

Värt att veta om Linedance

Line dance är en av många amerikanska country & western dansstilar. Dansarna står på rader, därav line dance. Varje dans består av fasta kombinationer av danssteg som upprepas under dansens gång. Varje serie av dansstegen innehåller vändningar så att hela dansgolvet byter riktning inför nästa serie. De flesta danser blir således "Two-wall" eller "Four-wall dances". Det finns idag tusentals danser, och nya koreograferas hela tiden. Alla danser har ett eget namn och sina egna stegkombinationer som dansarna lär sig utantill.

Line dance är en mycket allsidig dansform, med danssteg inlånade från de flesta dansstilar i världen: klassisk, latinamerikansk, rock&roll, hiphop, step mm. Dansmusiken är främst en modern rockig country & western stil men under den senaste tiden har line dance koreografer skapat danser till många olika musikstilar, typ rock, pop och disko. I Linedance förekommer olika karaktärer på danserna. Grundstegen är de samma i alla karaktärer men man dansar med olika stil beroende på dansens karaktär. I tävlingssammanhang definieras sex karaktärer. Dessa är Smooth, Lilt (polka), Rise & fall (vals), Funky, Cuban (cha cha) och Novilty (Övrigt).

Line dance fick ett uppsving i USA i början av 90-talet och är sedan 10 år väletablerat i Europa, främst i England och Holland. I Sverige finns det idag ett 100-tal linedance-klubbar och föreningar. 1998 bildades Swedish Country & Western Dance Association (SCWDA) som organiserar tävlingar i Linedance. Ett 50-tal klubbar är idag anslutna till SCWDA.

Line dance kan dansas på alla nivåer, från en anspråkslöst fritidsaktivitet till elitnivå som tävlar i lands- europa- och världsmästerskapen. Hur du än väljer att ägna dig åt Line dance så är det bara en sak som är viktigast:

HA SÅ MYCKET KUL SOM DU KAN

Skor & Boots

På fötterna kan man ha cowboyboots eller dansskor med betoning på att skorna måste vara sköna. Det är bra med klackar, så man kan stampa ordentligt. Generellt så bör Du tänka på att ha skor med en sula som lämpar sig för dans alltså helst med läder eller mockasulor - *inte gummisulor*.

Det finns speciella skor, sneakers & boots som är gjorda för dans:



Dansskor säljas bland annat i [Dance & Gym Shoppen](#) på Gamla Brogatan 34 i tockholm. De finns i alla prisklasser och utformningar. Du kan även hitta mer info på [Linedancer Magazine](#) som säljer per postorder.



Dansboots är en del dyrare men absolut pengarna värda. Bra dansboots kan kosta upp till 2500,- Då är de också gjorda av lätt, mjukt läder, har en stadig klack och tödabsorberande "gelékuddar" under trampdynorna.

Kontakta [Out & About](#) i Jarlaberg för mer info om boots.

Du kan även kolla efter boots i en av världens största online shops, [Sheplers Western Wear](#). De har dock bara vanliga cowboyboots - inte dansboots - men även det går bra. Tänk på när du kliver in i en danslokal att golvet där inte är beräknat för utomhusskor. Se till att ha med dina dansskor/boots och byta om innan du springer in på golvet för inte att missa första dansen.

Linedance etikett

Dansgolvsetikett handlar om sunt förnuft, god vilja och samarbete. De bästa dansarna är de som följer dansgolvet sociala regler, de som är artiga och omtänksamma och som därmed välkomnas överallt där de dansar. Genom att följa denna enkla guide, får du lättare att umgås på dansgolvet och du undviker också att oavsiktligt förstöra för andra dansare.

