

Dansterminologi

De flesta danser går under de 4 kategorierna **one step**, **two step**, **cha cha** eller vals. De första tre är uppdelade i grupper om 8 takter (**base of eights**) och **vals** är uppdelad i grupper om 6 takter. Stegen räknas individuellt d.v.s. 1, 2, 3, 4 eller i dubbel takt d.v.s. 1&2, 3&4 och i valsen blir räkningen 123, 456.

Lite tips så att du kommer igång: **Front** är dit näsan pekar, **back** är där näsan inte är. **Left** är vänster och **right** är höger.

Single beat steps:

Step(1 takt) *Placera foten på golvet och ta vikt (lägg tyngdpunkten på foten)*

Right vine(3 takter) *Ta ett steg till höger med höger fot, sätt vänster fot bakom höger fot, ta ett steg till höger med höger fot.*

Left vine(3 takter) *Samma som **right vine** men med utförande åt vänster.*

Touch or tap(1 takt) *Nudda tå eller häl mot golvet utan att ta vikt.*

Brush(1 takt) *Svep foten längs golvet framåt eller bakåt förbi foten du står på.*

Scuff(1 takt) *Som en brush men slå hälen i golvet.*

Hook(1 takt) *Lyft foten och kors den framför eller bakom benet du står på.*

Stomp(1 takt) *Stampa foten i golvet (stampa inte för hårt så du får ont i foten).*

Toe fan(1 takt) *Flytta tån ut åt sidan medan hälen har kontakt med golvet.*

Heel fan(1 takt) *Flytta hälen ut mot sidan medan framfoten (tårna) har kontakt med golvet.*

Heel splits(2 takter) *Ha vikten på framfötterna (tårna) och flytta båda hälarna ut åt sidorna och tillbaka igen.*

Hop(1 takt) *Hoppa upp och landa på samma fot.*

Jump(1 takt) *Hoppa framåt eller bakåt och landa på båda fötterna samtidigt.*

Hitch(1 takt) *Lyft knäet (böj benet i 90 graders vinkel).*

Rock(1 takt) *Gunga, flytta vikten från ena foten till den andra.*

Slide(1 takt) *Dra den ena foten mot den andra.*

Heel strut(2 takter) *Sätt hälen i golvet på första takten och ta sedan vikt på hela foten på andra takten.*

Toe strut(2 takter) *Sätt i tån framåt eller bakåt på golvet på första takten och sätt sedan hälen och ta vikt på hela foten på andra takten.*

Left ½ pivot(2 takter) *Ta ett steg fram på höger fot, vänd ett halvt varv åt vänster och flytta tyngdpunkten till vänster fot.*

Right ½ pivot(2 takter) *Samma som Left ½ pivot men åt höger.*

1/4 or 3/4 pivot(2 takter) Utförs på samma sätt men med 1/4 eller 3/4 vändning.

Weave left(4 takter) Korsas höger fot framför vänster, ta ett steg till vänster med vänster fot, korsas höger fot bakom vänster fot, ta ett steg till vänster med vänster fot.

Weave right(4 takter) Utförs på samma sätt men åt höger.

Jazz box(4 takter) Korsas höger fot framför vänster, ta ett steg bakåt med vänster fot, ta ett steg till höger med höger fot, sätt vänster fot bredvid höger fot. Görs även åt andra hållet, börja då med att korsas vänster fot framför höger fot.

1/2 Monterey turn(4 takter) Peka ut med höger tå åt höger sida, gör en 1/2 vars vändning över höger axel med tyngden på vänster framfot och sätt ner höger fot bredvid vänster fot. Peka ut med vänster tå åt vänster sida, sätt ner vänster fot bredvid höger fot. Görs också med 1/2 varvs vändning åt vänster, börja då med att peka ut mot vänster med vänster tå.

1/4 or 3/4 Monterey(4 takter) Utförs på samma sätt men med 1/4 eller 3/4 vändning.

Hip bumps Bumpa höften till höger, vänster, bakåt eller framåt 1 takt till musiken.

Syncopated steps:

3 steg framåt, bakåt, sidledes eller på stället utförda under 2 takter av musiken eller där det egentligen är tänkt att man inte ska ta något steg. Följande instruktioner är med start på höger fot men kan också utföras med vänster (precis samma steg men läs vänster istället för höger och höger istället för vänster). All räkning är på 1&2.

Cha cha or triple step Sätt ner höger fot(1), vänster fot bredvid(&) och höger fot igen (2) på stället.

Forward shuffle(1)Ta ett steg fram med höger fot, (&) sätt vänster fot bredvid höger fot,(3) ta ett steg fram på höger fot.

Backward shuffle(1)Ta ett steg bakåt med höger fot, (&) sätt vänster fot bredvid höger fot, (3) ta ett steg bakåt med höger fot.

Chasse(1) Ta ett steg till höger med höger fot, (&) sätt vänster fot bredvid höger fot, (3)ta ett steg till höger med höger fot.

Coaster step(1)Ta ett steg bakåt med höger fot, (&) sätt vänster fot bredvid höger fot, (3)ta ett steg framåt med höger fot.

