

Värt att veta om Linedance



www.linedance.se

Förord

Detta häfte är tänkt som en hjälp till dig som är ny i linedancevärlden och säkert full av nyfikna frågor. Det du inte får svar på här, är du välkommen att fråga din instruktör. Var inte rädd för att fråga. Vi instruktörer är till för att hjälpa så tveka inte att komma fram till oss. Vi kanske inte alltid har ett svar, men vi kan hänvisa dig vidare på ett eller annat sätt.

Det finns en massa teorier om hur Linedancen har uppstått. Linedance har ganska länge förknippats med countrykulturen. En teori hävdar att det var cowboys som i brist på kvinnor, skapade linedancen inspirerade av sina respektive hemländers folkdanser, framför allt de irländska.

En annan teori hävdar att Linedancens uppfanns i 70-talets disco miljöer. Bl.a Saturday night fever innehåller ett par dansscener som skulle kunna klassificeras som linedance.

Du kan läsa mer om linedancens historia i ett dokument som finns att ladda ned ifrån vår hemsida.

Skor och klädsel

En av de första frågor som brukar komma upp är vad man ska ha på sig när man dansar. När det gäller kläder så rekommenderar vi lediga kläder som inte är för varma t.ex jeans och T-shirt. Det går naturligtvis bra att vara klädd som man själv bedömer passande.

På fötterna går det bra med vanliga skor (du måste ha andra skor än de som du gått ute med). Tänk dock på att dessa ska sitta bra och ge stöd åt vristen, att de inte har för hög och vinglig klack samt att sulan inte suger fast i golvet, som gympaskor gör.

Det bästa är förstås sneakers eller boots som är gjorda för dans. Om du kommer att fortsätta dansa är bra skor en god investering.



Dansskor säljas bland annat i [Dance & Gym Shopen](#) på Gamla Brogatan 34 i Stockholm. De finns i alla prisklasser och former. Du kan även hitta mer info om dansskor på www.2bounce.se

Musik

En annan fråga som brukar ställas är hur man får tag i bra musik att träna hemma till. Egentligen passar vilken musik som helst bra, så länge det är samma taktart och lagom tempo. Man brukar tala om BPM, beats per minute, d v s. hur många taktslag det är per minut. När man börjar öva en ny dans är det bra med BPM runt 100, sedan kan man successivt öka tempot till dess att man klarar av det tempo dansen är koreograferad till.

De flesta danser är koreograferade till en speciell låt. Den låten brukar man kalla originallåten. Det brukar stå på dansbeskrivningen vilket som är originallåten.

Musiken som används till Linedance är minst sagt varierad och vissa låtar kan vara svåra att få tag i. En del låtar kanske du rent av har själv i dina gömmor eller känner någon kompis som har. Mycket av musiken finns att ladda ned ifrån legala musiksites som iTunes och Legal sounds.

Danskaraktärer

I Linedance förekommer olika karaktärer av danser. Grundstegen är de samma i alla karaktärer men man dansar dem på olika sätt, beroende på dansens karaktär. I tävlingssammanhang definieras sex karaktärer:

- **Smooth** (West Coast Swing, Night Club och Two step). En mjuk dansstil som ger härligt flyt. Inga böjda knän-det ska gå som en rak tråd genom kroppen.
- **Lilt** (Polka, East Coast Swing, Jive). Karaktäriseras av studsande steg och medryckande musik.
- **Rise & fall** (Vals)
- **Cuban** (cha cha, rumba, mambo)
- **Funky** (disco, soul, funk) En modern dans som kräver attityd. Påminner om hip-hop och street-dance.
- **Novelty** (lustbetonad dans till anpassad musik)

Stegbeskrivningar

Det finns tusentals olika danser - och nya kommer till varje dag.

Det är viktigt att ha klart för sig att linedance är en färskvara och att man måste hålla sig igång och uppdaterad.

Till alla nya danser som kommer fram finns det stegbeskrivningar, som i detalj förklarar hur dansen skall dansas.

Beskrivningarna kan vara svåra att läsa om man inte är van vid det, men de kan också vara till stor hjälp i ens linedance utveckling.