ALLTID

- Följ *alltid* DJ'ns instruktioner. Det är normalt DJ'n som anger vilken dans det skall bli och DJ'n som "räknar in".
- Uppmuntra och stötta *alltid* nybörjare. Det behövs bara ett par vänliga ord för att du skall få en ny vän.
- Ställ dig *alltid* längst fram när du börjar en dans. På så sätt

ALDRIG

- Ta *aldrig* med mat, drycker, glas, burkar eller tända cigaretter upp på dansgolvet.
- Gå *aldrig* genom en danslinje för att korsas dansgolvet - gå alltid runt eller vänta.
- Stå *aldrig* och prata på dansgolvet - gå alltid åt sidan för

- kan andra ställa upp på linjer bredvid och bakom dig.
- att prata om musiken spelar.
- Var *alltid* artig och be om ursäkt om du råkar stöta i någon annan - även om det inte är ditt fel.
 - Starta *aldrig* en annan dans än den som angetts om det inte råkar finnas mycket gott om utrymme och du tror att det går bra.
 - Ersätt *alltid* en dryck du råkat välta ut och kom ihåg att be om ursäkt.
 - Ta *aldrig* upp extra utrymme på dansgolvet för att "uppträda". Om det är fullt på dansgolvet, så ta korta steg och se upp så du inte krockar med någon.
 - Lämna *alltid* yttersidan av dansgolvet fritt för pardansare.
 - Stanna *aldrig* upp mitt i en dans för att undervisa någon, eftersom du då är i vägen. Gå ifrån dansgolvet om du vill lära ut något.
 - Följ *alltid* dansriktningen vid pardans. Dansriktningen (Line of Dance - LOD) går moturs.
 - Tillåt *aldrig* dina fötter, knän, armar eller armbågar att bli farliga vapen på dansgolvet.
 - Visa *alltid* uppskattning. Applådera musik, uppträdanden, instruktörer och DJ's - de arbetar hårt för din skull.
 - Visa dig *aldrig* "duktig". Galna variationer, turbosnurrar, höga sparkar och hopp bara stöter bort folk - från dig!

Danser och stegbeskrivningar

Det finns just nu runt 22.000 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.

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

På nätet är de två största resurser vad stegbeskrivningar angår:

[KickIt](#)

[Linedancer Magazine](#)

(som du ju kan abonnera på om du vill!)

Stegbeskrivningarna är alltid skrivna på engelska.

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

På stegbeskrivningarna står allt du behöver veta om dansen:

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

Strait Talkin'

Choreographed by Lavinia & Mick Shann

Description: 32 count, 2 wall, beginner/intermediate line dance

Music: **Don't Make Me Come Over There And Love You** by George Strait
Gonna Move Across The River by Bill Pinkney & The Original Drifters

RIGHT CHASSE, ROCK BACK, LEFT CHASSE, ROCK BACK

1&2 Step right to right side, close left beside right, step right to right side

3-4 Rock back on left, recover on right

5&6 Step left to left side, close right beside left, step left to left side

7-8 Rock back on right, recover on left

STEP TOUCH FORWARD TWICE, STEP TOUCH BACK TWICE

9-10 Step right diagonally forward right, touch left beside right and clap

11-1 Step left diagonally forward left, touch right beside left and clap

13-14 Step right diagonally back right, touch left beside right and clap

15-16 Step left diagonally back left, touch right beside left and clap

KICK, KICK, SAILOR STEP TWICE

17-18 Kick right foot forward, kick right foot to right side

19&20 Cross right behind left, step left to left side, step right to right side

21-22 Kick left foot forward, kick left foot to left side

23&24 Cross left behind right, step right to right side, step left to left side

STEP, HOLD, ½ PIVOT TURN LEFT, HOLD, JAZZ BOX

25-28 Step forward right, hold, pivot ½ turn left, hold




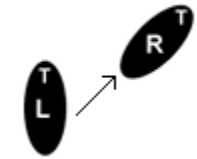

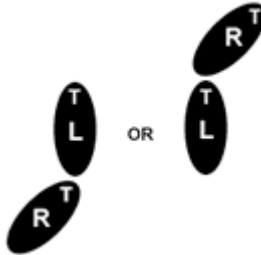
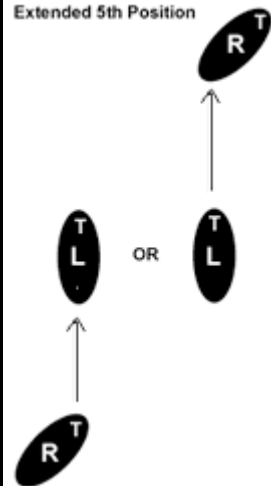
29-32 Cross right over left, step back with left, step right to right side, close left beside right

