






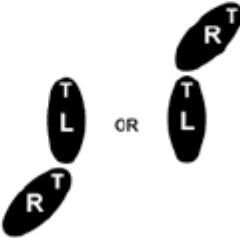
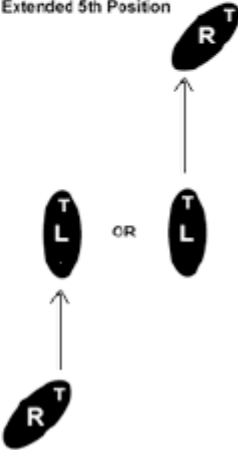
## Linedance etikett

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.

<b>ALLTID</b>	<b>ALDRIG</b>
Följ <i>alltid</i> DJ'ns instruktioner. Det är normalt DJ'n som anger vilken dans det skall bli och DJ'n som "räknar in".	Ta <i>aldrig</i> med mat, drycker, glas, burkar eller kaffe upp på dansgolvet
Uppmuntra och stötta <i>alltid</i> nybörjare. Det behövs bara ett par vänliga ord för att du skall få en ny vän.	Gå <i>aldrig</i> genom en danslinje för att korsas dansgolvet - gå alltid runt eller vänta.
Börja <i>alltid</i> längst fram på golvet och fyll på framifrån inför att en dans skall börja. På så sätt blir det hela rader utan luckor.	Stå <i>aldrig</i> och prata på dansgolvet - gå alltid åt sidan så att kan andra ställa upp på linjer
Dansa <i>alltid</i> minst de två första väggarna utan variationer så att andra dansare hinner in i dansen	Starta <i>aldrig</i> en annan dans än den som angetts om det inte finnas tillräckligt med utrymme och du tror att det går bra.
Var <i>alltid</i> artig och be om ursäkt om du råkar stöta i någon annan - även om det inte är ditt fel	Ta <i>aldrig</i> 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.
Ersätt <i>alltid</i> en dryck du råkat välta ut och kom ihåg att be om ursäkt	Stanna <i>aldrig</i> 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 <i>alltid</i> dansriktningen om du dansar pardans. Dansriktning (Line of Dance - LOD) går moturs.	Tillåt <i>aldrig</i> dina fötter, knän, armar eller armbågar att bli farliga vapen på dansgolvet.
Visa <i>alltid</i> uppskattning. Applådera musik, uppträdanden, instruktörer och DJ's De arbetar hårt för din skull.	Visa dig <i>aldrig</i> "duktig". Galna variationer, turbosnurrar, höga sparkar och hopp bara stöter bort folk - från dig!

## Fotpositioner

I linedance som i övriga dansformer så definierar man ett antal fotpositioner. Nästan varje kombination 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.

