dem i laget, sier Alvsåker og nevner tiltaket folkemusikkpub på Herr Nilsen i Oslo, hvor unge folkemusikkutøvere samles, lytter til folkemusikkhalvtimen på radio og siden improviserer på medbrakt fele eller med kveding.

Strengere regler for og føringer på hvordan det skal danses, er heller ikke noe hun etterstreber. – Valdreslaget er et amatørslag hvor det sosiale er viktig. Hvis man terper på det tekniske, forsvinner gleden, mener Kristin Alvsåker.

---

Publisert: 20. april 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.