REPEAT

Så här ser dansbeskrivningen till [Strait Talkin" ut!](#)

Fotpositioner

I linedance som i övriga dansformer så definierar man ett antal fotpositioner. Nästan varje tur man tar i en dans bygger på en eller flera av grundpositionerna.

| 1st Position | 2nd Position | 3rd Position | |
|---|--|---|---|
| <p>1st Position</p>  | <p>2nd Position</p>  |  | |
| 3rd Position (Extended) | 4th Position | 5th Position | 5th Position (Extended) |
| <p>Extended 3rd Position</p>  | <p>4th Position</p>  | <p>5th Position</p>  | <p>Extended 5th Position</p>  |

1:a Stå med fötterna ihop.

2:a Stå med fötterna isär, axelbrett eller höftbrett.

3:e Stå t.ex vänster fot rakt fram och höger fot med hälen intill hålfoten på vänster fot eller vice versa.

4:e Stå med ena foten framför eller bakom den andra.

5:e Vänster fot rakt fram, ställ höger fot med hälen vid vänster tå. Höger fot vinklad 45 grader åt höger.

Exempel på

2:a position. Chasse, rock step åt sidan

3:e shuffle, cha cha steg

4:e gå steg (walk)

5:e vine, step turn, rock step

Dansterminologi

| | |
|---------------------------------------|---|
| & / And | Hälften av en snabb räkning som, 1 och, eller, och 1. Och - symbolen i dansbeskrivningen används för att notera ½ (halv) takt eller snabbräkning mellan standard takter. |
| Anchor step | Den ena foten sätts strax framför den andra (femte position) och viktförflyttning mellan fötterna utföres, vanligtvis på räkning 1&2, (tramp, tramp, tramp på stället) |
| Applejack | T.ex. Höger applejack: Tyngden på höger häl och vänster trampdyna. Vrid höger fot så att tårna pekar åt höger samtidigt som du vrider vänster häl in mot höger hålfot. Fötterna är nu i en V-position med tårna pekande utåt. Vrid tillbaka fötterna till utgångsläget. Motsatt rörelse är vänster applejack. |
| Balance Step | Ett steg i vilken riktning som helst, följt av en Close (utan viktförflyttning) och ett Hold |
| Ball Change | En snabb vikt ändring från trampdynan på ena foten till den andra. Denna rörelse kommer oftast efter en kick eller en touch/point Ball change används i många stegkombinationer t.ex: Kick Ball Change Heel Ball Change Kick Ball Cross Kick Ball Point Kick Ball Step |
| Body Roll | Kan göras framåt, bakåt eller i sidled. En rörelse där olika delar av kroppen rör sig kroppsdel för kroppsdel. |
| Boogie Walk | Lyft höften på det ben som du inte har vikt på och gör en cirkelrörelse med höften utåt och kliv fram på den lediga foten. |
| BPM | Beats per Minute (taktslag per minut). Beräknad genom bestämning av antalet takter i en 60 sekunders tidsrymd. |
| Brush | Att svepa trampdynan mot golvet. |
| Bump (Hip Bump) | Att vicka på höften åt höger, vänster, framåt eller bakåt. |
| CBM | Står för Contra Body Movement. Att man vrider motsatt höft och axel mot det ben man flyttar, används bland annat till att förbereda sig för snurrar. |
| Centre | Balanspunkten i kroppen – finns nära mellangärdet. |
| Cha Cha | Det är tre steg som görs på 2 takter och räknas t.ex. 1&2 |
| Charleston | Ett 4-stegs mönster vridande fötterna in och ut 1 - Kliv fram på vänster med hälen vriden inåt & - Vrid vänster häl utåt 2 - Sparka framåt med höger fot medans du vrider vänster häl inåt & - Vrid vänster häl utåt 3 - Kliv tillbaka på höger fot med höger häl vriden utåt & - Vrid höger häl inåt 4 - Peka bakåt med vänster tå medans du vrider höger häl utåt & - Vrid höger häl inåt |
| Charleston Kick (Utan Swivels) | Ett 4-stegs mönster 1 - Kliv fram på vänster fot 2 - Sparka framåt med höger fot 3 - Kliv tillbaka på höger fot 4 - Peka bakåt med vänster tå |
| Chainé | En 360° snurr där man samlar båda fötterna på takt 2 och byter vikt. Kan också vara en serie av |

