

# Grundtrin

## Og diverse ordforklaringer.

Kilde: Linedance For Fuld Skrald af Susanne Mose Nielsen.

### Across:

Den ene fod krydser ind foran eller bagved den anden.

### And (&):

& tegnet angiver en bevægelse på et ½ taktslag.

For eksempel:

1: *Træd frem på venstre. & Træd højre ved siden af venstre.*

2: *Træd frem på venstre.*

### Applejack:

Kaldes også *Opposing swivels*, *Fancy feet* ell. *Crazy feet*.

4 bevægelser på 2 taktslag. En drejende bevægelse, på stedet, som følger:

Den ene fod drejer på hælen, og den anden drejer på tåen/fodballen.

Eksempel:

1: *Med vægten på venstre hæl og højre fodballe drejes venstre tå til venstre og højre hæl til venstre. (Fødderne er i V position og tærne peger ud).*

&: *Drej venstre tå og højre hæl til center. (Parallel).*

2: *Med vægten på højre hæl og venstre fodballe drejes højre tå og venstre hæl til højre. (Fødderne er i V position og tærne peger ud).*

&: *Drej højre tå og venstre hæl til center. (Parallel).*

### Attitude:

Er en tilføjelse til dansens udseende. Det betyder blot at du stiller dig i positur og udtrykker en stemning.

### Ball Change:

2 bevægelser på 1 taktslag. Et hurtigt vægtskifte fra den ene fodballe til den anden. Denne bevægelse kombineres ofte med f.eks. et kick (spark) eller heel touch (hæl støt).

Eksempel:

&: *Træd højre fodballe ned ved siden af venstre fod. (Vægten er på højre fodballe).*

1: *Træd ned på venstre fod på stedet. (Vægten er på venstre fod).*

### Bend Knee:

Bøj det angivne ben i en vinkel som føles behagelig for dig.

Med mindre andet er specificeret, eller det er en kombination, skal Bend Knee udføres uden at løfte hælene fra gulvet. Dette gør at kroppen bøjes en anelse i den retning knæet bøjes i.

### Body Roll/Ripple:

Beskriver en bevægelse hvor kroppen bevæger sig som en bølge.

I Body ripple er det knæene, hofterne, overkroppen, skuldrene og hovedet der bevæger sig frem og tilbage eller fra side til side.

Denne bevægelse er svær at udføre og kræver øvelse.

### **Boogie Walk:**

Er at bevæge sig fremad. Det ben og den hofte, der ingen vægt er på, bevæger sig fremad i cirkulerende bevægelser, for derefter at overføre vægten til det omtalte ben. (I familie med cat walk).

### **Boot Hook / Heel Hook Combination:**

Er at lave 4 bevægelser til 4 taktslag. De fir bevægelser bliver udført af det identificerede ben mens vægten er på det andet ben.

- 1: *Hælen støtter diagonalt frem og foden peger ud (turned out).*
- 2: *Løft knæet og sving anklen ind foran det skinneben der bærer vægten.*
- 3: *Hælen støtter diagonalt frem og foden peger ud (turned out).*
- 4: *Foden træder ned eller støtter ved siden af den bærende fod.*

### **Brush:**

Bevæg den identificerede fod balle hen over gulvet. Frem, tilbage eller krydset over det andet ben, så det afgiver en lille lyd. Der er ingen vægtskifte. Brush bliver oftest lavet fremad, men det vil fremgå af dansebeskrivelsen.

### **Camel Walk:**

2 bevægelser på 2 taktslag.

- 1: Træd frem på den identificerede fod. 2: Det forreste ben laver et smut med knæet, Samtidig hæver hælen sig, mens foden bagved glider til og under den forreste fod.

### **CCW (Counterclockwise):**

Bevægelsesretning mod uret.

### **CW (Clockwise):**

Bevægelsesretning med uret.

### **Cha Cha:**

3 små skridt til 2 taktslag. Foden der begynder kombinationen såvel som retningen, vil fremgå af dansebeskrivelsen. En cha cha er meget lig en shuffle. Men i cha cha, er de tre trin lige lange, mens det andet trin er kortere end det første og tredje i en shuffle.

### **Charleston Kick:**

4 bevægelser på 4 taktslag. Dansebeskrivelsen fortæller hvilken fod der begynder kombinationen. 1: Begynderfoden træder frem. 2: Den anden fod sparker fremad. 3: Foden, der lige har sparket, træder tilbage. 4: Begynderfoden støtter bagud.

### **Charleston Step:**

4 bevægelser på 4 taktslag. Meget lig Charleston Kick.

*Eksempel:*

- 1: *Touch (peg) højre tå frem.*
- 2: *Træd tilbage på højre fod.*
- 3: *Touch (peg) venstre tå tilbage.*
- 4: *Træd frem på venstre fod.*

## **Charleston Swivel:**

Drej hælene, skiftevis, ind og ud i synkoperede rytmer (&1&2 osv.).

Hold vægten på fodballerne når du laver denne bevægelse. Når du drejer hælene ind, vil dine tæer pege ud, og når du drejer hælene ud, vil dine tæer pege ind. Hjælper til at give dansen en særlig stil.

## **Chassé:**

En serie af bevægelser til synkoperede rytmer. (1&2 osv.).