På nätet är de tre största resurserna vad gäller stegbeskrivningar:

[KickIt \(www.kickit.to\)](http://www.kickit.to)

[Linedancer Magazine](#) (som man dock måste abonnera på)

[Big Dave \(www.bigdavegastap.com\)](http://www.bigdavegastap.com)

Du hittar länkar till dessa på vår hemsida www.linedance.se. Där kan du även hitta dansbeskrivningar till alla danser vi lär ut under vårt "Dansarkiv" samt under "Kursverksamhet".

Stegbeskrivningarna är nästan alltid skrivna på engelska.

Stegbeskrivningar på svenska kan inte rekommenderas då de allt för ofta innehåller "översättningsfel"!

Det är ingen som i längden hinner med att översätta alla danser som kommer ut så det är lika bra att vänja sig vid att tolka den engelska terminologin från början.

Det finns dock en del bra översättningar av nybörjadanser, eftersom dessa ofta lever kvar längre än danser koreograferade till låtar som för tillfället är populära.

På stegbeskrivningarna står allt du behöver veta om dansen:

Hur många counts (taktslag) och väggar den är på, vem som har koreograferat den och till vilken musik den är koreograferad. Eventuellt andra musikkörslag och sist, men inte minst, alla stegen dels med en "snabb-förklarande" rubrik, och dels med varje steg förklarat i detalj.

Att tänka på när man dansar

Alla är vi barn i början. Träning, träning och åter träning är det som skiljer en nybörjare från en erfaren dansare. Här kommer några bra tips på vägen:

Kom ihåg att lyfta blicken från golvet. Den hjälper dig att hålla balansen t e x när du snurrar genom att du "skjuter iväg" blicken och låter den fastna på en punkt på väggen. Håll därefter kvar blicken så länge du kan och snärta sedan runt huvudet till det håll du ska hamna åt och låt blicken snabbt hitta en ny punkt. Detta kallas "spotting".

Håll linjerna! Försök hålla jämna steg med den bredvid dig och se till att du befinner dig rakt bakom den du har framför dig. Det är ju trots allt *Line-dance* vi håller på med ☺.

Lär dig den etikett som gäller på dansgolvet (Läs mer om detta senare i häftet). Lyssna på musiken och försök att känna efter hur den låter. Försök därefter att dansa som det låter. Är det en mjuk cha-cha, känn dig smidig, använd höfterna och åla dig fram. Är det en häftig hip-hop låt - känn dig tuff, gör distinkta och snärtiga rörelser. Det gör en väldig skillnad.

Låt kroppen förflytta fötterna, inte tvärtom. De flesta rörelser kommer från höften, inte från fötterna eller armarna. Låt inte händerna sitta fast i bältet för då tappar du garanterat balansen.

Lär dig att använda dig av s.k. "contra body movements". Detta innebär i korthet att du balanserar upp kroppen genom motsatta rörelser. Ex när du går med höger fot tar du vänster arm (du går alltså inte passgång).

Om du gör fel eller kommer av dig - le! Och försök att snabbt komma in i dansen igen. Alla vänder åt fel håll ibland.