| | |
|-------------------------------|--|
| | korta snurrar. |
| Chassé | Ett synkoperat 3 stegsmönster. Shuffle i sidled |
| Chug | Se Scoot |
| Clockwise (CW) | Medsols |
| Close | För ihop fötterna utan att ändra vikt. |
| Coaster Step | Ett 3 stegs mönster som man kan göra både framåt och bakåt, t.ex vänster coaster step bakåt: Kliv bakåt med vänster fot Sätt höger fot intill vänster Kliv fram på vänster Räkningen för coaster step är vanligt vis synkoperat (1&2) men kan även räknas 1, 2, 3 då kallas det slow coaster step |
| Contra Dance | I Line Dance används termen "Contra Line Dance" för att beskriva en dans där två linjer av dansare står mitt emot varandra. |
| Counterclockwise (CCW) | Motsols |
| Cross | Höger eller vänster fot korsar över den andra, antingen framför eller bakom Cross left: Korsar höger fot framför vänster fot. Cross right: Korsar vänster fot framför höger fot. |
| Developé | Den fria foten följer den stödjande benets linje upp till knät och för utåt antingen fram, bak eller i sidled. |
| Diagonal | 45° vinkel från center positionen eller dansens rörelseriktning. |
| Dig | Nudda golvet med trampdynan eller hälen med den foten du inte väger på med stark betoning. |
| Drag/Draw | Att sakta föra den fria foten intill den andra som bär vikten med flexat knä. |
| Fan | <ul style="list-style-type: none"> A. Circler Fan - Det stödjande benet är lätt flexat och det fria benet förs i en cirkulär rörelse framåt, åt sidan och bakåt utan tyngd. B. Heel Fan - Fötterna ihop, hälen på den ena foten flyttas ut till sidan och tillbaka igen på 2 takter. C. Toe Fan - Fötterna ihop, tårna på den ena foten flyttas ut till sidan och tillbaka igen på 2 takter. |
| Flex | En lätt böjning vid t.ex. knäet. |
| Flick | En skarp, snabb kick bakåt eller åt sidan med sträckt vrist och böjt knä. |
| Freeze | Stillestånd, ingen rörelse. Samma som Hold . |
| Grapevine | En 3 stegs kombination till ena sidan. Den avslutas alltid med en 4:de valfri takt som kan vara touch, kick. Point, bruch, hitch, scuff etc. <ul style="list-style-type: none"> 1. Kliv med höger fot till höger 2. Korsar vänster fot strax bakom höger 3. Kliv med höger fot till höger 4. valfri se ovan Om kombinationen är mer än 2 korsande steg kallas steget för Weave . |

Turning Vine: En turning vine är en kombination som består av en vine med en $\frac{1}{4}$ eller en $\frac{1}{2}$ vändning på takt 3.

Rolling Vine: En rolling vine är en variation där man samtidigt snurrar 360° . På takt 1 vrider man $\frac{1}{4}$ varv, på takt 2 vrider man $\frac{1}{2}$ varv och på takt 3 vrider man $\frac{1}{4}$ varv.

Heel Ball Change

Se [Ball Change](#)

Heel Fan

Se [Fan](#)

Heel Split

Fötterna är ihop med tyngden på båda fötternas trampdynor. Vrid hälar utåt sidorna och tillbaka igen.

