



# Line Dance

## Förklaringar till steg på svenska

Översatt av: Marina Petäjistö  
Katja Häggblom

## Crazy Flutters Country Dancers 2005



---

**CRAZY FLUTTERS**

c/o Lars Jägdahl  
Barrvägen 25  
195 42 MÄRSTA

Postgiro  
67 89 37 - 4

Kontaktperson  
Bo Hellström  
08 - 583 540 11

Ordförande  
Urban Danielsson

Organisationsnummer  
814801-2340

08 - 591 128 73Föreningen har F-skattesedel

## Förord

**Line Dance** är en dansform som förekommit länge i USA. Det är en solodans som dansas i rad till blandad musik. Varje dans har sin koreografi men kan också oftast dansas till andra låtar.

Kursen innehåller 12 lektioner på vardera 1½ timme under hösten och våren. Vi kommer också att anordna separata danstillfällen med countrystuk under våren. De danser vi lär oss är i skalan lätta till medelsvåra. Varje kurstillfälle börjar med att vi dansar de danser vi lärt oss gången innan. Det är därför bra att du tränar hemma under veckorna på danserna vi lär oss. Musikval finns till varje dans och oftast går det att dansa flera danser till en och samma låt.

Väl mött på dansgolvet!

Urban Danielsson

---

**CRAZY FLUTTERS**

c/o Lars Jägdahl  
Barrvägen 25  
195 42 MÅRSTA

**Postgiro**

67 89 37 - 4

**Kontaktperson**

Bo Hellström  
08 – 583 540 11

**Ordförande**

Urban Danielsson

**Organisationsnummer**

814801-2340

08 - 591 128 73Föreningen har F-skattesedel

## COWBOYENS OCH COUNTRY WESTERNS DANS HISTORIA

Ingen figur har fångat den amerikanska fantasin som cowboyn. Han har kommit att bli en gud eller hjälte i amerikansk folksägen. I motsats till den allmänna uppfattningen varade cowboyernas välde endast en kort tid. Det varade i mindre än 25 år. Det började direkt efter inbördeskriget när soldater som drev mot Texas hyrdes för att driva boskapshjordar till avlägsna marknader. I slutet av 1880-talet började cowboyerna att försvinna.

Under tiden som cowboyernas välde började ta slut, främst på grund av att markerna i den "gamla western" blev instängd med taggtråd, började intresset och nostalgin för den "gamla western" komma tillbaka, speciellt i östern. Journalister och artister riskerade en hel del när dem försökte ta fram så mycket som möjligt om cowboyerna.

Kommersiellt utnyttjande är ansvarigt för den schabbiga bilden man har av cowboyerna. Buffalo Bill's Wild West shower, författare som Max Brand och Owen Wistro (Virginiern) skapade bilden av cowboyn och hans häst. Spelfilmerna skapade "levande" hjältar. Senare förde de sjungande cowboyerna countrymusik till publikens kännedom.

Andra världskriget krossade Amerikas romans med västern fantasin. Västermanin återupplivades på 1950-talet med hjälp av B-filmerna. I samma veva förde TV:n det till den största framgången genom tiderna, vilken varade i över 20 år. The Urban Cowboy filmen 1977 gav västermodet, Country-musiken och country-western dans ny passion. Cowboyerna återkom i full glans.

Bosättarna i västerns stater, Texas och Oklahoma, är kända för den ursprungliga och enkla country-western dansstilen. Den reflekterar arvet och kulturen av gamla världens traditionella danser, som Polkan och Schottisen.

Under 1980-talet drev Country musiken mot Rockabilly, Bluegrass, Gospel och Country-ballads, vilka förde med sig en förnyad fokus på dansen. Det finns inte längre en definitiv linje mellan Pop och Country. Den otroliga populariteten kring Country musik har puttat tillbaka den "riktiga" dansen.

Den mest populära av västern danserna är Two step. Återinförandet av Swing är ett uppsving för dansare överallt. Line Dance ger alla en chans att dansa utan åldersgräns, och det behövs ingen partner.

***Country western dans är inte någon modefluga, den har kommit att bli en tradition. Den är här för att stanna.***

## Lista över Line Dance - termer

- &** Och - symbolen i dansbeskrivningen används för att notera ½ (halv) takt eller snabbräkning mellan standard takter.
- 45** Fötterna ihop, vikten på vänster, nudda golvet med höger häl framåt i 45 graders vinkel och återställ.