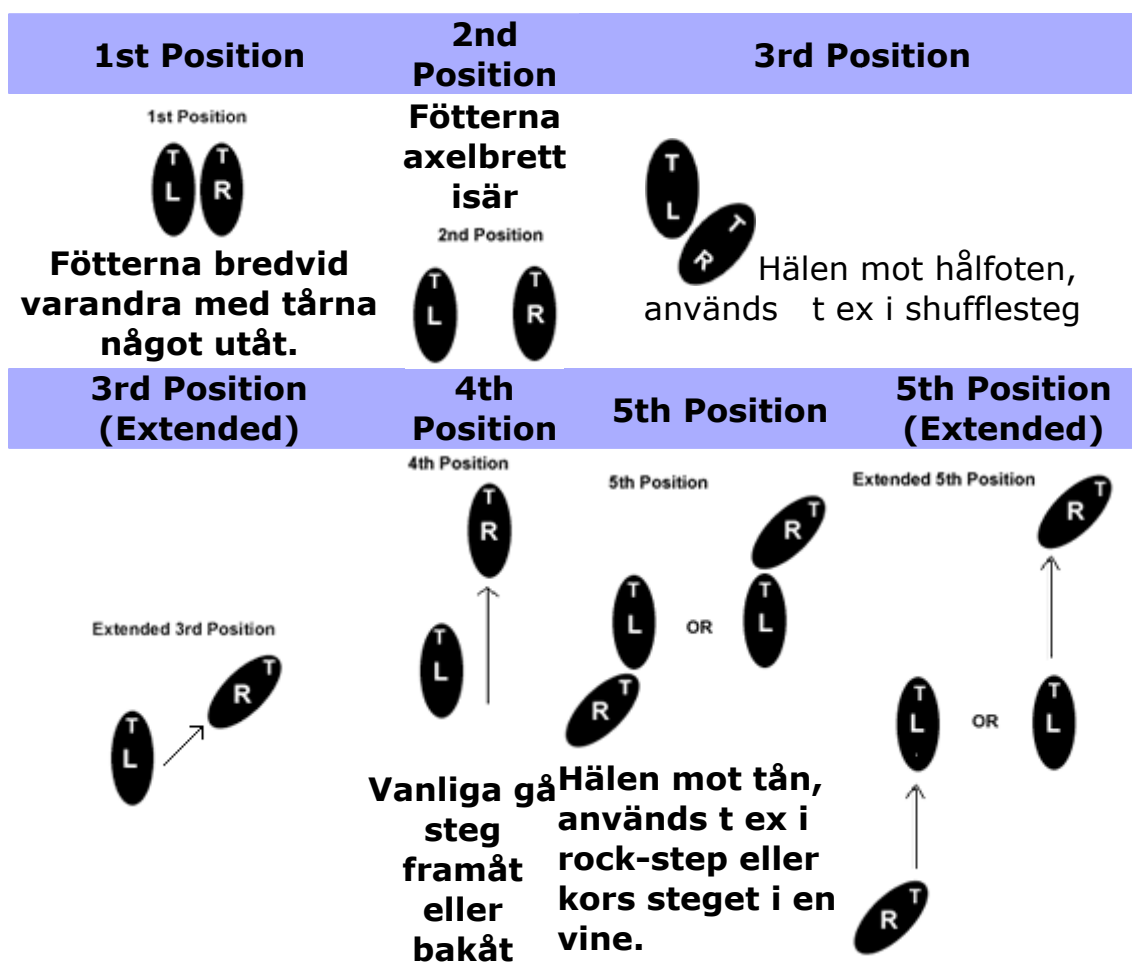
Kom ihåg: *En linedancare gör inga misstag - han gör varianter!!*

Och: *hellre ett felsteg än inget steg alls*

Fotpositioner

Alla steg bygger på kombinationer av de 5 fotpositionerna. Att använda sig av dessa gör inte bara att man utför stegen korrekt utan även att balansen blir bättre samt att risken för skador minskar.

Först och främst ska man alltid se till att stå stadigt och känna att man har balans. Sträck på ryggen, lyft blicken och se till att du inte dansar med stela ben och låsta knän.



Socialdans

Om man vill gå ut och praktisera det man lärt sig på sin kurs finns det ett stort utbud av danstillställningar.



Lucky Line ordnar "Sociala" danser på Folkets Hus i Årsta. Då dansar vi efter en danslista som röstats fram på vår hemsida. **Alternativedanser för nybörjare finns hela kvällen.**

Ibland ordnas det speciella danstillställningar för **nybörjare** (termin 1 till 3). Vi dansar de danser du lärt dig på kursen så kom gärna dit och träna på det du lärt dig.

Mer info om våra danstillställningar hittar du på vår hemsida www.linedance.se. Där finns även en länk till "Linedance-kalendern" där de flesta Linedance "events" finns presenterade.