Du tager et trin på begynderfoden, efterfulgt af et hurtigt trin på den efterfølgende fod og et skridt frem igen på begynderfoden. Den fod der begynder, samt retningen, vil fremgå af dansebeskrivelsen

*Eksempel: Left Chassé – 1: Træd venstre fod til venstre. &: Træd højre fod ved siden af venstre fod. 2: Træd venstre fod til venstre.*

## **Chug:**

Er at bøje knæet på det specificerede ben og løfte det ganske let fra gulvet.

Denne bevægelse er næsten som et Hitch. Forskellen er grade du bøjer knæet i.

I et Hitch er låret næsten vandret. I en Chug løfter man kun foden få centimeter fra gulvet.

## **Clap:**

Er at klappe begge hænder sammen på et bestemt taktslag.

## **Click (Snap).**

Er at knipse med fingrene, så de giver en lille smæklyd.

## **Coaster Step:**

3 bevægelser til 2 taktslag. Lav en synkoperet bevægelse, i hvilken begynderfoden træder i en angiven retning, og den efterfølgende fod samler op til begynderfoden. Derefter træder begynderfoden i den modsatte retning. Coaster step kan gøres frem, tilbage og med drej.

*Eksempel: Right coaster step back.*

*1: Træd tilbage på højre fodballe.*

*&: Træd venstre fodballe ved siden af højre.*

*2: Træd frem på højre fod.*

## **Cuban:**

Er en body styling, der bruges i forbindelse med et trin for at tilføje dansen hoftebevægelse og stil.

*Eksempel: (Taktslag vil være angivet i dansebeskrivelsen) Stræk højre knæ, skub hoften ud og bøj venstre knæ. Træd frem på venstre fodballe og sænk hælen, mens du strækker venstre knæ og skubber hoften ud og bøjer højre knæ.*

## **Cue Sheets:**

På dansk en nedskrevet dansebeskrivelse. Kaldes også Step Sheets.

## **Diagonal/Diagonally:**

45 grader til siden fra center.

## **Dig:**

Er at placere hælen på den frie fod i gulvet med eftertryk.

## **Draw:**

Er at glide/slæbe den omtalte fod på et bestemt antal taktslag. Bevægelsen er konstant, men langsom. Draw ligner Slide i bevægelsen, men Slide er på et taktslag og Draw er på flere. Du ender med vægten på det ben, der har udført bevægelsen.

## **Draw Up:**

Udføre på samme måde som Draw, men uden at lægge vægten på det ben, der har udført bevægelsen.

## **Dwight Steps (Dwight Twist):**

Er en blanding af Swivels på den ene fod og Sugar Steps på den anden fod, men bliver udført samtidig.

*Eksempel: Dwight to the right (højre).*

*1: Swivel venstre hæl til højre og støt højre tå til svangen af venstre fod.*

*2: Swivel venstre tå til højre og støt højre hæl til svangen af venstre fod.*

*3: Swivel venstre hæl til højre og støt højre tå til svangen af venstre fod.*

*4: Kick (spark) højre fod diagonalt frem mod højre.*

*Bemærk at fødderne følges ad næsten parallelt.*

## **Fan:**

To drejende bevægelser på en bestemt fod til to taktslag.

1: Tåen drejer væk fra center, hælen bliver i gulvet.

2: Tåen drejer tilbage til center, hælen bliver stadig i gulvet.

## **Flare:**

Er et lavt spark, hvor foden er vandret løftet lige over gulvet. (Ganske få cm.).

## **Flick:**

Er at sparke den bestemte fod tilbage eller til siden. I flick peger tåen ned.

## **Foot Boogie:**

4 bevægelser til 4 taktslag. Et mønster af drejninger på hæl/tå, hvor den ene fod bliver i gulvet.

*Eksempel: Right (højre) Foot Boogie:*

*1: Mens venstre fod bliver i gulvet, drejer højre tå til højre (hælen bliver i gulvet).*

*2: Drej højre hæl til højre (fodballen bliver i gulvet).*

*3: Drej højre hæl tilbage til center (fodballen bliver i gulvet).*

*4: Drej højre tå tilbage til center (hælen bliver i gulvet).*

## **Foot Positions (Fod positioner):**

**Position 1:** Fødderne er samlet.

**Position 2:** Fødderne er fra hinanden med en hoftes bredde.

**Position 3:** Hælen er til svangen af foden eller svangen af foden til hælen.

**Extended 3rd. (forlænget 3):** Hælen spredes fra svangen med ca. 1 fods længde.

**Position 4:** Du står med fødderne som om du går frem eller tilbage.

*(Kun den ene fod er i gulvet).*

**Position 5:** Tå til hæl eller hæl til tå.

**Extended 5th. (forlænget 5):** Foden spredes diagonalt frem fra tåen med ca. en fods længde.

## **Grapevine/Vine:**

3 trin på 3 taktslag. Beskrives som højre eller venstre efter den fod, der begynder, og i hvilken retning trinene går.

*Eksempel: Vine Right*

*1: Træd højre fod til højre.*

*2: Kryds venstre fod bagved højre.*

*2: Træd højre fod til højre.*

**Grapevine/Vine er kun på tre taktslag. Den fjerde og afsluttende bevægelse, f.eks. touch, kick, stomp eller lignende hører ikke med til trin kombinationen.**

## **Grind (Suzie Q, Heel Grind):**

2 bevægelser til 2 taktslag. Grind er en twist på hælen.

