

Linedance-steg, beskrivningar

A APPELJACKS

Steget går på två takter.

1. Ha vikt på vänster trampdyna och vrid vänster häl ut till vänster samtidigt som du har vikt på höger häl och vrider höger tå ut till höger.

2. Vrid tillbaka fötterna i utgångsläget.

Upprepas sedan likadant åt andra hållet.

B BRUSH

Att göra en svepande rörelse med fotens trampdyna mot golvet.

BUMP

Vickande höftrörelse åt något håll.

BUTTERMILK

Se MONTANA KICK

C CAMEL WALK

1. Kliv fram med vänster fot

2. Dra höger fot bakom vänster

CHA CHA

Steget räknas som 1 & 2.

1. Stig fram med ex höger fot och (&) ta ett snabbt kort steg med vänster.

2. Stig fram med höger fot igen. Kan göras på plats eller i en framåtrörelse.

Kan även göras diagonalt eller i sidled.

CHA CHA IN PLACE

Cha Cha på stället

CHARLESTON

Görs i fyra takter.

1. Peka framåt med ex. höger tå.
2. Sätt bak höger fot strax bakom vänster.
3. Peka bakåt med vänster tå.
4. Sätt fram vänster fot i dess utgångsläge.

CHUG 1/2

1. Gå fram med vänster fot och gör en vanlig step turn
2. Vänd en 1/2 och peka höger tå i sidan

COASTER STEP

ex. höger bak.

1. Kliv bak med höger fot
& Sätt vänster fot intill höger & lägg över vikten på vänster fot
2. Kliv fram med höger fot

CROSS ROCK

1. Sätt ner ex. höger fot framför vänster och gunga framåt
2. Gunga tillbaka på vänster fot

CROSS SHUFFLE

ex. åt höger (våldigt lik en vanlig shuffle, men med korsade ben)

1. Korska vänster fot över höger
& Dra höger fot intill vänster
2. Fortsätt till höger med vänster fot

CROSS UNWIND

1. Korska ex. vänster fot över höger
2. Snurra 1/2 varv åt höger

CW

Clockwise = Medsols.

CCW

Counter Clockwise = Motsols.

D

DIP

Att böja med knäet på det stödjande benet (niga)

och peka ex. höger tå strax bakom vänster fot (doppa)

DRAG

Se slide

E

ELVIS WALK

1. Kliv fram med höger fot och böj in höger knä mot vänster ben
2. Hold
3. Kliv fram med vänster fot och böj in vänster knä mot höger ben
4. Hold

F

FLICK

Böj höger ben bakom vänster eller ut i sidan

FREEZE

Håll takt. Stanna upp och håll en takt

FULL TURN

Vänd ett helt varv på 2 takter

G

GRAPEVINE ex. åt höger.

1. Stig åt höger med höger fot.
2. Korsa vänster fot bakom den högra.
3. Stig till höger med höger fot.
4. Placera vänster fot intill den högra eller gör en alternativ avslutning på den fjärde takten t.ex. en scuff en kick.

GRIND

Med häl i golvet flyttas tå från ena sidan till den andra

H

HEEL BALL CHANGE

Steget räknas som 1 & 2.

Använd höfterna för att få en så mjuk rörelse som möjligt.

1. Sätt fram ex. höger häl

& Sätt snabbt ner igen, lägg vikten på höger trampdyna.

2. Byt tillbaka tyngdvikten till vänster fot.

HEEL GRID

"Gör en grop i golvet", genom att vrida foten runt hälen, som när du gjorde en grop i marken när du spelade kula som barn.

Byt vikt till andra foten.

HEEL JACK

& Kliv snett bakåt med höger fot

1. Sätt fram vänster häl

& Ta tillbaka vänster häl

2. Toucha höger fot intill vänster

HEEL SWITCHES

1. Sätt fram höger häl snett framåt

& Sätt ner höger fot bredvid vänster

2. Sätt ut vänster häl snett framåt

HESITATION TURN (Vals)

1. Korsa höger över vänster

2-3. Sätt ner vänster fot strax bakom höger & lägg över vikten på vänster och vänd 1/2 medan höger fot släpas i golvet

HIP BUMP

Lägg över tyngden på höften t.ex. den högra.

HIP ROLLS

Rulla höfterna

HITCH

Dra upp benet med böjt knä. Foten ska hamna i höjd med låret på motsatta benet om det ska göras ordentligt, något för den som är vig...