Sailor step(1)Korsas höger fot bakom vänster fot, (&) ta ett steg till vänster med vänster fot, (3)ta ett steg till höger med höger fot.

Mambo step(1) Ta ett steg framåt med höger fot, (&) flytta tyngdpunkten till vänster fot, (3) sätt höger fot intill vänster fot.

Back or side mambo Utförs på samma sätt men med det första steget bakåt eller åt sidan.

Kick ball change(1)Kicka höger fot framåt, (&)sätt ner framfoten (tårna) bredvid vänster fot och lyft vänster fot lite ovanför golvet, (2) sätt tillbaka vänster fot bredvid höger fot och ta vikt.

Twinkle steps(1)Korsa höger fot framför vänster fot, (&)ta ett steg till vänster med vänster fot, (2)sätt höger fot bredvid vänster fot.

Också lite till....

Här kommer några exempel till. Alla exempel börjar med höger fot men kan också utföras med början på vänster fot.

Rumba box(8 takter) (1)Ta ett steg framåt med höger fot, (2)gör en touch med vänster tå bredvid höger fot, (3)ta ett steg till vänster med vänster fot, (4)sätt höger fot bredvid vänster fot, (5)ta ett steg bakåt med vänster fot, (6)gör en touch med höger tå bredvid vänster fot, (7)ta ett steg till höger med höger fot, (8)sätt ner vänster fot bredvid höger fot.

Lock steps forward(3 takter) (1)Ta ett steg framåt med höger fot, (2)lås vänster fot bakom höger fot, (3)ta ett steg framåt med höger fot.

Lock steps back(3 takter) (1)Ta ett steg bakåt med höger fot, (2)sätt vänster fot framför höger fot, (3)ta ett steg bakåt med höger fot.

Charleston steps(4 takter) (1)Gör en touch framåt med höger tå, (2)sätt höger fot bredvid vänster fot, (3)gör en touch bakåt med vänster tå, (4)sätt vänster fot bredvid höger fot.

Rhonde turn(3 takter) (1,2)Svep höger tå framåt framför vänster fot medan du svänger $\frac{1}{2}$ varv åt vänster (tyngdpunkt på vänster framfot (tårna)), (3)gör en touch med höger tå bredvid vänster fot.

Heel swivets(4 takter) (1)Vrid höger tå till höger och vänster häl till vänster, (2)vrid tillbaka fötterna till center och byt vikt till vänster häl och höger tå, (3)vrid vänster tå till vänster och höger häl till höger, (4)vrid tillbaka till center.

Toe switches(2 takter) (1)Gör en touch med höger tå till höger sida, (&)sätt tillbaka foten bredvid vänster fot, (2)gör en touch med vänster tå till vänster sida, (&)sätt tillbaka vänster fot bredvid höger fot.

Heel switches(2 takter)(1)Gör en touch med höger häl framåt, (&)sätt tillbaka foten bredvid vänster fot, (2)gör en touch med vänster häl framåt, (&)sätt tillbaka vänster fot bredvid höger fot.

Cross unwind(2 takter) (1)Korsa höger tå framför (eller bakom) vänster fot, (2)skruva runt på framfötterna (tårna)och ta vikt på på höger fot (kan vara $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ eller ett helt varv)

Scissor step(4 takter) (1)Ta ett steg åt höger med höger fot, (2)sätt vänster fot bredvid höger fot, (3)korsa höger fot framför vänster fot, (4)gör en paus under 1 takt

Running man(2 takter) (1)Ta ett steg framåt med höger fot, (&)hitch vänster knä och scoot höger fot bakåt, (2)ta ett steg framåt med vänster fot, (&)hitch höger knä och scoot vänster fot bakåt.

Apple jacks(2 takter) (1)Med vikt på höger tå och vänster häl vrid höger häl åt vänster och vänster tå åt vänster, (&)vrid tillbaka till center redo för att byta vikt, (2)med vikten på höger häl och vänster tå vrid höger tå åt höger och vänster häl åt höger, (&)vrid tillbaka till center redo att byta vikt.

Rolling vine(3 takter) (1)Ta ett steg till höger med ett $\frac{1}{4}$ vändning åt höger, (2)gör en $\frac{1}{4}$ varvs vändning åt höger genom att sätta vänster fot åt vänster, (3)Vänd ett $\frac{1}{2}$ varv åt höger genom att ta ett steg åt höger med höger fot.

Heel grinds(2 takter) (1)Sätt höger häl framåt med tårna pekande åt vänster, (2)gräv höger fot i golvet medan du frider tårna åt höger.

Knee pops(2 takter) (1)Med vikt på vänster fot böj höger knä mot vänster ben, (2)sträck på höger knä och böj vänster knä mot höger ben.

Och slutligen....

the smile Vrid mungiporna uppåt. Du kan också sära läpparna lite för att visa tänderna om du vill!

The fun factor Det är menat att linedance ska vara roligt. Slappna av och njut – du kommer att få en massa trevliga vänner, kondition och bli glad i själen på samma gång! Glöm inte – det är linedance vi pratar om och det finns en massa variationer på basstegen. Precis när man tror att man kan det så..... ☺

HAVE FUN YIIIIIIHAAAAA!!!!