*Eksempel:*

*1: Højre hæl krydser over venstre fod med en fodlængde fra venstre tå, og højre tå peger ud.*

*2: Behold vægten på højre hæl og twist højre tå til højre. Samtidig træder du diagonalt tilbage på venstre fod.*

*Grind kan også laves med  $\frac{1}{4}$  eller  $\frac{1}{2}$  turn (drej).*

## **Half Beat:**

De fleste trin er koreograferede så de passer til hele taktslag i musikken.

Til tider er trinene også koreograferede til halve taktslag, og det gør en kæmpe forskel i dansens udseende. Bevægelserne som skal udføres på halve taktslag er beskrevet med tegnet &, og er placeret mellem hele taktslag.

## **Half Time:**

Er at tage dobbelt så lang tid til at udføre en bevægelse som normalt.

*Eksempel: Right (højre) Coaster Step Back (tilbage).*

*1: Træd tilbage på højre fod*

*2: Træd venstre fod ved siden af højre.*

*3: Træd frem på højre fod.*

## **Heel Ball Change:**

3 bevægelser på 2 taktslag.

*1: Støt hælen frem på den identificerede fod.*

*&: Træd hjem på fodballen på begynderfoden.*

*2: Lav et hurtigt vægtskifte til den anden fod.*

## **Heel Bounces (Heel Raises):**

2 bevægelser til 1 taktslag.

*Eksempel 1:*

*&: Du hæver begge hæle fra gulvet, samlet eller adskilt.*

*1: Du sænker begge hæle til gulvet.*

*Eksempel 2: Right Heel Bounce.*

*&: Du hæver højre hæl fra gulvet.*

*1: Du sænker højre hæl til gulvet.*

## Heel Jack:

4 bevægelser til 2 taktslag. &: Træd tilbage på den identificerede fod. 1: Støt den følgende hæl i gulvet på stedet. &: Træd ned på hele foden på den fod du lige har støttet med hælen på. 2: Træd begynderfoden hjem ved siden af den anden fod.

*Eksempel: Left (venstre) Heel Jack.*

*&: Træd diagonalt tilbage på højre fod.*

*1: Støt venstre hæl i gulvet.*

*&: Træd venstre fod på plads.*

*2: Træd højre fod ved siden af venstre fod.*

## Heel Split (Siscors, Butterflies, Buttermilks, Pigeon Toes):

Er at bevæge hælene fra hinanden og sammen igen på 2 taktslag.

## Heel Strut:

2 bevægelser til 2 taktslag. 1: Hælen på den bestemte fod støtter frem med tåen, der peger op. 2: Smæk forfoden i gulvet, så du nu har vægten på denne fod.

*Eksempel: Left (venstre) Heel Strut.*

*1: Støt venstre hæl frem med tåen, der peger op.*

*2: Smæk venstre forfod i gulvet, så du nu har vægten på venstre fod.*

## Heel Switches:

Er at lave en synkoperet bevægelse. Den fod der ikke bærer vægten, skifter mellem at støtte hælen frem eller diagonalt og hjem på plads. Det bliver ofte gjort mange gange i træk. Kombinationen bliver lavet til 1&2& o.s.v.

*Eksempel:*

*1: Støt højre hæl frem.*

*&: Træd højre fod hjem ved siden af venstre fod.*

*2: Støt venstre hæl frem.*

*&: Træd venstre fod hjem ved siden af højre fod.*

## Hip Bump:

Er at lave hofte bevægelser uafhængigt af fodbevægelserne. I Hip Bumps skal du vrikke med hofterne én gang til det bestemte taktslag. Hoftebevægelsen, der går ud til højre eller venstre side, og retningen beskrives i dansevejledningen. I Hip Bumps er vægten på begge fødder. Det er lettest at udføre bevægelse, hvis knæene er let bøjede, og der er en lille afstand mellem fødderne.

## Hip Roll:

Er en konstant bevægelse, hvor du bevæger hofterne, i en cirkulerende bevægelse til et bestemt antal taktslag. Hip Roll er en rotation af hofterne en hel eller en halv omgang. Begyndelsen og retningen (med eller mod uret) af bevægelsen fremgår af dansevejledningen.

*Eksempel: Full Hip Roll CCW 4 Counts. (Hel omgang mod uret på 4 taktslag).*

*1: Skub venstre hofte diagonalt tilbage.*

*2-3-4: Bevæg nu hofterne en hel omgang mod uret. Du er færdig med bevægelsen, når du igen er ved begyndelses positionen, har talt 1-2-3-4, og har vægten på venstre fod.*

## **Hitch:**

Er at bøje dit knæ og hæve benet. Når du laver Hitch, skal låret på det ben, der bruges, være vandret med gulvet. Fødderne er næsten altid parallelle, dog kan der være tilfælde, hvor en Hitch er krydset over det andet ben eller til siden, men det vil så fremgå af dansevejledningen.

## **Hitch Hike:**

Er at bøje den bestemte arm ved albuen, og bevæge hånden over skulderen på denne arm. Hånden er holdt med fingrene samlet, og tommelen peger væk fra hånden. Den bøjede arm hæves op og ned. Det er samme tegn man laver, når man tager den på stop.

## **Hold:**

Er at holde din position og eller gøre ingenting på det bestemte antal taktslag.

## **Home:**

Beskriver en position hvor dine fødder er direkte under din krop og parallelle med hinanden.

## **Hook:**

Er at løfte knæet og svinge ankelen på den bestemte fod ind foran skinnebenet på den fod, der bærer vægten. En variation er at krydse foden in bagved og lige under knæet på det ben, der bærer vægten. (Hook behind).