Linedance etikett

Linedance kan dansas på alla nivåer, från en anspråkslös fritidsaktivitet till elitnivå med tävlande på t.ex. SM, EM och VM. Hur du än väljer att ägna dig åt Linedance, är det bara en sak som är viktig: **ATT HA KUL**

För allas trevnad finns det några saker att tänka på:

- **Använd inte parfym när du kommer till kursen eller socialdansen. Tänk på att väldigt många är allergiska.**
- Dansa aldrig med ett glas eller en flaska i handen.
- Stå aldrig kvar på dansgolvet för att prata.
- Ta hänsyn till eventuella nybörjare runt omkring dig. Gör inte en massa varianter om du märker att de kommer av sig.
- Försök att inte krocka med de andra dansarna. Om det är trångt, korta ned stegen lite extra.
- Om du krockar med någon, be om ursäkt!
- Bilda inte en ny rad mitt emellan två existerande! Fyll på dansgolvet framifrån och bakåt.
- Stå inte mitt på dansgolvet för att lära någon en dans. Ställ er vid sidan om så ni inte är i vägen för de andra.
- Du som är van dansare, hjälp nybörjarna!

Hoppas att du kommer att trivas hos oss på Lucky Line!

Electric Slide

Koreograf: okänd

Nivå: beginner

Beskrivning: 4 wall line dance, 18 counts

Musik: Marcia Griffiths "Electric Boogie" (112 BPM)

Vine höger och touch

1. Kliv till höger med höger fot
2. Sätt vänster fot bakom höger
3. Kliv till höger med höger fot
4. Toucha med vänster fot intill höger

Vine vänster och touch

1. Kliv till vänster med vänster fot
2. Sätt höger fot bakom vänster
3. Kliv till vänster med vänster fot
4. Toucha med höger fot intill vänster

Gå bakåt och touch

1. Kliv bakåt med höger fot
2. Kliv bakåt med vänster fot
3. Kliv bakåt med höger fot
4. Toucha med vänster fot intill höger

Step, stomp, step, touch

1. Kliv fram med vänster fot
2. Stampa med höger intill vänster
3. Kliv bakåt med höger fot
4. Toucha med vänster fot intill höger

Step och vrid 1/4, touch

1. Kliv fram med vänster fot och vrid 1/4 åt vänster
2. Toucha med höger fot intill vänster

Country Walking

Koreograf: Teree DeSarro

Beskrivning: 32 count, 4 wall beginner

Musik: Walkin then country - The Ranch

WALK, WALK, WALK, KICK, BACK, BACK, LEFT COASTER STEP	
1-2	Steg framåt på höger, steg framåt på vänster
3-4	Steg framåt på höger, spark framåt med vänster
5-6	Steg bakåt på vänster, steg bakåt på höger
7&8	Coaster step bakåt på vänster: Vänster bak, höger intill, vänster fram
WALK, WALK, WALK, KICK, BACK, BACK, LEFT COASTER STEP	
1-2	Steg framåt på höger, steg framåt på vänster
3-4	Steg framåt på höger, spark framåt med vänster
5-6	Steg bakåt på vänster, steg bakåt på höger
7&8	Coaster step bakåt på vänster: Vänster bak, höger intill, vänster fram
JAZZ BOX, JAZZ BOX WITH 1/4 TURN RIGHT	
1-2	Korsa höger framför vänster, steg bakåt på vänster
3-4	Steg åt höger med höger, steg intill med vänster
5-6	Korsa höger framför vänster, steg bakåt på vänster
7-8	Steg åt höger med höger med 1/4 vändning åt höger, steg med vänster intill
STOMP, STOMP, SYNCOPATED HEEL SPLITS	
1-2	Stamp med höger fot framför vänster, stamp vänster
3&4	Gå upp lite på tå och vrid hälarna ut, in, ut (Synkoperat)
5-6	Vrid båda hälarna in, ut
7&8	Vrid båda hälarna in, ut, in (Synkoperat)

