

LINEDANCE – STEGFÖRKLARINGAR

&

Och-symbolen i dansbeskrivningar används för att notera ½ -takt, eller snabbräkning mellan standardtakter ex: 1&2

B

BRUSH

En "svepande" rörelse med foten över golvet.

C

CHASSÉ

Ex. Steg till höger med höger fot, Steg intill med vänster fot, Steg vidare till höger med höger fot. Görs oftast med & i räkning, tex 1&2. Kan göras i olika riktningar.

CLAP

Handklappning. Kan göras tillsammans med en annan rörelse, eller för sig själv som en egen takt.

CLICK (fingers)

Knäpp med fingrarna.

CLOSE

Gå intill.

COASTER STEP (höger)

Steg bakåt med höger fot, Steg intill med vänster fot, Steg fram igen med höger fot. Görs oftast med & i räkning, tex 1&2. Då Steger man bak med höger fot på 1., Steger intill på & och Steger fram igen på 2. Coaster step kan göras i olika riktningar.

COASTER STEP (vänster)

Steg bakåt med vänster fot, Steg intill med höger fot, Steg fram igen med vänster fot. Görs oftast med & i räkning, tex 1&2. Då Steger man bak med vänster fot på 1., Steger intill på & och Steger fram igen på 2. Coaster step kan göras i olika riktningar.

CROSS

En korsande rörelse. Ex: Höger fot korsar bakom vänster fot.

D

DIAGONAL

Dansens rörelseriktning – 45 graders vinkel från den pos. man befinner sig i.

DRAG/DRAW

En långsam rörelse med foten i angiven riktning. Man nästan "släpar" foten.

F

FAN

En vinkling av tå el. häl. Utförs oftast på 2 takter. Ex: Höger Toe-fan. Vinkla ut tårna ca 90 grader och tillbaka till utgångsläget.

FULL TURN

Helt varv.

G

GRAPEVINE (VINE)

"Vinrankan" Görs på 4 takter. Ex. Höger vine: Steg till höger med höger fot, korsa vänster fot bakom höger fot., Steg vidare till höger med höger fot och "nudda" intill med vänster fot (tårna). En vine kan avslutas med kick, stomp, brush osv. Men står det bara Vine i beskrivningen så är det en touch i slutet som i ex. ovan.

H

HEEL SWITCH

Man sätter växelvis fram höger resp. vänster häl. Görs oftast med &-takt. Tex. Sätt fram höger häl på 1, Steg intill med höger fot på &, sätt fram vänster häl på 2. osv

HEEL TOUCH

"Nudda" golvet med hälen, utan att föra över någon vikt.

HITCH

Lyft angivet knä.

HIP BUMP

Höftvickning

HIP ROLL

Höftrullning

HOLD

Stopp och stå stilla angiven antal takter.

HOOK

Lyft angiven häl och kors den framför motsatt knä. Med tårna pekande neråt.

I

J

JAZZ BOX

Ex: En jazz box åt höger: korsa höger fot framför vänster fot, Steg bakåt med vänster fot, Steg till höger med höger fot, Steg intill med vänster fot.

Man kan tänka sig att man stegar ut två sidor i en låda (box). Det finns en hel del variationer på jazz box. Ofta vänder man $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{2}$ varv i boxen och ibland är det sista steget i boxen utbytt mot tex ett steg framåt eller i kors osv.

JUMP

Hopp

K

L

LOCK STEP

Korsa angiven fot bakom el. framför den andra. Ex på höger lock step framåt: Steg framåt med höger fot., korsa vänster fot bakom höger Steg framåt med höger fot igen.

M

O

P

PIGEON (HEEL SPLITS)

Med vikten på tårna, vrid ut hämlarna ifrån varandra och tillbaka igen.

PIVOT (STEP TURN)

Ändring av riktning. Ex. $\frac{1}{2}$ pivot höger: Steg fram med vänster fot och vänd $\frac{1}{2}$ varv åt höger vikten på höger fot. (Jag brukar förklara att man ska tänka sig att man har en "snurr-platta" under foten man vänder sig runt, i detta fallet höger fot.)

POINT

Peka med angiven fot i angiven riktning.

R

ROCK

Viktöverföring från fot till fot. Tex Höger rocksteg ut åt sidan. Man Steger ut åt höger med höger fot och "gungar" sedan tillbaka med vikten till vänster fot. Görs oftast på 2 takter. Kan också göras med tex $\frac{1}{4}$ vändning. Steg ut åt höger med höger fot, när du sedan "gungar" tillbaka med vikten så vänder du samtidigt $\frac{1}{4}$ varv i angiven riktning.

S

SCUFF

Sparka i hälen i golvet.

SHIMMY

"Skaka" på axlarna, skulderna eller överkroppen.

SHUFFLE

En shuffle kan göras både framåt, bakåt och diagonalt. Gör man den åt sidan så brukar man kalla det för CHASSE.

En högershuffle framåt gör du så här. Steg framåt med höger fot, sätt vänster fot intill höger och Steg framåt med höger fot igen. Görs på takt 1&2

SLIDE

Man "släpar" angiven fot längs golvet, mot den andra foten. Kan göras på olika många takter.

STEP

Steg

STOMP

Stampa i golvet.

T

TOUCH

"Nudda" golvet. Ingen vikt.

TURN

En turn är en vändning. Den kan ske på lite olika sätt, ofta vänder man sig mellan två steg, men ibland räknas själva vändningen som en takt för sig.

TWINKLE

Twinkle är ett valssteg. Ex. Höger twinkle-steg. Korsa vänster framför höger, ta ett litet steg åt höger med höger fot, steg på stället med vänster

U

V/W

WALK (Stroll)

Gå

WALTZ BASIC

Grundsteg i vals. Kan utföras i alla riktningar. Ex. Waltz Basic framåt på höger: Steg framåt med höger fot., Steg intill med vänster, steg på stället med höger

/Fritt översatt av Heidi Poulsen VT 2007

Detta är bara ett urval av de vanligaste stegen inom linedance-terminologin. Och det är inte meningen att man måste/ska lära in ALLA på en gång. Det bästa är träna i stegen efter hand de dyker upp i danserna man lär sig.

Tänk på att öva in nya steg för sig själva så de verkligen sätter sig. Och lär Dig vad de heter. Det underlättar mycket när Du ska lära Dig nya danser. Och det underlättar när Du själv ska lära Dig en dans genom att läsa dansbeskrivningar.

Men det viktigaste av allt....

HA SÅ ROLIGT DU BARA KAN!