## **Hop:**

Er at lave et hop på en fod og lande på den samme fod igen. Laves på et taktslag.

## **Jazz Box (Jazz Square):**

3 trin til 3 taktslag. En Jazz Box er beskrevet enten højre eller venstre, efter den fod der indleder kombinationen. 1: Den ledende fod krydser over den bærende fod. 2: Den bærende fod træder tilbage. 1: Den ledende fod træder til siden. (Parallelt og med skulder brede fra hinanden). Du har nu berørt 3 af 4 hjørne i en firkant. Som i Vine er det et fjerde trin der færdiggør en Jazz Box. Dette trin specificeres i dansevejledningen.

*Eksempel: Right Jazz Box  $\frac{1}{4}$  Turn Right. (Jazz Box med  $\frac{1}{4}$  drejning til højre).*

*1: Kryds højre fod over venstre fod.*

*2: Træd tilbage på venstre fod.*

*3: Træd højre fod frem med  $\frac{1}{4}$  drejning til højre.*

*4: Støt venstre fod ved siden af højre fod.*

## **Jump:**

Er at hoppe i en bestemt retning, hvor du sætter af og lander på begge fødder. Dette gøres på 1 taktslag. I et synkoperet Jump kan du godt sætte af på en fod, men lander på begge fødder.

## **Kick (Spark):**

Er at sparke den identificerede fod i en højde mellem gulv og knæ. Laves oftest fremad, men retningen bestemmes i dansevejledningen.



### **Kick Ball Change:**

3 bevægelser til 2 taktslag. 1: Spark den identificerede fod frem. &: Træd hjem på fodballen af begynderfoden. 2: Lav et hurtigt fodskifte til den anden fod. Denne kombination er på stedet.

*Eksempel: Right (højre) Kick Ball Change.*

*1: Spark højre fod frem.*

*&: Træd højre fodballe hjem ved siden af venstre.*

*2: Skift vægten til venstre fod.*

### **Kick Ball Step:**

Næsten samme kombination, som ovenfor. Her afslutter man blot ved at træde frem på den identificerede fod på taktslag 2.

### **Kick Ball Touch:**

Igen næsten samme kombination. Her afslutter man med at støtte den identificerede fod, ved siden af den fod der bærer vægten, på taktslag 2.

### **Kick Ball Cross:**

Også næsten det samme. Her afslutter man ved at krydse den identificerede fod over den anden, på taktslag 2, i stedet for et vægtskifte.

### **Knee Roll:**

Er at bøje knæet og bevæge det i en cirkulerende bevægelse til et bestemt antal taktslag. Retningen er CW eller CCW (med eller mod uret). Der kan være tale om en hel eller en halv cirkel. Knee Roll er en konstant bevægelse og drejer på samme bens fodballe.

*Eksempel: Left Knee Roll Full Turn CCW 2 counts. (Hel omgang mod uret med venstre knæ til 2 taktslag).*

*1-2: Skub venstre knæ frem og bevæg det i en hel cirkel mod venstre til du når tilbage til udgangspositionen. (Du har vægten på højre ben og kun venstre fodballe i gulvet under bevægelsen).*

### **Knee Pops:**

Er at poppe (tænk på popcorn der springer) mod det modsatte ben samtidig med at hælen løftes. Når du sænker hælen og drejer knæet til normal stilling bliver knæet strakt. Knee Pops kan også laves med begge ben samtidig, ved at poppe begge knæ frem samtidig, og sænke begge hæle samtidig så knæene strækkes. Knee Pops er synkoperede (1&2&).

### **Latin:**

Er en bodystyling der tilføres for at give dansen hoftebevægelse og stil. Minder meget om Cuban, men i Latin svajer hoften ud samtidig med vægtoverførslen, mens den i Cuban først svinger ud når hælen er i gulvet og vægtoverførslen er i gang.

*Eksempel: Latin trin til venstre.*

*Træd til venstre på venstre fod samtidig med at du svajer hoften til venstre.*

### **Lock:**

Er en fodposition, hvor det ene ben er tæt krydset over eller bag ved det andet, og vægten er på det ben der Locker (låser).



## **Lock Step:**

Er at tage et trin frem eller tilbage, og lade den anden fod glide op til den første med anklerne krydsede.

*Eksempel: Right Lock Step FWD (Højre Lock Step Frem).*

*1: Træd frem på højre fod.*

*2: Venstre fod glide4r op og krydser bag om højre. Vægten er på venstre.*

## **Lunge:**

Er at tage et langt trin i den bestemte, retning mens du bøjer knæet, på det ben du tager trinnet med.

## **Mambo:**

3 bevægelser på 2 taktslag. Mambo vil være beskrevet som Højre, venstre, frem, tilbage eller til siden i dansevejledningen, alt efter hvilken fod der begynder, og i hvilken retning bevægelsen skal laves.

*Eksempel: Left mambo Forward (Venstre Mambo Frem).*

*1: Træd frem på venstre fod.*

*&: Læg vægten tilbage på højre fod.*

*2: Træd venstre fod ved siden af højre fod.*

## **Mash Potato:**

Er en synkoperet manøvre, hvor du bevæger dig baglæns (sædvanligvis den ene fod bag ved den anden). Hælen, der bærer vægten drejer en smule indad og derefter hurtigt udad.