## Dansterminologi

<b>&amp; / And</b>	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.
<b>Anchor step</b>	Den ena foten sätts strax framför den andra (femte position) och viktförflyttning mellan ötterna utföres, vanligtvis på räkning 1&2, (tramp, tramp, tramp på stället)
<b>Applejack</b>	T.ex. Höger applejack: Tyngden på höger häl och vänster trampdyna. Vrid höger fot så att tårna 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.
<b>Balance Step</b>	Ett steg i vilken riktning som helst, följt av en <b>Close</b> (utan viktförflyttning) och ett <b>Hold</b>
<b>Ball Change</b>	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
<b>Body Roll</b>	Kan göras framåt, bakåt eller i sidled. En rörelse där olika delar av kroppen rör sig kroppsdel för kroppsdel.
<b>Boogie Walk</b>	Lyft höften på det ben som du inte har vikt på och gör en cirkelrörelse med höften utåt och stig fram på den lediga foten.
<b>BPM</b>	Beats per Minute (taktslag per minut). Beräknad genom bestämning av antalet takter i en 60 sekunders tidsrymd.
<b>Brush</b>	Att svepa trampdynan mot golvet.
<b>Bump (Hip Bump)</b>	Att vicka på höften åt höger, vänster, framåt eller bakåt.
<b>CBM</b>	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.
<b>Centre</b>	Balanspunkten i kroppen – finns nära mellangärdet.
<b>Cha Cha</b>	Det är tre steg som görs på 2 takter och räknas t.ex.1&2
<b>Charleston</b>	Ett 4-steps 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
<b>Charleston Kick (Utan Swivels)</b>	Ett 4-steps 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
<b>Chainé</b>	En 360° snurr där man samlar båda fötterna på takt 2 och byter vikt. Kan också vara en serie av korta snurrar.
<b>Chassé</b>	Ett synkoperat 3 stegsmönster. <b>Shuffle</b> i sidled
<b>Chug</b>	Se <b>Scout</b>
<b>Clockwise (CW)</b>	Medsols
<b>Close</b>	För ihop fötterna utan att ändra vikt.
<b>Coaster Step</b>	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
<b>Contra Dance</b>	I Line Dance används termen "Contra Line Dance" för att beskriva en dans där två linjer av dansare står mitt emot varandra.
<b>Counterclockwise (CCW)</b>	Motsols
<b>Cross</b>	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.
<b>Developé</b>	Den fria foten följer den stödjande benets linje upp till knät och för utåt antingen fram, bak eller i sidled.
<b>Diagonal</b>	45° vinkel från center positionen eller dansens rörelseriktning.
<b>Dig</b>	Nudda golvet med trampdynan eller hälen med den foten du inte väger på med stark betoning.
<b>Drag/Draw</b>	Att sakta föra den fria foten intill den andra som bär vikten med flexat knä.
<b>Fan</b>	A. Circel 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.
<b>Flex</b>	En lätt böjning vid t.ex. knäet.
<b>Flick</b>	En skarp, snabb kick bakåt eller åt sidan med sträckt vrist och böjt knä.
<b>Freeze</b>	Stillestånd, ingen rörelse. Samma som <a href="#">Hold</a> .
<b>Grapevine</b>	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. 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 <a href="#">Weave</a> . Turning Vine: En turning vine är en kombination som består av en vine med en ¼ eller en ½ vändning på takt 3. Rolling Vine: En rolling vine är en variation där man samtidigt snurrar 360°. På takt 1 vrider man ¼ varv, på takt 2 vrider man ½ varv och på takt 3 vrider man ¼ varv.
<b>Heel Ball Change</b>	Se <a href="#">Ball Change</a>
<b>Heel Fan</b>	Se <a href="#">Fan</a>
<b>Heel Split</b>	Fötterna är ihop med tyngden på båda fötternas trampdynor. Vrid hälarna utåt sidorna och tillbaka igen.
<b>Hinge turn</b>	"Gångjärns sväng" utföres på en räkning, Snurra ett ½ varv på den fot som motsvarar det håll du skall svänga åt. T.ex ½ 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.
<b>Hip Bump</b>	Se <a href="#">Bump</a> .
<b>Hitch</b>	Knälyft
<b>Hold</b>	Stillestånd, ingen rörelse. Samma som <a href="#">Freeze</a> .
<b>Hook</b>	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
<b>Hop</b>	Ett hopp i luften från ena foten och landa på samma fot.
<b>Isolation</b>	En kroppsrorelse där en del av kroppen är oberoende av övriga kroppen.

