

Linedance Terminologi

A

APPELJACKS (HÖGER)

Stå med fötterna bredvid varandra

1. Ha vikten på vänster trampdyna och höger häl, vrid vänster häl ut till vänster samtidigt som du vrider höger tå till höger
2. Vrid tillbaka fötterna till utgångsläget

APPELJACKS (VÄNSTER)

Stå med fötterna bredvid varandra

1. Ha vikten på höger trampdyna och vänster häl, vrid höger häl åt höger och vänster tå och vänster
2. Vrid tillbaka fötterna till utgångsläget.

B

BOX SHUFFLE

1&2 Höger shuffle fram

3&4 Cross shuffle till höger med vänster ben

5&6 Höger shuffle bakåt

BRUSH

Att göra en svepande rörelse med fotens trampdyna mot golvet.

BUMP

Vickande höftrörelse åt något håll.

BUTTERMILK (MONTANA KICK)

(Går på 2 takter och kan även kallas för Charleston)

1. Kliv fram med höger fot.
2. Kicka vänster fot framåt.
3. Kliv bak med vänster fot
4. Toucha höger intill vänster

C

CAMEL WALK

1. Kliv fram med vänster fot
2. dra höger fot bakom vänster

CHA CHA

1. Stig fram med ex höger fot och
&. ta ett snabbt kort steg med vänster.
 2. Stig fram med höger fot igen.
- Kan göras i en framåtrörelse eller diagonalt eller i sidled.

CHA CHA IN PLACE

1. Sätt ner höger fot och lyft lite på vänster fot
&. Sätt ner vänster fot och lyft lite på höger fot
2. Sätt ner höger fot och lyft lite på vänster fot

CHARLESTON

Görs på fyra takter

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

CHASSE`

Kan göras åt höger och vänster
(Höger)

1. kliv ut med höger fot till höger
&. dra vänster fot intill höger, och lägg över vikten på vänster fot
2. kliv ut med höger fot till höger

CHUG ½

1. Gå fram med vänster fot och gör en vanlig step turn
2. vänd en ½ och peka höger tå i sidan

COASTER CROSS (HÖGER BAK)

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

COASTER STEP (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

COASTER STEP (VÄNSTER BAK)

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

CROSS ROCK

1. Kliv fram och korsa höger fot framför vänster och gunga framåt
2. Gunga tillbaka på vänster fot

CROSS SHUFFLE

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

1. Kliv fram och korsa vänster fot över höger
- &. dra höger fot intill vänster
2. fortsätt till höger med vänster fot

CROSS UNWIND ½ TURN

1. Kors ex. vänster fot bakom höger (börj lite på knäna)
2. snurra ½ varv åt vänster och sträck på benen igen

CROSS UNWIND FULL TURN

1. Korsa höger ben bakom vänster och vänd $\frac{1}{2}$ varv åt höger
Ha mestadels vikten på vänster fot under hela snurren
2. fortsätt snurra $\frac{1}{2}$ varv till och avsluta snurren med vikten på höger fot
(Böj lite på knäna för bättre resultat)

CW = **Clockwise** = Motsols

CCW = **Counter Clockwise** = Medsols

D

DIP

Att böja med knät på det stödjande benet (niga)
och peka ex. höger tå strax bakom vänster fot (doppa)

DRAG

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

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

FANCY FEET (Görs på takten &1&2&3&4)

(Vikten på vänster häl och höger tå)

&. Vrid vänster tå och höger häl åt vänster

1. Vrid tillbaka och sätt ned hälen och tån

(Vikten på vänster tå och höger häl)

&. Vrid vänster häl och höger tå åt höger

2. Vrid tillbaka och sätt ned hälen och tån

&3&4. Upprepa steg &1&2

FLICK = (Spark bakåt eller bakåt åt sidan)

Böj höger ben bakom vänster eller ut i sidan

FREEZE

Stanna upp i den senaste rörelsen

(Stanna upp och håll en takt)

FULL TURN

(Görs på 2 takter)

1. Kliv fram på vänster fot och vänd $\frac{1}{2}$ åt höger

2. Vänd $\frac{1}{2}$ och kliv fram på höger fot

G

GRAPEVINE

(HÖGER)

1. Kliv till höger med höger fot.

2. Kors vänster fot bakom höger.

3. Kliv till höger med höger fot.

4. Placera vänster fot intill höger

ELLER gör en alternativ avslutning på den fjärde takten

t.ex. en scuff, Kick eller Touch

GRIND

med hälen i golvet flyttas framfoten 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 höger häl
- &. Sätt ner höger fot bredvid vänster
2. Byt tillbaka vikten på vänster fot.