*Eksempel:*

*&: Træd højre fod en smule bag ved venstre med hælen drejet en smule indad.*

*1: Drej højre hæl til højre.*

*&: Træd vestre fod en smule bag ved højre med hælen drejet en smule indad.*

*2: Drej venstre hæl til venstre.*

Dette mønster kan fortsættes til så mange taktslag som man ønsker.

## **Military Turn:**

2 bevægelser (drej  $\frac{1}{2}$  omgang) til 2 taktslag. Vægten er på samme fod som den retning du drejer i.

*Eksempel: Military Turn Left (venstre).*

*1: Træd frem på højre fod.*

*2: Drej  $\frac{1}{2}$  omgang til venstre på begge fodballer. Slut med at have vægten på den forreste fod (venstre).*

I en Military Turn forbliver fødderne i gulvet under drejet, hvorimod man i Pivot Turn løfter fødderne når man går trinnet.

## **Monterey Turn:**

4 bevægelser til 4 taktslag. Monterey turn kan udføres over  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  eller en hel omgang, og til højre eller venstre.

*Eksempel: 1/2 Monterey turn right (1/2 drejning til højre).*

*1: Støt højre tå til højre.*

*2: Drej  $\frac{1}{2}$  omgang til højre på venstre fodballe og saml højre fod tæt til venstre mens du gør drejet færdigt og skifter vægten over på højre fod.*

*3: Støt venstre tå til venstre.*

*4: Saml venstre fod hjem ved siden af højre.*

Husk at jo mere du drejer, jo vigtigere er det at bruge armene til at holde balancen.

## **Paddle Turns:**

Paddle Turns er en serie af små drej, og kan foretages med  $\frac{1}{4}$  eller  $\frac{1}{2}$  drej.

Paddle Turns laves ved at støtte på den en fod mens man bruger den anden fod til at "padle" rundt i drejets retning.

Tænk på en båd som ligger for anker (støttefod), og padles rundt med en åre (den fod som laver trinnet).

Paddle Turns kan laves på såvel hele som halve taktslag.

*Eksempel: 1/4 Paddle Turn Left 4 Counts (1/4 drej til venstre over 4 taktslag).*

*1: Flyt venstre fod en anelse diagonalt til venstre. (Anker).*

*2: Træd højre fod en anelse frem, så den er parallel og i en skulderbreddes afstand fra venstre. (Åren). Du har nu lavet 1/8 drej til venstre.*

*3: Træd venstre fod en anelse diagonalt til venstre.*

*4: Træd højre fod diagonalt frem, så den er parallel med venstre.*

*Du har nu lavet  $\frac{1}{4}$  drej til venstre.*

## **Parallel:**

Begge fødder peger i nøjagtig samme retning.

## **Pivot:**

2 bevægelser på 2 taktslag. I Pivot Turn drejer man oftest  $\frac{1}{2}$  omgang til højre eller venstre.  $\frac{1}{4}$  drej kan også forekomme. Bemærk forskellen til Military Turn, hvor man beholder begge fødder i gulvet under drejet, mens man i Pivot Turn løfter den ene fod mens man drejer, og sætter den i gulvet igen til sidst.

*Eksempel: 1/2 Pivot Turn Right (Højre).*

*1: Træd frem på venstre fod.*

*2: Drej  $\frac{1}{2}$  omgang på venstre fodballe (højre fod løftes en smule fra gulvet) og træd ned på højre fod.*

## **Place:**

Er at udføre en bevægelse på stedet.

*Eksempel: Stomp Right In Place – Stamp højre fod på stedet.*

## **Polka:**

4 bevægelser til 2  $\frac{1}{2}$  taktslag. Polka er en Shuffle og endnu en bevægelse.

Retningen er frem, tilbage eller til siden. Foden der leder polka vil være beskrevet i dansevejledningen.

*Eksempel: Right Polka Forward 1/2 Turn Right (Højre polka frem, med  $\frac{1}{2}$  drejning til højre).*

*1: Træd frem på højre fodballe.*

*&: Træd venstre ved siden af højre.*

*2: Træd frem på højre fodballe.*

*&: Drej  $\frac{1}{2}$  omgang til højre.*

*Her efter går trinene den anden vej.*

## **Point:**

Er at pege den løse fod frem, tilbage, til siden eller krydset over den anden fod, uden at røre gulvet.

## **Reverse Three Step Turn:**

3 trin på 3 taktslag. Er en hel drejning til højre eller venstre alt efter drejet, og hvilken fod der begynder. I en Reverse er drejet modsat bevægelses retningen, og den modsatte fod begynder bevægelsen. Man bevæger sig f.eks. mod venstre, men drejer mod højre.

*Eksempel: Reverse Three Step Turn Left (Venstre).*

1: Træd til venstre på venstre fod (tåen drejet ind/turned in).

3: Drej på venstre fod balle  $\frac{1}{2}$  omgang til højre og træd til højre på højre fod, når drejet er færdigt.

3: Drej på højre fod balle  $\frac{1}{2}$  omgang til højre og træd til venstre på venstre fod, når drejet er færdigt.

## **Rock:**

Er en kropsbevægelse (*Body movement*) og et vægtskifte fra fod til fod. Du vil ikke skifte position på fødderne, selv om de løftes en smule fra gulvet.

## **Rock Step:**

2 bevægelser til 2 taktslag. Er lettest at udføre, hvis knæene er bøjet en anelse.