### **A**

- Accent** Speciell betoning för en rörelse eller en takt i musiken.
- Acrobatic** En rörelse där dansarens kropp, ben eller fot passerar partnerns huvud.
- Across left** Korsar din höger fot framför din vänster fot.
- Across right** Korsar din vänster fot framför din höger fot.
- Aerial** En rörelse där dansarens fot eller fötter är höjda över partnerns axlar eller midja.
- And** Hälften av en snabb räkning som, *1 och*, eller, *och 1*.
- Angle** Se **Diagonal**
- Ankle rock/roll** Flytta vikten från ena foten till den andra medan anklarna är korsade.
- Applejack (r)** Med vikten på vänster häl och höger trampdyna, vrid höger häl till vänster insteg medan du vänder båda tårna utåt och återvänder till center position.
- Applejack (l)** Med vikten på höger häl och vänster trampdyna, vrid vänster häl till höger insteg medan du vänder båda tårna utåt och återvänder till center position.

### **B**

- Ball change** En snabb vikt ändring från trampdynan på ena foten till den andra.
- Boggie** Se **Hip boggie**.

<b>Boggie walk</b>	Flytta ditt fria ben genom att lyfta höften och kliva framåt.
<b>Boot hook</b>	Se <b>Hook</b> .
<b>BPM (TPM)</b>	Beats Per Minute. Takt Per Minut. Beräknad genom bestämning av antalet takter i en 60 sekunders tidsrymd.
<b>Break</b>	En ändring eller "tvärtom" i riktning.
<b>Bronco</b>	Med vikten på vänster fot, nudda golvet med höger tå till höger sida. Lyft höger knä framför vänster knä. Du kan klappa på höger knä med vänster hand om du vill. Den här termen är väl använd i Australien.
<b>Bronco twist (r)</b>	Med vikten på vänster häl och höger trampdyna, vrid till höger och återvänd till center position.
<b>Bronco twist (l)</b>	Med vikten på höger häl och vänster trampdyna, vrid till vänster och återvänd till center position.
<b>Brush</b>	Benet svängs framåt och foten nuddar golvet långsamt och stannar i luften. (1 steg). Ett andra steg krävs för att sänka den foten till golvet. eg: för att "brusha", svep eller hasa foten mot golvet.
<b>Brush-fan</b>	Foten " <i>brushar</i> " framåt och till sidan (1 steg).
<b>Brush-out</b>	Se <b>Brush-fan</b> . (1 steg).
<b>Brush-up</b>	Hälen ut i en 45 graders vinkel, upp till motsats knä, tillbaka till 45 graders vinkel och hem. (4 steg). Görs åt höger eller vänster. Se <b>Hook combination</b> . (4 steg).
<b>Bump</b>	Dansarna stöter höfterna åt sidan eller åt deras partner.
<b>Butterfly</b>	Se <b>Heel splits</b> .
<b>Buttermilks</b>	Se <b>Heel splits</b> .
<b>C</b>	
<b>Camel walk</b>	Flytta knät från det ben där vikten är på, framåt genom att lyfta hälen från golvet och återgå sen till golvet ( a knee

pop).Följ upp detta genom att flytta framåt med ditt fria ben medan du håller knät rakt.

**Cape position** Kvinnan står till höger om mannen. Mannen håller kvinnans vänstra hand med sin vänster hand framför kvinnans vänstra axel. Mannen korsar sin högra arm bakom kvinnan och håller hennes höger hand med sin höger hand framför kvinnans höger axel. Mannens arm hålls precis ovanför kvinnans axel. Paret vänder sig i dansens rörelseriktning. Även kallad: Sweetheart position, Open social position, Promenade position, Side open position.

**CBM** Contra Body Movement

**Centre** Båda fötterna ihop med tårna pekande framåt.

**Cha cha** Det här är tre snabba steg på plats, börjar antingen med höger eller vänster fot (2 steg).

### **Change of weight**

Flytta vikten från det ben som du väger på till det andra benet.

**Charleston** Kliv framåt med vänster, sparka höger framåt, kliv bakåt på höger och flytta vänster bak. Kallas också för **Montana kicks**. (4 steg)

**Chasse'** Ett steg för att föra ihop fötterna från sidan, men kan göras framåt eller bakåt. Den flyttande foten passerar aldrig den stillastående foten.

**Chickens** Se **Heel splits**.

**Chug** En "scoot" framåt eller åt sidan på en fot medan den andra foten hålls i upprätt position. Även kallad **Scoot**, **Skooch** eller ett **Hop**.

**Clockwise (CW)** Gå åt höger mot dansens rörelseriktning. (Line of dance)

**Close** För ihop fötterna utan att ändra vikt. Vikten flyttas till den återvändande foten (1 steg).

**Coaster steps** Vagga framåt på höger fot, vagga tillbaka på vänster fot och gör sedan små "cha cha"-steg bakåt (höger, vänster, höger). Gör tvärtom för att göra en vänster Coaster step.

