LINEDANCE

DET STORA STEGKOMPENDIET

Från nybörjare till avancerad

Ett uppslagsverk för dansare och instruktörer

LULEÅ LINEDANCERS

Så använder du kompendiet

Kompendiet samlar vanliga engelska stegbenämningar, svenska förklaringar och exempel på räkning. Det är ett stöd vid egen träning, undervisning och när man läser koreografier. Utförandet kan variera mellan koreografer och dansstilar – följ alltid den aktuella stegbeskrivningen.

- R = höger fot och L = vänster fot.
- Counts är dansens räkning. & anger vanligtvis ett mellanslag mellan huvudslagen.
- Viktöverföring betyder att kroppsvikten flyttas till foten som sätts ner.
- Touch och tap innebär normalt att foten nuddar golvet utan att ta över kroppsvikten.

Innehåll

- 1. Grundbegrepp och riktningar
- 2. Grundsteg och gångvariationer
- 3. Häl-, tå- och strutsteg
- 4. Viktförflyttning och rocksteg
- 5. Sidsteg, chassé och shuffle
- 6. Korsningar och lock steps
- 7. Klassiska kombinationssteg
- 8. Fall Away och Diamond Steps
- 9. Spark- och benrörelser
- 10. Vändningar och rotationer
- 11. Specialsteg och fotteknik
- 12. Rytm och musikalitet
- 13. Styling och kroppsrörelser
- 14. Koreografiska begrepp
- 15. Dansnivåer och instruktörstermer
- 16. Exempel och träningsövningar

1. Grundbegrepp och riktningar

Engelska	Svenska	Förklaring
Count	Räkning	Ett räknat taktslag eller en del av ett taktslag.
Wall	Vägg/riktning	Den riktning dansaren är vänd mot.
Front / Back wall	Fram-/bakvägg	Riktningen framför eller bakom dansaren.
Right / Left wall	Höger-/vänstervägg	Sidriktningarna.
Forward / Backward	Framåt / bakåt	Förflyttning framåt eller bakåt.
Diagonal	Diagonalt	Förflyttning snett framåt eller bakåt.
Cross / Behind	Korsa / bakom	Placera en fot framför eller bakom den andra.
In place	På stället	Steg utan större förflyttning.
Facing	Vänd mot	Den riktning kroppen är vänd åt.

2. Grundsteg och gångvariationer

Step – Ett steg där foten sätts ner och vikten normalt flyttas över.

Walk forward – Gå framåt med växlande fötter. Räkning: 1: höger, 2: vänster.

Walk backward – Gå bakåt med växlande fötter. Räkning: 1: höger, 2: vänster.

Diagonal walk – Gå snett framåt eller bakåt.

Touch – Nudda golvet med tå eller häl utan att flytta vikten.

Tap – Lätt knackning med foten, vanligen utan viktöverföring.

Hold – Behåll positionen under angiven tid.

Close / Together – För foten intill den andra; kontrollera om vikten ska flyttas.

Replace – Sätt tillbaka foten och återta vikten.

Step in place – Ta ett steg på stället.

Prissy walk – Gångsteg där fötterna korsas lätt framför varandra.

Boogie walk – Gångsteg med markerad knä- och höftrörelse.

Run – Snabba, små löpsteg.

3. Häl-, tå- och strutsteg

Heel dig – Sätt hälen i golvet framför kroppen utan att lägga hela vikten där.

Heel touch – Nudda lätt med hälen.

Heel drop – Sänk hälen mot golvet från en upphöjd position.

Heel split – För hälarna isär och sedan ihop.

Heel fan – Vrid hälen utåt och tillbaka.

Heel swivel – Vrid hälarna åt ett håll medan tårna hålls nära golvet.

Toe touch – Nudda golvet med tåspetsen.

Toe point – Sträck foten och peka med tån.

Toe fan – Vrid tån utåt och tillbaka.

Toe split – För tårna isär och sedan ihop.

Toe strut – Sätt ner tån först och sänk sedan hälen. Räkning: 1: tå, 2: häl.

Heel strut – Sätt ner hälen först och sänk sedan tån. Räkning: 1: häl, 2: tå.

Heel switches – Växla hälmarkering mellan fötterna.

4. Viktförflyttning och rocksteg

Rock step – Kliv med vikt framåt, bakåt eller åt sidan och återför vikten. Räkning: 1: rock, 2: recover.

Forward rock – Rocka framåt och återför vikten till bakre foten.

Back rock – Rocka bakåt och återför vikten till främre foten.

Side rock – Rocka åt sidan och återför vikten.

Cross rock – Korsa framför den andra foten, rocka och återför vikten.