Honky Tonk Stomp

Koreograf: Phyllis Watson

Beskrivning: 32 count, 2 wall beginner/intermediate linedance

Musik: Little Miss Honky Tonk av Brooks & Dunn

FAN RIGHT TOES, RIGHT HEEL, HEEL, TOE, TOE	
1-2	Vrid höger tå ut, vrid höger tå tillbaka
3-4	Vrid höger tå ut, vrid höger tå tillbaka
5-6	Touch framåt med höger häl två gånger
7-8	Touch bakåt med höger tå två gånger
RIGHT HEEL, TOGETHER, STOMP LEFT TWICE, LEFT HEEL, TOGETHER, STOMP RIGHT TWICE	
1-2	Touch framåt med höger häl, steg med höger intill vänster
3-4	Stampa med vänster intill höger två gånger (vikten på höger)
5-6	Touch framåt med vänster häl, steg med vänster intill höger
7-8	Stampa med höger intill vänster två gånger (vikten på vänster)
VINE RIGHT, SCUFF LEFT, VINE LEFT ½ TURN LEFT, SCUFF RIGHT	
1-2	Steg åt höger på höger, korsa vänster bakom höger
3-4	Steg åt höger på höger, scuff (låg spark där hälen tar i golvet) med vänster
5-6	Steg åt vänster på vänster, korsa höger bakom vänster
7-8	Vänd 1/4 varv åt vänster och steg framåt på vänster, vänd 1/4 varv vänster och scuff framåt med vänster
VINE RIGHT, SCUFF LEFT, VINE LEFT, STOMP RIGHT	
1-2	Steg åt höger på höger, korsa vänster bakom höger
3-4	Steg åt höger på höger, scuff med vänster
5-6	Steg åt vänster på vänster, korsa höger bakom vänster
7-8	Steg åt vänster på vänster, stampa med höger intill vänster (vikten på vänster)

Lindi Shuffle

Koreograf: Jane Smee

Beskrivning: 16 count, 2 wall beginner linedance

Musik: I Need More of You av Bellamy Brothers

CHASSE RIGHT, ROCK BACK, RECOVER	
1&2	Chasse åt höger: steg med höger åt höger, steg intill med vänster, steg med höger åt höger
3-4	Rock bakåt på vänster, recover (rocka tillbaks) på höger
CHASSE LEFT, ROCK BACK, RECOVER	
5&6	Chasse åt vänster: steg med vänster åt vänster, steg intill med höger, steg med vänster åt vänster
7-8	Rock bakåt på höger, recover (rocka tillbaks) på vänster
SHUFFLES FORWARD	
1&2	Shuffle framåt på höger: höger fram, vänster intill, höger fram
3&4	Shuffle framåt på vänster: vänster fram, höger intill, vänster fram
STEP, 1/2 TURN, STOMP RIGHT, STOMP LEFT	
5-6	Ta ett litet steg framåt på höger, vänd 1/2 varv åt vänster och landa med vikten på vänster fot
7-8	Stamp med höger, stamp intill med vänster

Cowboy Charleston

Koreograf: okänd

Beskrivning: 16 count, 4 wall beginner linedance

Musik: Baton Rouge av Garth Brooks

CHARLESTON KICK	
1	Spark framåt med höger fot
2	Steg bakåt på höger fot
3	Touch bakåt med vänster tå
4	Steg framåt på vänster fot
CHARLESTON KICK	
5	Spark framåt med höger fot
6	Steg bakåt på höger fot
7	Touch bakåt med vänster tå
8	Steg framåt på vänster fot
TOE / HEEL TAPS & CROSSING TRIPLES	
1-2	Touch med höger tå eller häl två gånger åt höger
3	Korsa höger bakom vänster å höger fot
&	Steg med vänster åt vänster
4	Korsa höger framför vänster
TOE / HEEL TAPS & CROSSING TRIPLE WITH 1/4 TURN RIGHT	
5-6	Touch med vänster tå eller häl två gånger åt vänster
7	Korsa vänster bakom höger
&	Vänd 1/4 varv åt höger och steg framåt på höger
8	Steg framåt på vänster