*Eksempel: Left Rock Step Back (Rock tilbage på venstre fod).*

1: Træd tilbage på venstre fod og læn kroppen en anelse bagud.

2: Træd højre fod på plads (*In Place*). Vægten er på højre fod.

## **Rocking Chair:**

4 bevægelser til 4 taktslag, hvor man rokker frem og tilbage eller tilbage og frem. Tænk på en gyngestol der rokker frem og tilbage.

*Eksempel: Right Rocking Chair Forward (Højre Rocking Chair Frem).*

1: Træd frem på højre fod og læn kroppen en anelse frem.

2: Læg vægten tilbage på venstre fod.

3: Træd tilbage på højre fod og læn kroppen en anelse bagud.

4: Læg vægten tilbage på venstre fod.

## **Rondé:**

Er en bevægelse, hvor det ben, der ikke bærer vægten, bevæger sig fra en position til en anden i en cirkulerende bue med eller mod uret. Foden, der bevæger sig, behøver ikke at have kontakt med gulvet og er aldrig hævet mere end knæhøjde.

*Eksempel:*

*Vægten er på højre fod. Du fører venstre fod frem og bliver ved med at svinge benet i en halvcirkel mod uret og kan fortsætte med at føre benet bag ved højre til et Sailor Step.*

## **Running Man:**

2 bevægelser til 1  $\frac{1}{2}$  taktslag. Benævnes højre eller venstre, alt efter hvilken fod der begynder. Denne kombination er hurtig og kræver en del øvelse. Som navnet siger, er en Running Man en bevægelse, der ser ud som om du løber, skønt du ikke kommer ud af stedet.

*Eksempel: Running Man Right (Højre).*

*&: Før højre fod frem uden vægtoverførsel.*

1: Træk højre fod hjem og parallel med venstre. Med et ganske lille hop lægger du vægten på højre fod, samtidig med at du bøjer venstre knæ.

## **Sailor Step (Sailor Shuffle):**

3 bevægelser til 2 taktslag.

Trinet udføres så det ligner en sømand der går i land.

*Eksempel: Right (højre) Sailor Step.*

*1: Kryds højre fod bag ved venstre.*

*&: Træd til venstre på venstre fod.*

*2: Træd højre fod en anelse diagonalt til højre, mens du læner dig en anelse til højre.*

## **Scoot:**

Er et meget lille hop frem på den fod, der bærer vægten, mens du hæver det andet ben med knæet bøjet en anelse. Scoot kan udføres frem, tilbage eller til siden.

## **Scuff:**

Er at løfte foden og sparke fremad, så hælen smutter hen over gulvet.

Dette vil lave en lille "smæk" lyd, som er vigtig i Linedance.

Der er intet vægt skifte i Scuff.

## **Shimmy:**

Er en bevægelse med overkroppen, hvor skuldrene, modsat hinanden, bevæger sig frem og tilbage i en synkoperet rytme.

Tag armene ud til siden, slap af i skuldrene, og mens du bevæger højre skulder frem, vil venstre skulder bevæge sig tilbage, og så fremdeles.

## **Shuffle (Tripple Step):**

3 bevægelser på 2 taktslag. Shuffle kan laves frem, tilbage, til siden eller krydset.

*Eksempel: Forward Right Shuffle (Højre Shuffle Frem).*

*1: Træd frem på højre fod.*

*&: Træd venstre fod ved siden af højre.*

*2: Træd frem på højre fod.*

*Kaldes også Tripple Step, men er så på stedet.*

## **Skate:**

Tænk på at løbe på skøjter. Du bevæger den bestemte fod diagonalt fremad, med bøjet knæ, og strækker knæet ud når du laver vægtskifte. Det er nemmest at udføre skate på fodballerne.

## **Slap:**

Er at klappe på hæl, knæ eller andre dele af kroppen. Højre hånd klapper altid i højre side og omvendt.

## **Slide:**

1 bevægelse til 1 taktslag. Du glider den nævnte fod, hen til den fod, der bærer vægten. Når du har udført trinnet er vægten på den glidende fod.

*Eksempel: Step Slide Step.*

*1: Træd frem på venstre fod.*

*2: Glid højre fod op ved siden af venstre (vægten er nu på højre fod).*

*3: Træd frem på venstre fod.*

### **Slide Up:**

1 bevægelse på 1 taktslag. Du glider den nævnte fod hen til den fod, der bærer vægten. Foden, der glider, holdes en anelse i kontakt med gulvet. Når du har lavet et Slide Up, er der ingen vægt på den glidende fod.

### **Slow:**

Er at udføre den bestemte bevægelse over 2 taktslag i stedet for 1 (langsomt).  
Se også Half Time.

### **Step:**

Er et trin frem, tilbage eller til siden, hvor du overfører vægten til den fod, der tager trinnet.

### **Stomp:**

Er at trampe den nævnte fod ned i gulvet og lægge vægten på det ben, så det laver en lyd, der er en vigtig lydeffekt i Linedance.

### **Stomp Up:**

Er at trampe den bestemte fod ned i gulvet, så det laver en lyd. Der er ingen vægtoverførsel i Stomp Up.

### **Stroll:**

3 trin diagonalt frem til 3 taktslag. Beskrives til højre eller venstre, efter den fod, der begynder.