Recover – Återgå till den fot som bar vikten före rocksteget.

Rocking chair – Rock framåt, återför, rock bakåt, återför. Räkning: 1, 2, 3, 4.

Forward mambo – Rock framåt, återför vikten och kliv tillbaka. Räkning: 1, 2, 3.

Back mambo – Rock bakåt, återför vikten och kliv fram. Räkning: 1, 2, 3.

Side mambo – Rock åt sidan, återför vikten och samla eller korsa enligt beskrivningen. Räkning: 1, 2, 3.

Mambo cross – Mambo-rörelse som avslutas med en korsning. Räkning: 1, 2, 3.

5. Sidsteg, chassé och shuffle

Chassé – Tre steg åt samma håll med en samlande mellanfot. Räkning: 1 & 2.

Grapevine / Vine – Steg åt sidan, korsa bakom, steg åt sidan och avsluta ofta med touch. Räkning: 1, 2, 3, 4.

Vine right / left – Grapevine åt höger respektive vänster.

Weave – Flera växelvisa korsningar framför och bakom den andra foten.

Shuffle forward / backward – Tre små steg framåt eller bakåt. Räkning: 1 & 2.

Side shuffle – Tre små steg åt sidan. Räkning: 1 & 2.

Diagonal shuffle – Tre små steg diagonalt. Räkning: 1 & 2.

Cross shuffle – Tre snabba steg med korsande fotarbete. Räkning: 1 & 2.

Triple step – Tre viktbärande steg över två taktslag. Räkning: 1 & 2.

6. Korsningar och lock steps

Cross step – Korsa ena foten framför eller bakom den andra.

Cross in front – Korsa framför den andra foten.

Cross behind – Korsa bakom den andra foten.

Cross rock – Korsa, rocka och återför vikten.

Behind-side-cross – Korsa bakom, kliv åt sidan och korsa framför.

Lock step forward – Kliv fram, lås den andra foten bakom och kliv fram igen.

Lock step backward – Samma princip utförd bakåt.

Lock shuffle – Shuffle där den fria foten låser bakom den främre mellan stegen.

Diagonal lock step – Lock step utfört diagonalt.

Cross unwind – Korsa fötterna och rotera kroppen för att komma ur korsningen.

7. Klassiska kombinationssteg

Jazz box – Korsa, kliv bak, kliv åt sidan och kliv fram. Räkning: 1, 2, 3, 4.

Jazz box ¼ turn – Jazz box där en kvarts vändning läggs in enligt koreografin.

Coaster step – Kliv bak, samla den andra foten och kliv fram. Räkning: 1 & 2.

Coaster cross – Coaster step som avslutas med korsning. Räkning: 1 & 2.

Rumba box – Steg åt sidan, samla, steg fram eller bak och håll eller samla enligt mönstret.

Sailor step – Korsa bakom, kliv åt sidan och kliv åt andra sidan. Räkning: 1 & 2.

Sailor ¼ turn – Sailor step med en kvarts vändning. Räkning: 1 & 2.

Dorothy step – Kliv diagonalt fram, lås bakom och kliv fram igen. Räkning: 1, 2, 3.

Wizard step – En diagonal lockande rörelse som liknar Dorothy step.

Double Dorothy – Två Dorothy- eller Wizard-liknande steg i följd.

Vaudeville – Korsning, steg tillbaka och hälmarkering åt sidan; avslut enligt koreografin.

Sugar foot – Växlande tå- och hälmarkeringar med lätt vridning.

8. Fall Away och Diamond Steps

Fall Away

Fall Away beskriver en rörelse där dansaren öppnar upp och förflyttar sig diagonalt bort från den ursprungliga färdriktningen, ofta bakåt och ibland med rotation. Begreppet förekommer bland annat i valsbaserade koreografier. Det finns olika utföranden – den exakta fotsekvensen måste alltid hämtas från dansens stegbeskrivning.

Fall Away – Kliv diagonalt bakåt eller öppna kroppen diagonalt bort från färdriktningen. Fortsätt enligt angiven riktning och viktfördelning.

Fall Away ¼ Turn – Fall Away-rörelsen kombineras med en kvarts vändning. Kontrollera vilken fot leder och när rotationen sker.

Fall Away Rock – Rocka diagonalt bakåt och återför sedan vikten.

Fall Away Three Step – En valsliknande variant kan använda tre steg över tre counts, exempelvis diagonalt bakåt, åt sidan och fram/samman. Utförandet varierar mellan koreografier.

Tekniktips: håll stegen små och kontrollerade, följ den diagonala linjen och låt fötter och knän peka åt samma håll. Undvik att vrida knäna separat från fötterna.