HOLD

Håll stilla en takt.

HOOK

Att korsa ex. höger fot framför vänster knä

J
JAZZ BOX

Görs på fyra takter, ex.

1. Korsa höger fot framför den vänstra.

2. Kliv bakåt med vänster fot.

3. Sätt höger fot en liten bit ut till höger.

4. Sätt vänster fot intill den högra.

JUMPING JACKS

Steget går på två takter.

1. Hoppa isär med benen.
2. Hoppa och korsar benen.

K KICK

Spark framåt med rakt ben.

KICK BALL CHANGE

Steget räknas som 1 & 2.

Använd höfterna för att få en så mjuk rörelse som möjligt.

1. Sparka med t.ex. höger fot framåt,
& sätt snabbt ner igen, lägg vikten på höger trampdyna.
2. Byt tillbaka tyngdvikten till vänster fot.

L L.O.D

Line of Dance = Dansriktningen, alltså åt det håll som dansen går.

Vanligare uttryck i ringdans.

LOCK

Att korsar benen nära varandra, att "låsa" steget.

LOCK STEG (höger fram)

1. Kliv fram med höger fot
2. Dra vänster fot mot höger och lås den (bakom till höger) om höger fot

LOCK SHUFFLE

(Höger fram)

1. Kliv fram med höger fot
& Dra vänster fot mot höger och lås den (bakom till höger) om höger fot
2. Kliv fram med höger fot

M MAMBO STEP

1. Kliv till höger och lägg över vikten på höger fot
& Lägga tillbaka vikten på vänster
2. Sätt höger fot bredvid vänster

MONTANA KICK

Går på två takter och kan även kallas för Charleston.

1. Kliv fram med höger fot.
2. Sparka vänster fot framåt.
3. Kliv bak med vänster fot och sätt tyngdvikten på den.
4. Toucha höger intill.

MONTEREY

1. Sätt ut höger fot till höger

2. Dra in höger fot intill vänster samtidigt som du vrider 1/2 varv åt höger
3. Sätt ut vänster fot till vänster
4. Sätt ned vänster fot intill höger

P

PADDLE TURNS ELLER

PADDLE STEPS med 1/4 vändningar (Tex. höger fot)

& Vänd 1/4 åt vänster och dra upp höger knä i en hitch

1 Peka höger fot till sidan

& Vänd 1/4 åt vänster och dra upp höger knä i en hitch

2 Peka höger fot till sidan

PIGEON TOES

Går på två takter. Starta med vikten jämnt fördelad mellan fötterna.

1. Gå upp högt på tå och sära på hälarna.
2. Sätt tillbaka hälarna till mitten och ner på golvet.

PIVOT TURN

Steget görs på två takter.

1. Sätt fram t.ex. höger fot.
2. Sväng kroppen och foten 1/4 eller 1/2 varv åt vänster utan att lyfta eller flytta vänster ben. Ha inte hela tyngdvikten på höger ben.

POINT

Peka åt något håll med tårna.

PRISSY STEP

1. Vrid kroppen något åt vänster och sätt högerfot framför vänster
2. Vrid kroppen något åt höger och sätt vänster fot framför höger

R REVERSE HOOK

Följer oftast en vanlig Hook. Sätt den lediga fotens häl utåt och upp i luften, tårna pekas nedåt golvet.

REVERSE SAILOR STEP (Höger)

1. Korsa höger fot framför vänster
& Kliv till vänster med vänster fot
2. Sätt höger fot bredvid vänster

ROCK & CROSS

1. Kliv till höger med höger fot
& Lägga tillbaka vikten på vänster
2. Korsa höger fot framför vänster

ROCK STEP

T.ex. höger fram

Steget går på två takter. Ändra vikten från den ena foten till den andra.

1. Kliv fram med höger fot
2. Lägga tillbaka vikten på vänster fot

Lyft gärna hämlarna lite från golvet för en mer mjuk och tydlig rörelse.

RUMBA BOX

1. Kliv till vänster
2. Sätt höger fot bredvid vänster
3. Kliv fram med vänster
4. Håll
5. Kliv till höger med höger fot
6. Sätt vänster fot bredvid höger
7. Kliv bak med höger
8. Håll

S SAILOR SHUFFLE

Se Sailor step

SAILOR STEP (Höger)

1. Sätt höger fot bakom vänster
& Kliv till vänster med vänster fot
2. Sätt höger fot bredvid vänster

SCOOT

Går på en takt. Lyft t.ex. höger knä och dra (Slide) vänster fot framåt. Hoppa något.