*Eksempel: Stroll Right (højre).*

*1: Træd diagonalt frem på højre fod.*

*2: Glid venstre fod tæt krydste bag ved højre fod (lock).*

*3: Træd diagonalt frem på højre fod.*

### **Sugar Foot:**

2 bevægelser på 2 taktslag. Du støtter tåen eller hælen ind til svangen af den bærende fod. Nogen gange støtter tåen først, andre gange hælen. Dette vil fremgå af dansebeskrivelsen.

*Eksempel: Right Toe/Heel Sugar Foot (Højre Tå/Hæl Sugar Foot).*

*1: Støt høre tå ved siden af venstre fods svang (højre hæl peger ud).*

*2: Støt højre hæl ved siden af venstre fods svang (højre tå peger ud).*

### **Sweep:**

Er at feje den bestemte fod frem, tilbage, diagonalt eller krydset over den stående fod og lave en fejende bue, før du sænker foden.

### **Switch:**

Er at returnere din ene fod med et hop samtidig med, at du sætter den modsatte fod ud.

Se også Heel Switch.

## **Swivel Heels:**

Er at dreje en eller begge hæle i en bestemt retning (højre, venstre eller center). Vægten er på fodballerne og hælen drejes ca. 45 grader til den nævnte retning.

*Eksempel: Swivel Heels Left (venstre).*

- 1: Læg vægten på fodballerne og drej begge hæle ca. 45 grader til venstre.*
- 2: Drej hælene tilbage til center. Du er nu i udgangspositionen.*

## **Swivel Knees:**

Er at bøje det bestemte knæ og dreje det i en bestemt retning (højre, venstre eller center). Vægten er fortrinsvis på det ben, modsat af knæet der drejer. Knæet bevæger sig ca. 45 grader og foden drejer på fodballen.

## **Swivel Toes:**

Minder om Swivel Knees. Her er det nare hælene der bærer vægtern, og tæerne der udfører bevægelsen.

*Eksempel: Swivel Toes Right (højre).*

- 1: Læg vægten på begge hæle og drej begge tæer ca. 45 grader til højre.*
- 2: Drej begge tæer tilbage til center.*

## **Swivel Kan også udføres som Travelling Swivels.**

Her er der tale om en serie af Swivels i en bestemt retning.

*Eksempel: Travelling Swivels Left (venstre).*

- 1: Drej begge hæle mod venstre, med vægten på begge fodballer.*
- 2: Drej begge tæer mod venstre, med vægten på begge hæle.*
- 3: Drej Begge hæle mod venstre, med vægten på begge fodballer.*
- 4: Drej begge tæer til center. Du ender med vægten på flade fødder.*

## **Swivet:**

2 bevægelser til 2 taktslag. Du drejer samtidig på begge fødder parallelt, mens vægten vil være på den ene fods hæl og den anden fods fodballe. Begge fødder drejer ca. 45 grader i den bestemte retning og tilbage til center. Når trinnet er færdigt, vil begge fødder være parallelle i center, under kroppen og på flade fødder. Trinnet kaldes højre eller venstre, alt efter hvilken terning tæerne peger.

*Eksempel: Swivet Right (højre).*

- 1: Drej højre tå til højre med vægten på højre hæl. Samtidig drejer du venstre hæl til venstre med vægten på venstre fodballe.*
- 2: Drej højre tå til center og samtidig venstre hæl til center. Vægten er nu på begge fødder.*

## **Syncopated:**

Er en serie af trin, som afviger fra standart trinmønsteret. Syncopated danses på både hele og halve taktslag.

*Eksempel: Syncopated Vine Right (højre).*

- 1: Træd højre fod til højre.*
- &: Træd venstre fod bagved højre fod.*
- 2: Træd højre fod til højre.*
- &: Træd venstre fod bagved højre fod.*
- 3: Træd højre fod til højre.*

## **Tap:**

Er at bevæge en bestemt del af foden i en bestemt retning uden vægt på foden. I modsætning til Touch, hvor foden bliver i gulvet, rører foden i Tap kun gulvet et øjeblik.

*Eksempel: Tap Left heel In Place (Tap Venstre Hæl På Stedet).*

*&: Smæk venstre hæl i gulvet.*

*1: Løft straks hælen igen.*

## **Three Step Turn (Rolling Vine).**

3 bevægelser til 3 taktslag. Three Step Turns benævnes højre eller venstre efter retningen på drejet og den fod, der leder kombinationen. Når du har lavet disse tre trin, har du drejet en hel omgang sidelæns.

*Eksempel: Three Step Turn Left (venstre).*

*1: Træd venstre fod til venstre og drej  $\frac{1}{4}$  omgang til venstre. Kroppen er også drejet  $\frac{1}{4}$  omgang til venstre.*

*2: Drej  $\frac{1}{4}$  omgang til venstre og træd samtidig højre fod til højre (Kroppen har nu drejet  $\frac{1}{2}$  omgang i alt).*

*3: Drej  $\frac{1}{2}$  omgang til venstre og træd samtidig venstre fod til venstre (Du har nu drejet en hel omgang til venstre).*

## **Toe Fan:**

2 drejende bevægelser til 2 taktslag. Hælen bliver i gulvet, mens forfoden drejer ca. 45 grader og tilbage igen.

*Eksempel: Right Toe Fan (højre).*

*1: Drej højre tå til højre, mens hælen bliver i gulvet.*

*2: Drej højre tå tilbage til center.*

## **Toe Strut:**

2 bevægelser til 2 taktslag. Toe Struts kan laves frem, tilbage, krydset over det andet ben eller med drej. Man støtter forfoden på den identificerede fod. Smæk derefter hælen i gulvet, og læg vægten på hele foden.