POP DA BOOTY

Koreograf: MiXeD uP

Beskrivning: 32 count, 2 wall beginner linedance

Musik: Pop That Booty (95 bpm) av Marques Houston

WALK x2, DIAGONAL SHUFFLE R, DIAG SHUFFLE L, WALK x2	
1-2	Steg framåt på höger, steg framåt på vänster
3&4	Steg med höger diagonalt (titta mot 10:30) åt höger, steg med vänster intill höger, steg med höger diagonalt åt höger
5&6	Steg med vänster diagonalt (titta mot 1:30) åt vänster, steg med höger intill vänster, steg med vänster diagonalt åt vänster
7-8	Steg framåt på höger, steg framåt på vänster
JAZZ BOX WITH 1/4 RIGHT, CHARLESTON STEPS	
9-10	Korsa höger framför vänster, steg bakåt på vänster
11-12	Vänd 1/4 varv åt höger och steg på höger, steg med vänster intill höger
13-14	Touch med höger framför vänster, steg med höger bakom vänster
15-16	Touch med vä bakom hö, steg med vänster framför höger
VINE RIGHT WITH HITCH, VINE LEFT WITH HITCH	
17-18	Steg med höger åt höger, korsa vänster bakom höger (Lyft (pop) höger axel, lyft (pop) vänster axel)
19-20	Steg med höger åt höger, hitch med vänster (Lyft (pop) höger axel, släpp ned bägge axlarna till utgångsposition)
21-22	Steg med vänster åt vänster, korsa höger bakom vänster (Lyft (pop) vänster axel, lyft (pop) höger axel)
23-24	Steg med vänster åt vänster, hitch med höger (Lyft vänster axel, släpp ned bägge axlarna till utgångsposition)
1/4 TURN RIGHT WITH TOE STR	
25-26	Vänd 1/4 varv åt höger och steg framåt på höger tå, släpp ned höger häl i golvet
27-28	Steg framåt på vänster tå, släpp ned vänster häl i golvet
29-30	Touch med höger tå framför vänster fot, steg bakåt på höger
31&32	Steg bakåt på vänster, steg med höger intill vänster, steg framåt på vänster

Fiesta Beginner

Count: 32 Wall: 4 Level: Beginner

Choreographer: Charlotte Neckelmann, DK (Aug 10)

Music: Como Te Quiero Mi Amor by El Simbolo (CD: 126bpm)

Beginner Split floor dance with "Fiesta" from Robbie McGowan Hickie (UK).

32 Count intro - Start on Vocals

Side. Together. Chasse. Rocking Chair

- 1-2 Step Right to Right side. Close Left beside Right.
- 3&4 Step Right to Right side. Close Left beside Right. Step Right to Right side
- 5-6 Rock back on Left, recover weight to Right
- 7-8 Rock forward on Left, recover weight to Right.

Side. Together. Chasse. Rocking Chair

- 1-2 Step Left to Left side. Close Right beside Left
- 3&4 Step Left to Left side. Close Right beside Left. Step Left to Left side
- 5-6 Rock back on Right, recover weight on Left
- 7-8 Rock forward on Right, recover weight on left

Shuffles Back. Rock Back. Shuffles Forward Cross And Turn

- 1&2 Shuffles back right, left, right
- 3-4 rock back left recover weight on right
- 5&6 Shuffles forward left, right, left
- 7-8 cross right over left turn ¼ step back on left (8) 3:00

Stomp Kick Triples

- 1-2 Stomp right (no weight), kick right
- 3&4 Triple right, left, right in place
- 5-6 Stomp left (no weight), kick left
- 7&8 Triple left, right, left in place

Start Again, Have fun

FIRST WALTZ

Choreographed by: Music: Descriptions:

Dee Musk (Feb 05) **Any Waltz Tempo** by - 24 count - 4 wall - Unrated Beginner level line dance

Section LEFT SIDE DRAG, RIGHT SIDE DRAG. 1

- 1,2,3 Step left to left side, slide right towards left on counts 2,3.
- 4,5,6 Step right to right side, slide left towards right on counts 5,6.

Section BASIC FORWARD AND BACK TWINKLE STEPS. 2

- 1,2,3 Step forward left. Step right beside left, step left in place.
- 4,5,6 Step back on right. Step left beside right, step right in place.