Diamond Step / Diamond Pattern

Diamond Step är ett diamantformat förflyttningsmönster. Dansaren rör sig mellan diagonala riktningar så att fotarbetet eller danslinjen formar en diamant på golvet. Det förekommer i flera dansstilar, bland annat valskoreografier. Det finns olika varianter och counts, så följ alltid den aktuella koreografins instruktioner.

Diamond Step – grundidé – Förflytta dig diagonalt mellan diamantens hörn: exempelvis diagonalt fram, åt sidan/över, diagonalt bak och tillbaka mot utgångslinjen. Tänk på golvformen snarare än att ta stora steg.

Diamond ¼ Turn – Ett diamantmönster där en kvarts vändning ingår. Vändningen kan ske under ett av de diagonala stegen.

Diamond Pattern in ¾ Time – En vanlig valsvariant använder sex counts, ofta uppdelade i två grupper om tre steg. Den exakta fotsekvensen och riktningen varierar mellan koreografier.

Tekniktips: håll jämn valsrytm, markera diagonalerna tydligt och kontrollera vilken fot som bär vikten efter varje count.

Jämförelse	Fall Away	Diamond Step
Huvudidé	Öppna/förflytta diagonalt bort från färdriktningen.	Följa ett diamantformat mönster på golvet.
Rörelsekänsla	Ofta bakåt och diagonalt, ibland med rotation.	Växlande diagonaler och riktningar.
Fokusera på	Riktning, rotation och vikt.	Golvväg, diagonal och startfot.

9. Spark- och benrörelser

Kick – Spark framåt med foten.

Low kick – En låg spark.

Side kick – Spark åt sidan.

Diagonal kick – Spark diagonalt.

Kick ball change – Sparka, sätt ner trampdynan och byt vikt. Räkning: 1 & 2.

Kick ball cross – Kick-ball-change som avslutas med korsning.

Double kick – Två sparkar i följd.

Flick – Böj knät och för foten snabbt bakåt.

Hook – För foten framför eller bakom det andra benet.

Hitch – Lyft knät uppåt.

Hitch ball change – Lyft knät, sätt ner trampdynan och byt vikt.

Brush – Svep foten längs eller nära golvet.

Scuff – Dra hälen framåt mot golvet.

Sweep – Svep foten i en bågformad rörelse.

Stomp – Sätt ner foten bestämt i golvet.

10. Vändningar och rotationer

Namn	Rotation	Förklaring
¼ turn	90°	Kvarts varv.
½ turn	180°	Halvt varv.
¾ turn	270°	Tre kvarts varv.
Full turn	360°	Ett helt varv.
1½ turn	540°	Ett och ett halvt varv.
Double turn	720°	Två hela varv.

Pivot turn – Kliv fram och rotera på foten för att ändra riktning.

Step turn – Kliv och vrid kroppen med vikten på den stegande foten.

Monterey turn – Tåmarkering åt sidan följd av rotation och samling.

Spiral turn – Korsa ena foten framför den andra och rotera kroppen.

Unwind turn – Korsa fötterna och vrid upp kroppen.

Chainé turn – En serie snabba rotationer med växelvis samling av fötterna.

Paddle turn – Små upprepade steg som används för att rotera kroppen.

Rolling vine – Vine kombinerad med rotation genom flera steg.

11. Specialsteg och fotteknik

Apple jack – Växla mellan häl- och tårotationer i motsatta riktningar.

Swivel – Vrid fötterna och kroppen åt ett håll.

Heel swivel / Toe swivel – Vrid hälarna respektive tårna.

Twist – Vrid fötterna åt samma eller motsatta håll.

Knee pop – En snabb, kontrollerad knämarkering.

Knee roll – En cirkelformad rörelse med knäna.

Running man – En rytmisk löpliknande rörelse där fötterna växelvis förs fram och bak.

Moonwalk – En glidande illusion där kroppen ser ut att gå framåt medan fötterna glider bakåt.

Rondé – För benet i en cirkelformad rörelse.

12. Rytm och musikalitet

Straight rhythm – Jämna taktslag.

Shuffle rhythm – Svängd lång-kort-känsla i rytmen.

Triple rhythm – Tre steg över två taktslag.

Swing rhythm – Svängig rytm med ojämn underindelning.

Cha-cha rhythm – Rytmisk kombination som ofta räknas 1, 2, 3&4.

Waltz rhythm – Tretakt, ofta räknad 1-2-3.

Nightclub rhythm – Långsamma och snabba viktförflyttningar i nightclub-känsla.

Syncopation – Steg mellan de ordinarie taktslagen.

Accent – Ett taktslag eller en rörelse som markeras extra tydligt.

Hesitation – En avsiktlig fördröjning eller paus i rörelsen.