HEEL JACK Görs på takt &1&2

&. Kliv snett bakåt med höger fot

1. Sätt fram vänster häl
- &. Ta tillbaka vänster häl och lägg över vikten på vänster
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

HEEL TAP

Stå med trampdynan i golvet och släpp ner hälen en eller upprepade gånger i golvet

HEEL STRUT

1. Sätt fram höger häl
2. Släpp ner höger tå

HESITATION TURN (Walts)

1. korsa höger över vänster
- 2-3. Sätt ner vänster fot strax bakom höger &
lägg över vikten på vänster och vänd $\frac{1}{2}$ medan höger fot släpas i golvet

HINGE

1. Sätt ut höger fot och lägg över vikten på höger
2. vänd $\frac{1}{2}$ åt vänster och lägg över vikten på vänster fot

HIP BUMP

Lägg över tyngden på den högra höften

HIP ROLLS

Rulla höfterna medsols eller motsols

HITCH

Dra upp benet framför dig med böjt knä.

Foten hamnar då i höjd med knät på det benet du står på

HOLD

Håll stilla en takt

HOOK

Att korsa ex. höger fot framför vänster knä

J

JAZZ BOX

Görs på 4 takter

1. Kliv fram och korsa höger fot över 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

Stegget går på två takter.

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

JUMPING JACKS ½ TURN UNWIND

1. Hoppa isär med båda benen
2. Hoppa i kors med benen (höger över vänster)
3. Vänd ½ åt vänster (över vänster axel)
4. Håll eller klappa på sista takten

K

KICK

kicka framåt med rakt ben.

KICK BALL CHANGE

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

1. kicka med höger fot framåt
- &. Sätt ner höger fot bredvid vänster
2. Byt tillbaka vikten på vänster fot

KNEE KNOCKS

med fötterna ihop, rör knäna in och ut mot varandra

L

L.O.D = Line Of Dance

Dansriktningen, alltså åt det håll som dansen går.
Vanligare uttryck i ringdans.

LOCK

Att låsa ena benet bakom det andra, 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)
2. kliv fram med höger fot

M

MAMBO STEP (Höger)

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

MODIFIED JAZZ BOX (VÄNSTER)

1. Korsa vänster över höger
2. Sätt höger fot bakom vänster
- &. Kliv bakåt med vänster fot
3. Korsa höger fot över vänster
4. toucha vänster fot ut till vänster

MONTANA KICK

(Går på 2 takter och kan även kallas för Charleston)

1. Kliv fram med höger fot.
2. Kicka vänster fot framåt.
3. Kliv bak med vänster fot
4. Toucha höger intill vänster

MONTEREY ½ TURN

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

MONTEREY FULL TURN

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

P

PADDLE TURNS

Med vikten på vänster fot hela tiden

&. Stå på vänster fot Vänd 1/4 åt vänster och dra upp höger knä i en hitch

1. Peka höger fot ut till sidan

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

2. Peka höger fot ut till sidan

PIGEON TOES

Starta med vikten jämnt fördelad mellan fötterna.

1. Gå upp på tå och sära på hälarna.

2. Sätt tillbaka hälarna till mitten och ner på golvet.

PIVOT ½ (STEP TURN)

1. Kliv fram på höger fot.

2. Vänd 1/2 varv åt vänster

och lägg över vikten på vänster fot utan att lyfta eller flytta vänster ben

POINT

Peka åt något håll med framfoten

PRISSY STEP

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

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

R

REVERSE HOOK (FLICK)

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

REVERSE SAILOR STEP (Höger)

1. Kliv fram och kors höger fot framför vänster & kliv till vänster med vänster fot
2. sätt ner höger fot bredvid vänster

ROCK & CROSS

1. Kliv till höger med höger fot & lägg tillbaka vikten på vänster
2. kors höger fot framför vänster

ROLLING FULL TURN RIGHT

1. Kliv till höger med höger fot och vänd 1/4 till höger
2. vänd ytterligare 1/4 och sätt ut vänster fot till vänster
3. vänd ett 1/2 varv och sätt ut höger fot till höger
4. Sätt vänster fot intill höger

ROLLING FULL TURN LEFT

1. Kliv till vänster med vänster fot och vänd 1/4 till vänster
2. vänd ytterligare 1/4 och sätt ut höger fot till höger
3. vänd ett 1/2 varv och sätt ut vänster fot till vänster
4. Sätt höger fot intill vänster

ROCKING CHAIR

1. Rock framåt på höger fot.
2. Byt vikten till vänster fot.
3. Rocka bakåt på höger fot.
4. Byt vikten till vänster fot.

ROCK STEP (Höger fram)

1. kliv fram med höger fot, lyft lite på vänster häl
2. lägg tillbaka vikten på vänster fot

RUMBA BOX

(Kan även startas åt höger och framåt)

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 (SAILOR STEP) (Höger)

1. Kors höger fot bakom vänster
&. kliv till vänster med vänster fot
2. sätt höger fot bredvid vänster

SAILOR STEP (Vänster)

1. Kors vänster fot bakom höger
&. kliv till Höger med höger fot
2. sätt vänster fot bredvid höger

SAILOR STEP 1/4 TURN LEFT

1. Kors vänster fot bakom höger och vänd 1/4 åt vänster
&. Sätt höger fot intill vänster
2. Kliv fram med vänster fot

SCOOT

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

SCUFF

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

SHIMMY (Görs oftast på 4 takter)

1. Kliv till höger med höger fot
- 2-3. Dra vänster fot intill höger och skaka på axlarna
4. toucha vänster fot intill höger (Alternativ Klapp)

SHUFFLE (Kan göra framåt och bakåt)

1. Kliv framåt med höger fot
& dra vänster fot jämsides intill höger, och lägg över vikten på vänster fot
2. Kliv fram med höger fot igen.