Hinge turn

”Gångjärns sväng” utföres på en räkning, Snurra ett $\frac{1}{2}$ varv på den fot som motsvarar det håll du skall svänga åt. T.ex $\frac{1}{2}$ Hinge Right sätt tyngden på höger fot och snurra ett halvt varv åt höger. Tänk dig att din högra fot är det ”gångjärn” som dörren svänger runt.

Hip Bump

Se [Bump](#).

Hitch

Knälyft

Hold

Stillestånd, ingen rörelse. Samma som [Freeze](#).

Hook

Lyft benen som en pendel framför eller bakom det andra benet och håll foten från golvet.

Hook combination: En 4 stegs kombination.

Exempel:

- 1 - Sätt höger häl fram
- 2 - Gör en hook framför höger ben
- 3 - Sätt höger häl fram igen
- 4 - Sätt höger fot intill vänster

Hop

Ett hopp i luften från ena foten och landa på samma fot.

Isolation

En kroppsrorelse där en del av kroppen är oberoende av övriga kroppen.

Jazz Box

En stegkombination med 4 viktändringar. Den kan starta med ett steg framåt eller korsande, se [Cross](#). Kallas också för Jazz square

Exempel A – Vanlig Jazz Box/Square men om du byter ut takt 4 mot att sätta vänster fot intill höger, kallas det en Jazz Triangle:

- 1 - Kors höger fot över vänster
- 2 - Kliv bakåt med vänster
- 3 - Kliv åt sidan med höger
- 4 - Kliv framåt med vänster

Exempel B

- 1 - Kliv fram på höger.
- 2 - Kors vänster fot över höger
- 3 - Kliv bakåt med höger

| | |
|------------------------------|--|
| | 4 - Kliv åt sidan med vänster |
| Jump | Hopp upp i luften med båda fötterna och landa på båda fötterna. |
| Kick | Low: Sparka det fria benet framåt lågt, rörelsen ska komma från knät. Sträck knä och vrist. High: Sparka det fria benet framåt högt, rörelsen ska komma från höften. Sträck knä och vrist. |
| Kick Ball Change | Se Ball Change . |
| Knee Pop | Lyft ena eller båda hämlarna från golvet genom att böja knät eller knäna. Sätt hälen eller hämlarna ner igen. |
| Knee Roll | Rulla ena knät utåt och runt och tillbaka ursprungs positionen. |
| Lilt | En rörelse som går neråt och återgår till normal läge. Används i Polka och East Coast Swing. Man går ner på takt 1 och tillbaka på & takten. |
| Lock Step | Kliv fram på ena foten och dra upp motsatta foten bakom den. Fötterna är låsta i kors. |
| Lunge | En viktöverföring till ett ben med lätt böjt knä och andra benet sträckt. |
| Mashed Potatoes | En synkoperad manöver som förflyttar sig bakåt. & - Kliv bakåt med höger fot. Placera den bakom vänster fot med hälen lätt vridet till vänster. 1 - Vrid ut höger häl till höger. & - Kliv bakåt med vänster fot. Placera den bakom höger fot med hälen lätt vriden till höger. 2 - Vrid ut vänster häl till vänster Upprepa stegmönstret i så många takter som dansbeskrivningen kräver. |
| Pivot | Äldre beteckning för Step Turn - Se Turns |
| Point | Peka den fria foten framåt, bakåt, åt sidan eller i kors. Vikten ändras inte. |
| Polka Step | Likadant som Shuffle, mer eller mindre studsande och levande. Se Lilt . |
| Rise | Rise and Fall är en teknik som används i vals och polka. Man går upp på trampdynan, spänner musklerna i anklarna och sträcker upp ryggen. Sen går man ner på hälen. |
| Rock Step | Ett gungande steg framåt eller bakåt eller i sidled på 2 takter. Man lyfter aldrig ena foten från golvet, viktfordelningen bör vara ca 70-30. |
| Rolling Vine | Se Grapevine |
| Rondé (Rond de Jambe) | Det fria benet föres från en position till en annan i en cirkulär rörelse med sträckt knä antingen motsols eller medsols. Foten får aldrig komma över knähöjd. |
| Sailor Step | En dans kombination där man lutar sig i motsatt riktning av den foten som korsar bakom. I ett vänster sailor step lutar man sig till vänster när man korsar den vänstra foten bakom den högra. Typ ”fyllesteg” – då vet ni alla hur man gör J Exempel: 1 - Sätt vänster fot bakom höger fot & - Sätt höger fot till höger |