13. Styling och kroppsrörelser

Hip roll / Hip circle – Rulla höfterna i en cirkel.

Hip bump – Markera höften åt sidan.

Hip sway – För höfterna från sida till sida.

Body roll – En vågrörelse genom överkroppen.

Body wave – En mjuk vågrörelse genom kroppen.

Chest pop – Markera bröstkorgen framåt.

Shoulder roll – Rulla axlarna.

Shoulder pop – En snabb axelmarkering.

Body isolation – Rör en kroppsdel utan att resten följer med.

Body bounce – Rytmisk studs genom kroppen.

Arm wave – Vågrörelse med armen.

Arm sweep – Svepande armrörelse.

Clap / Snap – Klappa eller knäpp med fingrarna.

14. Koreografiska begrepp

Begrepp	Betydelse
Step sheet	Skriftlig beskrivning av koreografin.
Choreographer	Personen som skapat dansen.
Phrase	Ett musikaliskt avsnitt.
Tag	Extra counts eller steg som läggs till.
Restart	Dansen börjar om från början på angiven plats.
Bridge	Ett övergångsavsnitt i musiken eller koreografin.
Ending	Dansens avslutning.
Intro	Musikens inledning.
Final wall	Den sista väggen/riktningen i dansen.
Sequence	En följd av steg.
Split floor	När olika danser dansas samtidigt på samma dansgolv.
Contra line	Dansare står i rader vända mot varandra.

15. Dansnivåer och instruktörstermer

Nivå	Typisk karaktär
Absolute Beginner	Första stegen och mycket enkla rörelser.
Beginner	Grundläggande steg och enklare kombinationer.
High Beginner	Fler variationer och enklare vändningar.
Improver	Fler rytmer, synkoper och kombinationer.
Intermediate	Mer avancerat fotarbete och komplexare koreografi.
High Intermediate	Krävande stegkombinationer och tekniska detaljer.
Advanced	Komplex koreografi, rytmik och avancerat fotarbete.

Instruktion	Betydelse
Weight on right / left	Vikten på höger/vänster fot.
Change weight	Byt vikt.
Face front	Vänd framåt.
Turn right / left	Vänd åt höger/vänster.

Instruktion	Betydelse
Step forward / back	Kliv framåt/bakåt.
Cross behind / in front	Korsa bakom/framför.
Replace weight	Återför vikten.
Restart here	Börja om här.
Tag here	Lägg till tag här.
Dance through	Fortsätt dansa igenom avsnittet.
Slow it down	Sakta ner.
On the beat	På taktslaget.
On the &	Mellan huvudslagen.

16. Exempel och träningsövningar

Right Vine, Touch, Left Vine, Touch

- 1: Kliv åt höger med höger fot.
- 2: Korsa vänster fot bakom höger.
- 3: Kliv åt höger med höger fot.
- 4: Nudda vänster fot intill höger.
- 5: Kliv åt vänster med vänster fot.
- 6: Korsa höger fot bakom vänster.
- 7: Kliv åt vänster med vänster fot.
- 8: Nudda höger fot intill vänster.

Kick Ball Change

- 1: Sparka med höger fot.
- &: Sätt ner höger fots trampdyna.
- 2: Byt vikt till vänster fot.

Jazz Box ¼ Turn

- 1: Korsa höger fot över vänster.
- 2: Kliv bak med vänster.
- 3: Vrid ¼ varv åt höger och kliv åt sidan med höger.
- 4: Kliv fram med vänster.

Träningsövningar

Viktkontroll – Träna Rock Step, Recover och Replace långsamt utan musik.

Vändningar – Träna ¼, ½ och ¾ vändningar med bibehållen balans.

Rytm – Träna Shuffle, Chassé och Triple Step med högljudd räkning.

Fotprecision – Träna Toe Strut, Heel Strut och Cross Steps.

Kombinationer – Sätt ihop Jazz Box, Coaster Step och Sailor Step.

Diagonaler – Öva Fall Away och Diamond Pattern med små, tydliga steg.

Musikalitet – Dansa samma kombination till långsam och snabb musik.

Styling – Lägg till armrörelser och kroppskontroll utan att tappa fotarbetet.

Avslutning

Linedance innehåller ett stort antal steg, kombinationer och variationer. Samma namn kan ibland användas för olika utföranden beroende på koreografisk tradition, musikstil och dansnivå. Kompendiet är därför tänkt som ett levande uppslagsverk och ett stöd – inte som en ersättning för den aktuella koreografins officiella stegbeskrivning.

LULEÅ LINEDANCERS
Dansglädje • Gemenskap • Teknik • Utveckling
Ett steg i taget!