SHUFFLE FULL TURN

1. Kliv fram på vänster fot och vänd $\frac{1}{2}$ åt vänster
& Kliv bak med höger fot
2. Vänd $\frac{1}{2}$ och kliv fram på vänster 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 någon kroppsdel tex. knä, fot eller höft.

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 (FULL TURN)

(Görs på 2 takter)

1. Kliv fram på vänster fot och vänd $\frac{1}{2}$ åt höger
2. Vänd $\frac{1}{2}$ och kliv fram på höger fot

STEP

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

STEP TURN

1. Kliv fram på höger fot.
2. Vänd 1/2 varv åt vänster
och lägg över vikten på vänster fot utan att lyfta eller flytta vänster ben

STEP TURN ½ WITH HOOK

1. kliv fram på vänster fot
2. vänd ½ och kors höger ben över vänster
sätt ner höger tå till vänster om vänster fot

STOMP

Att stampa i golvet med hela foten.

STRUT

Görs på 2 takter. Kan utföras på två olika sätt
HEEL STRUT och TOE STRUT

HEEL STRUT

1. Sätt fram höger häl
2. Släpp ner höger tå

TOE STRUT

1. Sätt fram höger tå
2. Släpp ner höger häl

SUGER FOOT

1. toucha höger tå bredvid vänster fot
2. toucha höger 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. Korsa vänster fot framför höger
4. Kliv till höger med höger fot

SYNCOPATED JAZZBOX (Höger)

1. Korsa höger över vänster
2. Sätt vänster fot bakom höger
- &. Kliv bakåt med höger fot
3. Korsa vänster fot över höger
4. toucha höger fot ut till höger

SYNCOPATED JUMPS

- &. Hoppa till vänster och landa på vänster ben
1. Sätt ner höger fot bredvid vänster

SYNCOPATED ROCK STEP (MAMBO STEP)

1. Kliv fram med höger fot
- &. Lagg tillbaka vikten på vänster
2. Sätt höger fot bredvid vänster

SYNCOPATED WEAVE

- &. Kliv lite snett bakåt med vänster fot
1. Korsa höger över vänster
 - &. Kliv till vänster med vänster fot
 2. Korsa höger bakom vänster

SWEEP

Gör en släpande rörelse med foten

SWIVEL (Vänster)

(Med båda fötterna tillsammans: Flytta tår eller hälar åt samma håll)

1. Vikten på framfötterna ,vrid båda hälarna till vänster
2. Vikten på hälarna, vrid båda tårna till vänster
3. Vikten på framfötterna ,vrid båda hälarna till vänster
4. Klappa händerna eller håll en takt

T

TAP (Kan göras på 2 sätt)

HEEL TAP & TOE TAP

HEEL TAP (Häl)

Stå med trampdynan i golvet och

släpp ner hälen en eller upprepade gånger i golvet

TOE TAP (Tå)

Stå med hälen i golvet och

släpp ner tån en eller upprepade gånger i golvet

TOE FAN (Höger fot)

Starta med fötterna ihop.

1. Stå med vikten på den vänstra foten och vinkla ut höger fot till höger utan att flytta hälen
2. vinkla tillbaka foten igen så du står med fötterna ihop igen

TOE SWITCHES

1. Sätt höger tå bredvid vänster
&. sätt ner höger fot bredvid vänster
2. Sätt vänster tå bredvid höger

TOE TAP

Stå med hälen i golvet och

släpp ner tån en eller upprepade gånger i golvet

TOUCH

Nudda foten i golvet utan att flytta vikten till den.

TRIPPLE STEP

(Görs på takten 1&2)

Trampa Vänster, Höger, Vänster eller
Höger, Vänster, Höger på stället på 1&2

TWINKLE (Waltz takt)

1. korsa vänster över höger
2. kliv till höger med på höger fot
3. sätt vänster fot bredvid höger

TWIST

Stå med vikten på trampdynorna
och flytta hämlarna höger respektive vänster

U

UNWIND FULL TURN (Höger)

1. Korsa höger ben bakom vänster och vänd $\frac{1}{2}$ varv åt höger
Ha mestadels vikten på vänster fot under hela snurren
2. fortsätt snurra $\frac{1}{2}$ varv till och avsluta snurren med vikten på höger fot
(Böj lite på knäna för bättre resultat)

V-W

VINE (Vänster.)

1. Kliv till vänster med vänster fot.
2. Korsa höger fot bakom vänster.
3. Kliv till vänster med vänster fot.
4. Placera höger fot intill den vänstra
(alternativ avslutning på den fjärde takten: en scuff, kick, touch eller cross)

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