*Eksempel: Left Toe Strut Forward (venstre).*

*1: Støt venstre tå frem.*

*2: Smæk venstre hæl i gulvet og læg vægten på venstre fod.*

## **Touch:**

Er at placere foden i en bestemt retning uden vægt på foden. Du udfører Touch ved at støtte tåspidsen eller hælen i gulvet.

## **Travelling Apple Jacks:**

Er at lave en serie af Apple Jacks. Antal taktslag og retning vil være beskrevet i dansevejledningen.

*Eksempel: Travelling Apple Jacks Left (venstre).*

*1: Drej venstre tå og højre hæl mod venstre. Vægten er på venstre hæl og højre tå.*

*2: Drej venstre hæl og højre tå mod venstre. Vægten er på venstre tå og højre hæl.*

*3: drej venstre tå og højre hæl mod venstre. Vægten er på venstre hæl og højre tå.*

*4: Drej venstre hæl og højre tå mod venstre. Vægten er på venstre tå og højre hæl.*



### **Tripple Step:**

3 trin til 2 taktslag. Tre små trin på stedet. Laves ofte med  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  eller  $\frac{3}{4}$  drej.

*Eksempel: Right Tripple Step (højre).*

*1: Træd ned på højre fod på stedet.*

*&: Træd ned på venstre fod på stedet.*

*2: Træd ned på højre fod på stedet.*

### **Turn:**

Angiver at du drejer i en bestemt retning.

### **Turned In:**

Angiver at den ene eller begge fødder peger indad.

### **Turned Out:**

Angiver at den ene eller begge fødder peger udad.

### **Twinkle:**

Er en kropsbevægelse, der bruges i vals. Når du tager et valsetrin og drejer din krop samtidig, er det Twinkle trin.

*Eksempel:*

*1: Kryds venstre fod over højre mens du drejer kroppen en anelse til højre.*

*2: Træd til højre på højre fod mens du drejer kroppen tilbage til center.*

*3: Træd ned på venstre fod på stedet mens du drejer kroppen en anelse til venstre.*

### **Twist:**

Er at dreje kroppen uden at løfte fødderne fra gulvet. Twist er lettest at udføre, hvis man bøjer en smule i knæene og vægten er på fodballerne.

*Eksempel: Twist Right (højre).*

*Hold vægten på begge fodballer og drej begge hæle til højre, samtidig med at du drejer kroppen til venstre.*

### **Unwind:**

Er en bevægelse, hvor man starter med den ene fod krydset over eller bagved den anden. Du kan nu dreje i en given retning ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , eller en hel omgang).

*Eksempel: Unwind 1/2 Tuen Left (venstre).*

*Du står med højre fod krydset over venstre. Du drejer nu  $\frac{1}{2}$  omgang til venstre, med vægten på begge fodballer. Fødderne er nu parallelle med venstre fod en anelse foran højre. Dansebeskrivelsen vil angive hvilken fod du skal ende med at have vægten på.*

### **Vaudeville Kick:**

4 bevægelser til 2 taktslag. En vanskelig kombination, som kræver øvelse. Start langsomt og mekanisk. Efterhånden som du får taget på trinnet kan du øge tempoet.

*Eksempel: Vaudeville right (højre).*

*&: Træd en anelse tilbage på venstre fod.*

*1: Kryds højre fod over venstre fod.*

*&: Træd diagonalt tilbage på venstre fod.*

*2: Støt højre hæl frem.*

## **Vaudeville Kick – fortsat.**

*Eksempel 2: Vaudeville right (højre).*

*1: Kryds højre fod over venstre.*

*&: Træd diagonalt tilbage på venstre fod.*

*2: Støt højre hæl frem.*

*&: Træd hjem på højre fod.*

## **Waltz (Vals):**

Danses til musik i  $\frac{3}{4}$  takter. Tælles 1-2-3 med tryk på 1. Waltz benævnes Rise & Fall, der hentyder til den sænkende og hævede bevægelse som er et hovedtræk i vals. På tælling 1 sænkes kroppen en smule, hvorefter den hæves igen på tælling 2, og forbliver hævet på tælling 3. Dette skyldes at det ledende trin er forholdsvis langt, mens de to efterfølgende er ret korte og bliver danset på fodballerne.

## **Vaudeville Slow:**

4 bevægelser til 4 taktslag. Vaudeville Slow ligner, trods navnet, ikke Vaudeville Kick. Der er ingen fod, der krydser over i Vaudeville Slow.

*Eksempel: Slow Vaudeville right (langsom – højre).*

*1: Træd højre fod til højre.*

*2: Løft venstre fod og støt venstre hæl i gulvet.*

*3: Træd ned på venstre fod på stedet.*

*4: Træd højre fod ved siden af venstre.*

## **Weave:**

En serie af bevægelser op hele taktslag. Kryds foran, træd til siden, kryds bagved, træd til siden. Retningen angiver benævnelsen på trinnet.

*Eksempel: Weave Left 4 Counts (venstre – 4 taktslag).*

*1: Kryds højre fod foran venstre.*

*2: Træd venstre fod til venstre.*

*3: Kryds højre fod bagved venstre.*

*4: Træd venstre fod til venstre.*

## **Weighted Leg:**

Henviser til det ben, der bærer vægten.