Section LEFT CROSSING TWINKLE, RIGHT CROSSING TWINKLE. 3

- 1 Turning body slightly right, cross step left over right.
- 2 Turning body slightly left, step right beside left. 3 Step left in place.
- 4 Turning body slightly left, cross step right over left.
- 5 Turning body slightly right, step left beside right.
- 6 Step right in place.

Section LEFT CROSS WITH RIGHT SWEEP 1/4 TURN LEFT, RIGHT CROSS, SIDE, BEHIND. 4

- 1 Turning body slightly right, cross step left over right.
- 2,3 Sweep right foot from back, around in an anticlockwise motion, whilst turning a 1/4 turn left, and touch beside left. (9'oclock wall).
- 4,5,6 Cross right over left, step left to left side, step right behind left.

Begin Again And Enjoy!

To The Moon

Choreographed by Rosie Multari

Description:

32 count, 4 wall, beginner/intermediate line dance

Music: **Fly Me To The Moon** by Scooter Lee

Fly Like A Bird by Boz Scaggs

You've Got Possibilities by Matt Monro

LOCK STEPS

1-4

Step forward right, slide left behind right, step forward right, brush left

5-8

Step forward left, slide right behind left, step forward left, brush right

ROCK STEPS, TWO ¼ PADDLE TURNS

9-12

Rock forward right, replace weight onto left, rock back right, replace weight onto left

13-16

Step forward right, pivot on balls of both feet turning ¼ left shifting weight to left, repeat

CROSS WEAVE & POINT

17-20

Cross right over left, step left to side, step right behind left, point left to side

21-24

Cross left over right, step right to side, step left behind right, point right to side

JAZZ CROSS & POINT, JAZZ BOX ¼ RIGHT

25-28

Cross right over left (moving forward), point left to side, cross left over right (moving forward), point right to side

29-32

Cross right over left, step back slightly on left, ¼ turn right as you step right, step left next to right

REPEAT

For more styling and comfort, move your upper body in the direction of the steps, so that when you point your left, you'll be facing the right corner, and when you point your right you'll be facing the left corner. As you start the final 8 counts, moving forward, you should again be facing forward

Peaches & Cream

Koreograf: Peter & Alison

Beskrivning: 32 count, 4 wall beginner/intermediate linedance

Musik: You're Sixteen av Ringo Starr

Beroende vad dansarna klarar av finns det olika slut på dansen längst ned

R & L STEP TOUCHES, R SIDE SHUFFLE, L BACK ROCK

- 1-4** Steg åt höger på höger, touch med vänster tå intill höger fot, steg åt vänster på vänster, touch med höger tå intill vänster fot
- 5&6** Steg åt höger på höger, steg med vänster intill höger, steg åt höger på höger
- 7-8** Rocksteg bakåt på vänster, recover (för tillbaka vikten) på höger

L & R STEP TOUCHES, L SIDE SHUFFLE, R BACK ROCK

- 9-12** Steg åt vänster på vänster, touch med höger tå intill vänster fot, steg åt höger på höger, touch med vänster tå intill höger fot
- 13&14** Steg åt vänster på vänster, steg med höger intill vänster, steg 4 åt vänster på vänster
- 15-16** Rocksteg bakåt på höger, recover på vänster

R & L WALK FORWARD, ROCKING CHAIR - ROCK R FWD & BACK, R FWD, 1/4 L PIVOT TURN

- 17-18** Steg framåt på höger, steg framåt på vänster
- 19-20** Rocksteg framåt på höger, recover på vänster
- 21-22** Rocksteg bakåt på höger, recover på vänster
- 23-24** Steg framåt på höger, vänd 1/4 varv åt vänster (vikten på vänster)

EASIEST OPTION: R JAZZ BOX, 2 STEP KICKS R & L

- 25-28** Korska höger framför vänster, steg bakåt på vänster, steg åt höger på höger, steg med vänster intill höger
- 29-30** Touch framåt med höger häl, steg med höger intill vänster
- 31-32** Touch framåt med vänster häl, steg med vänster intill höger