| | |
|-------------------|---|
| | 2 - Sätt vänster fot till vänster |
| Scissor | En 3 takts kors manöver som börjar med ett steg till sidan och avslutas med ett korsande steg. Kan göras båda synkoperat (1&2) och icke-synkoperat (123). Exempel: 1 - Kliv till höger med höger fot 2 - Sätt vänster fot intill höger 3 - Kors höger fot över vänster och sätt ner tyngden |
| Scoot | En glidande rörelse på den fot du har vikten på, framåt, bakåt eller i sidled. Oftast har man den fria foten i luften men det kan också göras med vikten på båda fötterna. |
| Scuff | Att svepa hälen mot golvet. |
| Shimmy | Axel skakningar, växlande axelrörelse framåt och bakåt i hög fart. |
| Shuffle | En 3 stegs kombination på 2 takter som kan göras både framåt eller bakåt. Sidledes kallas det även för Chassé. Exempel: 1 - Kliv fram på höger fot & - Sätt vänster fot intill 2 - Kliv fram på höger |
| Skate | Ett skridsko steg framåt där man vrider tårna inifrån och ut. |
| Slap | En klapp på foten eller knäet med den motsatta handen. |
| Slide | Kliv framåt, bakåt eller åt sidan med ena benet och dra det andra benet intill. |
| Spin | Se Turns |
| Spotting | Focusering på en fixerad punkt genom en snurr. |
| Step Turn | Se Turns |
| Stomp | Stomp Down: Lyft den bestämda foten och ställ snabbt ner den igen med så mycket kraft att det hörs. För över vikten på den stompande foten. Stomp Up: Lyft den bestämda foten och ställ snabbt ner den igen utan att lägga ner tyngden. |
| Strut | En rörelse framåt, bakåt eller sidleds på 2 takter Heel Strut: Sätt hälen fram på första takten. Sätt sedan ner trampdynan på andra takten Toe Strut: Sätt fram trampdynan på första takten. Sätt sedan ner hälen på takt 2. |
| Sugar Foot | Sätt ena fotens tå i andra fotens hålfot på takt 1, därefter sätt samma fots häl i hålfoten på takt 2. |
| Sway | En svajande rörelse med överkroppen från midjan och uppåt till sidan utan att böja sig framåt eller bakåt. |
| Sweep | Den fria foten sveper framför den andra i en cirkulär rörelse med tårna i kontakt med golvet innan den sättes ner. |
| Switch | Ett snabbt fotbyte. Exempel 1 - Sätt fram höger häl & - Sätt höger fot intill vänster 2 - Sätt fram vänster häl |
| Swivel | Med fötterna samlade flyttas hälar eller tårna samtidigt till höger eller vänster. Överkroppen hålls isolerad, och rörelsen utgår ifrån höften. |
| Swivet | Exempel: |

Stå på trampdynan på vänster fot och hälen på höger fot, vrid din vänster häl till vänster och tårna på höger till höger. För en "Swivet" till vänster gör helt enkelt tvärtom. Under en "Swivet" bör tårna och hälen röra sig i ca 45° vinkel.

Syncopation

Stegkombination som innehåller steg mellan taktslagen (halvtakt)

Exempel 1&2:

Shuffle

Kick Ball Change

Tag

Att man upprepar eller lägger in en annan koreografi för att få dansen att passa i musiken.

Toe Fan

Se [Fan](#).

Touch

Hälen eller tån rör golvet i en given riktning utan att vikten läggs över på foten.