<b>Jazz Box</b>	<p>En stegkombination med 4 viktändringar. Den kan starta med ett steg framåt eller korsande, se <a href="#">Cross</a>. Kallas också för Jazz square</p> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Korsas höger fot över vänster</li> <li>2 - Kliv bakåt med vänster</li> <li>3 - Kliv åt sidan med höger</li> <li>4 - Kliv framåt med vänster</li> </ol> <p>Exempel B</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Kliv fram på höger.</li> <li>2 - Korsas vänster fot över höger</li> <li>3 - Kliv bakåt med höger</li> <li>4 - Kliv åt sidan med vänster</li> </ol>
<b>Jump</b>	Hopp upp i luften med båda fötterna och landa på båda fötterna.
<b>Kick</b>	<p>Low: Sparka det fria benet framåt lågt, rörelsen ska komma från knät. Sträck knä och vrist.</p> <p>High: Sparka det fria benet framåt högt, rörelsen ska komma från höften. Sträck knä och vrist.</p>
<b>Kick Ball Change</b>	Se <a href="#">Ball Change</a> .
<b>Knee Pop</b>	Lyft ena eller båda hämlarna från golvet genom att böja knät eller knäna. Sätt hälen eller hämlarna ner igen
<b>Knee Roll</b>	Rulla ena knät utåt och runt och tillbaka ursprungs positionen.
<b>Lilt</b>	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.
<b>Lock Step</b>	Kliv fram på ena foten och dra upp motsatta foten bakom den. Fötterna är låsta i kors.
<b>Lunge</b>	En viktöverföring till ett ben med lätt böjt knä och andra benet sträckt.
<b>Mashed Potatoes</b>	<p>En synkoperad manöver som förflyttar sig bakåt.</p> <p>&amp; - Kliv bakåt med höger fot. Placera den bakom vänster fot med hälen lätt vridet till vänster.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Vrid ut höger häl till höger.</li> </ol> <p>&amp; - Kliv bakåt med vänster fot. Placera den bakom höger fot med hälen lätt vriden till höger.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 - Vrid ut vänster häl till vänster</li> </ol> <p>Upprepa stegmönstret i så många takter som dansbeskrivningen kräver.</p>
<b>Pivot</b>	Äldre beteckning för Step Turn - Se <a href="#">Turns</a>
<b>Point</b>	Peka den fria foten framåt, bakåt, åt sidan eller i kors. Vikten ändras inte.
<b>Polka Step</b>	Likadant som Shuffle, mer eller mindre studsande och levande. Se <a href="#">Lilt</a> .
<b>Rise</b>	<p>Rise and Fall är en teknik som används i vals och polka.</p> <p>Man går upp på trampdynan, spänner musklerna i anklarna och sträcker upp ryggen. Sen går man ner på hälen.</p>
<b>Rock Step</b>	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.
<b>Rolling Vine</b>	Se <a href="#">Grapevine</a>
<b>Rondé (Rond de Jambe)</b>	<p>Det fria benet föres från en position till en annan i en cirkulär rörelse med sträckt knä antingen motsols eller medsols.</p> <p>Foten får aldrig komma över knähöjd.</p>

<b>Sailor Step</b>	<p>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.</p> <p>Typ "fyllesteg" – då vet ni alla hur man gör J</p> <p>Exempel:  1 - Sätt vänster fot bakom höger fot  &amp; - Sätt höger fot till höger  2 - Sätt vänster fot till vänster</p>
<b>Scissor</b>	<p>En 3 taks kors manöver som börjar med ett steg till sidan och avslutas med ett korsande steg. Kan göras båda synkoperat (1&amp;2) och icke-synkoperat (123).</p> <p>Exempel:  1 - Kliv till höger med höger fot  2 - Sätt vänster fot intill höger  3 - Kors höger fot över vänster och sätt ner tyngden</p>
<b>Scoot</b>	<p>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.</p>
<b>Scuff</b>	<p>Att svepa hälen mot golvet.</p>
<b>Shimmy</b>	<p>Axel skakningar, växlande axelrörelse framåt och bakåt i hög fart.</p>
<b>Shuffle</b>	<p>En 3 stegs kombination på 2 takter som kan göras både framåt eller bakåt. Sidledes kallas det även för Chassé.</p> <p>Exempel:  1 - Kliv fram på höger fot  &amp; - Sätt vänster fot intill  2 - Kliv fram på höger</p>
<b>Skate</b>	<p>Ett skridsko steg framåt där man vrider tårna inifrån och ut.</p>
<b>Slap</b>	<p>En klapp på foten eller knäet med den motsatta handen.</p>
<b>Slide</b>	<p>Kliv framåt, bakåt eller åt sidan med ena benet och dra det andra benet intill.</p>
<b>Spin</b>	<p>Se <a href="#">Turns</a></p>
<b>Spotting</b>	<p>Focusering på en fixerad punkt genom en snurr.</p>
<b>Step Turn</b>	<p>Se <a href="#">Turns</a></p>
<b>Stomp</b>	<p>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.</p> <p>Stomp Up: Lyft den bestämda foten och ställ snabbt ner den igen utan att lägga ner tyngden.</p>
<b>Strut</b>	<p>En rörelse framåt, bakåt eller sidleds på 2 takter</p> <p>Heel Strut: Sätt hälen fram på första takten. Sätt sedan ner trampdynan på andra takten</p> <p>Toe Strut: Sätt fram trampdynan på första takten. Sätt sedan ner hälen på takt 2.</p>
<b>Sugar Foot</b>	<p>Sätt ena fotens tå i andra fotens hålfot på takt 1, därefter sätt samma fots häl i hålfoten på takt 2.</p>
<b>Sway</b>	<p>En svajande rörelse med överkroppen från midjan och uppåt till sidan utan att böja sig framåt eller bakåt.</p>
<b>Sweep</b>	<p>Den fria foten sveper framför den andra i en cirkulär rörelse med tårna i kontakt med golvet innan den sättes ner.</p>
<b>Switch</b>	<p>Ett snabbt fotbyte.</p> <p>Exempel  1 - Sätt fram höger häl  &amp; - Sätt höger fot intill vänster  2 - Sätt fram vänster häl</p>