SCUFF

Att göra en svepande rörelse med hälen mot golvet. "Klacka" gärna i så det låter ordentligt.

SHASSE (Se shuffle)

SHIMMY (Görs oftast på 4 takter)

1. Kliv till höger med höger fot

2-4 Dra vänster fot intill höger och skaka på axlarna

SHUFFLE (Höger)

Steget räknas som 1 & 2.

1. Kliv till höger med höger fot

&. Dra vänster fot intill höger, och lägg över vikten på vänster fot

2. Kliv till höger med höger fot igen.

(Detta kan göras i alla riktningar)

SHUFFLE TURN

(Höger)

Gör en shuffle samtidigt som du vänder åt höger med start med höger fot

SIDE SWITCHES

1. Toucha höger tå till höger

&. Sätt ner höger fot bredvid vänster

2. Toucha vänster tå till vänster

SLAP

Slå handen på knät eller foten.

SLIDE

Kan göras på olika antal takter. Efter att ha tagit ett steg åt något håll så dras den andra foten ut med golvet tills de är bredvid varandra.

SPIN

Se full turn

STEP

Att ta ett steg med t.ex. höger fot och lägga vikten på den.

STEP TURN

Se pivot turn

STEP TURN 1/2 WITH HOOK

1. Kliv fram på vänster fot
2. Vänd 1/2 och korsa höger ben och
Sätt ner höger tå till vänster om vänster fot

STOMP

Att stampa i golvet med hela foten.

STRUT

Görs på två takter. Kan utföras på två olika sätt.



A. Sätt fram hälen Släpp ner tån.

B. Sätt fram tån Släpp ner hälen.

SUGER FOOT (görs med samma fot)

1. Toucha tå bredvid vänster fot

2. Toucha häl bredvid vänster fot

SYNCOPATED VINE (Höger)

1. Kliv till höger med höger fot

2. Sätt vänster fot bakom höger

&. Kliv till höger med höger fot

3. Sätt vänster fot framför höger

4. Kliv till höger med höger fot

SYNCOPATED JAZZBOX (Höger)

2. Kors höger över vänster

3. Sätt vänster fot bakom höger

&. Ta ett litet steg bakåt med höger

4. Kors vänster över höger

SYNCOPATED JUMPS

&. Hoppa till vänster och landa på vänster ben

1. Sätt ner höger fot bredvid vänster

SYNCOPATED ROCK STEP

Se mambo steps

SYNCOATED WEAVE

&. Kliv lite snett bakåt med vänster fot

1. Kors höger över vänster

&. Kliv till vänster med vänster fot

2. Kors höger bakom vänster

SWEEP

Gör en släpande rörelse med foten

SWIVEL

Med fötterna tillsammans: Flytta tår eller hälar åt samma håll.

T

TAP (Tex. Häl)