Tripple Step

3 steg på stället på 2 takter.

Turns

En rörelse som används för att byta riktning.

Olika typer:

Chainé: En 360° snurr där man samlar båda fötterna på takt 2 och byter vikt. Kan också vara en serie av korta snurrar.

Open Chainé/ 3 Step Turn: Även kallad Rolling Vine - se [Grapevine](#).

Step Turn: En 2 stegs vändning antingen ett ¼ eller ½ varv

Exempel ½ turn

1 - Kliv fram på höger fot och sätt ner tyngden

2 - Vänd runt ett ½ varv och lägg över vikten på vänster fot

Turns

Paddle Turn: En snurr antingen till vänster eller höger där man använder en serie Ball Changes med ¾ av vikten kvar på den stödjande foten.

Exempel:

1 - Kliv på fram på vänster och vrid en ¼ till vänster

& - Kliv till höger med höger fot med tyngden på trampdynan

2 - Lägg tillbaka tyngden på vänster fot och vrid en ¼ till vänster

& - Kliv till höger med höger fot med tyngden på trampdynan

Upprepa rörelsen enligt dansbeskrivningen.

Tripple Turn: En snurr på stället där man tar 3 steg på 2 takter (1&2). Kan både vara ¼, ½, ¾ eller helt varv.

Spin: En 360° snurr på en fot på stället.

Spiral Turn: En snurr där man slutar med det fria benet korsande över det stödjande eller med ett kliv framåt. Kliv fram på den ena foten och gör en hel snurr i motsatt riktning av den stödjande foten.

Exempel:

Kliv fram på höger fot. Snurra ett helt varv på höger trampdyna och sluta med vänster ben korsad över det stödjande högerbenet. Kliv fram på vänster fot.

[Fortsättas...](#)

Turns

Twist Turn: En snurr med utgångspunkt från en "locked position" (benen korsade), ha tyngden på ena fotens häl och den andra fotens trampdyna, vrid sedan runt ett ½ varv i riktning av den bakre foten.

Exempel:

Stå med höger fot korsad över vänster. Ha tyngden på vänster fots trampdyna och höger fots häl.

Vrid runt ett $\frac{1}{2}$ varv åt vänster och sluta med båda fötterna parallella.

Corkscrew: En rörelse som svarar till Unwind, men är antingen $\frac{3}{4}$ eller ett helt varv som man avslutar med fötterna korsade över varandra.

Twist

Med båda fötterna ihop, flyttas hämlarna i den givna riktningen genom att placera vikten på trampdynorna.

Unwind

En rörelse som börjar med att man korsar den ena foten framför och på motsatta sidan av den andra foten. Sen snurrar man med fötterna på stället och avslutar med fötterna parallellt. En Unwind kan vara antingen $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ varv om snurren är mer än ett $\frac{1}{2}$ varv kallas det Corkscrew - Se [Turns](#).

Variations

Alla fotrörelser som avviker från stegbeskrivningen.

Vaudeville

Ett synkoperat korsande steg.

Exempel på vänster vaudeville:

& - Sätt vänster fot lite bakåt och till vänster och lägg ner tyngden

1 - Korska höger fot över vänster och lägg ner tyngden.

& - Flytta vänster fot lätt till vänster medans du vrider överkroppen diagonalt till höger.

2 - Sätt höger häl diagonalt framåt.

Exempel på höger vaudeville:

& - Sätt höger fot lite bakåt och till höger och lägg ner tyngden

1 - Korska vänster fot över höger och lägg ner tyngden.

& - Flytta höger fot lätt till höger medans du vrider överkroppen diagonalt till vänster.

2 - Sätt vänster häl diagonalt framåt.

Vaudeville Steps: En kombination av vänster & höger Vaudeville eller omvänt.

Vine

Se [Grapevine](#).

Weave

En stegkombination till höger eller vänster som innehåller 2 eller fler steg åt sidan och 2 eller fler korsande steg. Dom korsande stegen är växelvis framför och bakom sidostegen.