<b>Swivel</b>	Med fötterna samlade flyttas hälna eller tårna samtidigt till höger eller vänster. Överkroppen hålls isolerad, och rörelsen utgår ifrån höften.
<b>Swivet</b>	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.
<b>Syncopation</b>	Stegkombination som innehåller steg mellan taktlagen (halvtakt) Exempel 1&2: Shuffle Kick Ball Change
<b>Tag</b>	Att man upprepar eller lägger in en annan koreografi för att få dansen att passa i musiken.
<b>Toe Fan</b>	Se <a href="#">Fan</a> .
<b>Touch</b>	Hälen eller tån rör golvet i en given riktning utan att vikten läggs över på foten.
<b>Tripple Step</b>	3 steg på stället på 2 takter.
<b>Turns</b>	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 <a href="#">Grapevine</a> . 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

<p><b>Turns</b></p>	<p>Paddle Turn: En snurr antingen till vänster eller höger där man använder en serie Ball Changes med <math>\frac{3}{4}</math> av vikten kvar på den stödjande foten.  Exempel:  1 - Kliv på fram på vänster och vrid en <math>\frac{1}{4}</math> till vänster  &amp; - Kliv till höger med höger fot med tyngden på trampdynan  2 - Lägg tillbaka tyngden på vänster fot och vrid en <math>\frac{1}{4}</math> till vänster  &amp; - 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&amp;2). Kan både vara <math>\frac{1}{4}</math>, <math>\frac{1}{2}</math>, <math>\frac{3}{4}</math> 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.</p>
<p><b>Turns</b></p>	<p>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 <math>\frac{1}{2}</math> 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 <math>\frac{1}{2}</math> varv åt vänster och sluta med båda fötterna parallella.  Corkscrew: En rörelse som svarar till Unwind, men är antingen <math>\frac{3}{4}</math> eller ett helt varv som man avslutar med fötterna korsade över varandra.</p>
<p><b>Twist</b></p>	<p>Med båda fötterna ihop, flyttas hämlarna i den givna riktningen genom att placera vikten på trampdynorna.</p>
<p><b>Unwind</b></p>	<p>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 <math>\frac{1}{4}</math>, <math>\frac{1}{2}</math> varv om snurren är mer än ett <math>\frac{1}{2}</math> varv kallas det Corkscrew - Se <a href="#">Turns</a>.</p>
<p><b>Variations</b></p>	<p>Alla fotrörelser som avviker från stegbeskrivningen.</p>



<p><b>Vaudeville</b></p>	<p>Ett synkoperat korsande steg.  Exempel på vänster vaudeville:  &amp; - Sätt vänster fot lite bakåt och till vänster och lägg ner tyngden  1 - Kors höger fot över vänster och lägg ner tyngden.  &amp; - Flytta vänster fot lätt till vänster medans du vrider överkroppen diagonalt till höger.  2 - Sätt höger häl diagonalt framåt.  Exempel på höger vaudeville:  &amp; - Sätt höger fot lite bakåt och till höger och lägg ner tyngden  1 - Kors vänster fot över höger och lägg ner tyngden.  &amp; - 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 &amp; höger Vaudeville eller omvänt.</p>
<p><b>Vine</b></p>	<p>Se <a href="#">Grapevine</a>.</p>
<p><b>Weave</b></p>	<p>En stegkombination till höger eller vänster som innehåller 2 eller fler steg åt sidan och 2 eller</p>