Stå med trampdynan i golvet och

Släpp ner hälen en eller upprepade gånger i golvet

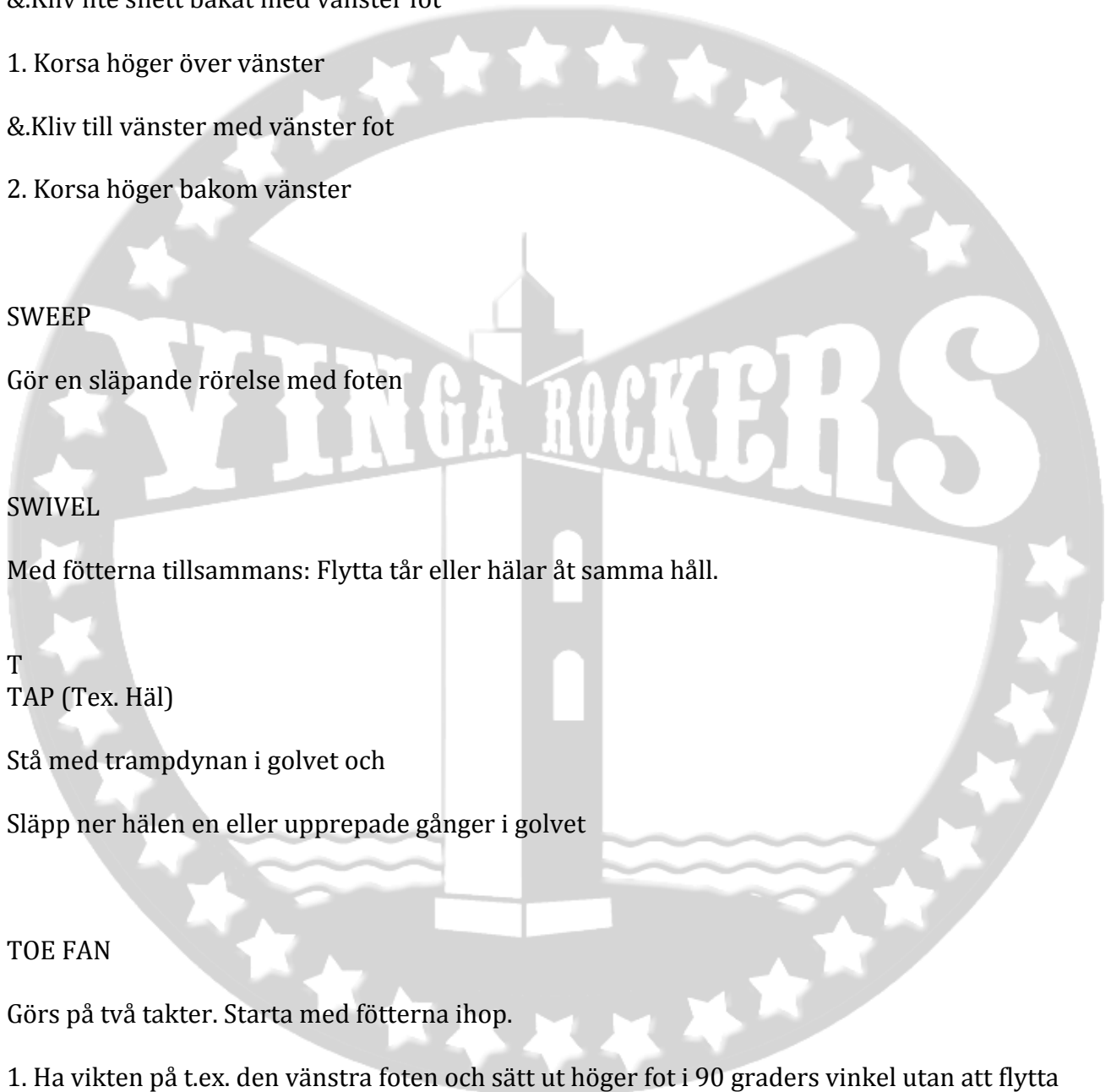
TOE FAN

Görs på två takter. Starta med fötterna ihop.

1. Ha vikten på t.ex. den vänstra foten och sätt ut höger fot i 90 graders vinkel utan att flytta hälen.

2. In med tån igen.

TOE SWITCHES



1. Sätt höger tå bredvid vänster

& Sätt ner höger fot bredvid vänster

2. Sätt vänster tå bredvid höger

TOUCH

Nudda foten på golvet utan att flytta vikten till den.

TRIPPELSTEP

Trampa vä-hö-vä eller hö-vä-hö på stället.

TWINKLE (oftast förekommande i Walts)

1. Korsa vänster över höger

2. Kliv till höger med på höger fot

3. Sätt vänster fot bredvid höger

TWIST

Stå på trampdynorna och flytta hämlarna respektive höger och vänster

U

UNWIND FULL TURN (Höger)

1. Korsa höger ben bakom vänster och vänd 1/2 varv åt höger

Ha mestadels vikten på vänster fot under hela snurren

2. Fortsätt snurra 1/2 varv till och avsluta snurren med vikten på höger fot

(Böj lite på knäna för bättre resultat)

V

VINE (ex. åt höger.)

1. Stig åt höger med höger fot.
2. Korsa vänster fot bakom höger.
3. Stig till höger med höger fot.
4. Placera vänster fot intill den högra eller gör en alternativ avslutning på den fjärde takten t.ex. en scuff en kick, eller Touch.

WEAVE

1. Korsa vänster över höger
2. Kliv till höger med höger fot
3. Korsa vänster bakom höger
4. Kliv till höger med höger fot