---

#### **CRAZY FLUTTERS**

c/o Lars Jägdahl  
Barrvägen 25  
195 42 MÅRSTA

#### **Postgiro**

67 89 37 - 4

#### **Kontaktperson**

Bo Hellström  
08 – 583 540 11

#### **Ordförande**

Urban Danielsson

#### **Organisationsnummer**

814801-2340

08 - 591 128 73Föreningen har F-skattesedel

<b>Conga turn</b>	Vänster sidsteg med halv vänster sväng, höger sidsteg med halv vänster sväng, vänster sidsteg och toucha höger till vänster. Tvärtom för höger Conga turn.
<b>Contra dance</b>	I Line Dancing används termen "Contra Line Dance" för att beskriva en dans där två linjer av dansare står mitt emot varandra.
<b>Count</b>	En rörelse eller en danstakt. En term för att räkna rytmen av rörelser och vikt ändringar, eller för att räkna takterna på musiken.
<b>Counterclockwise (CCW)</b>	Att gå till vänster.
<b>CPB</b>	Centre Point of Balance.
<b>Cross</b>	Höger eller vänster fot förs över den andra, antingen framåt eller bakåt.
<b>D</b>	
<b>Dewey step</b>	Se <b>Jazz box</b> .
<b>Diagonal</b>	45 graders vinkel från center positionen eller dansens rörelseriktning, vänster eller höger från stående riktning.
<b>Dig</b>	Nudda golvet med trampdynan eller hälen med den foten du inte väger på med stark betoning.
<b>Dip</b>	En lätt böjning av det utpekade benet eller båda benen.
<b>Dorothy clicks</b>	Precis som Dorothy i filmen "Trollkarlen från Oz", slår ihop klackarna två gånger. Med vikten på tårna på båda fötterna, med en snabb vändning på tårna förs hämlarna ut och tillbaka med ett "klick". De här klickarna är snabba. Två klickar till en musiktakt.
<b>Drag</b>	Se <b>Draw</b> .
<b>Draw</b>	Att sakta föra ihop den ena foten till den andra som bär vikten.

# E

**Electric kicks** Egentligen ett Hip Hop steg som innehåller både steg och viktändringarna:

1. Kliv bakåt på höger fot.
2. Vagga framåt och återställ vikten på vänster fot.
3. Kliv framåt på höger fot.
4. Vagga bakåt och återställ vikten på höger fot.

**Electric kicks** 1. Kliv bakåt på höger fot & lyft upp vänster fot samtidigt.

**Double** & Kliv framåt på vänster fot & lyft upp höger fot samtidigt.

2. Kliv framåt på höger fot & lyft upp vänster fot samtidigt.

& Kliv bakåt på vänster fot & lyft upp höger fot samtidigt.

3. Kliv bakåt på höger fot & lyft upp vänster fot samtidigt.

& Kliv framåt på vänster fot & lyft upp höger fot samtidigt.

4. Kliv framåt på höger fot & lyft upp vänster fot samtidigt.

# F

**Fan** En rörelse utförd med en eller båda fötterna med vikten på häl eller hälar. Tårna vaggas i utpekad riktning och tillbaka till startposition. (2 steg). Kan också innebära en cirkelrörelse med foten.

**Fan brush** En brush där det fria benet svängs diagonalt framför det benet du står på, svep runt benet i en cirkel rörelse tillbaka till start positionen innan du påbörjar ett nytt steg.

**Flare** Håll hälen på golvet flytta tån åt sidan och sedan tillbaka in.

**Flex** En lätt böjning vid knäet.

**Flick** Lyft foten medan du böjer benet vid knät.

**Freeze** STOPP & RÖR DIG INTE



## G

### Grapevine (Frieze)

Ett flyttande steg till sidan där du korsar din fria fot bakom eller framför.

Höger vine: höger fot åt sidan, vänster fot bakom, höger fot åt sidan, 3steg. Det 4:e steget kan vara vad som helst som t ex "brush", "kick", "scoot". Alla steg över 3 kallas 4 stegs grapevine, 6 stegs grapevine etc. 8 steg eller fler kallas ofta för "weave".

## H

**Heel-ball-change** Det här steget görs oftast på plats.

1. Nudda golvet med hälen framåt.
- & En snabb viktändring till motsatta foten.
2. En snabb viktändring bakåt till start positionen.

**Heel clicks** Se **Heel splits**.

**Heel fan** Fötterna ihop och tårna på plats - bestämda hälar flyttar åt sidan och åter tillsammans.

**Heel shifts** Börja med att fötterna är tillsammans och vikten på trampdynerna, flytta sedan båda hälarna till höger eller vänster.

**Heel splits** Lyft hälarna och flytta sedan hälarna från varandra och ihop. (2 steg) Snabb "heel splits" är 1 steg. Se också **Pigeon**, **Scissors**, **Buttermilks**, **Heel clicks** & **Heel spreads**.

**Heel spreads** Se **Heel splits**.

**Heel stomps** Ställ dig på trampdynorna medan du böjer knäna och sedan ner med hälarna igen .

**Hip boggie** En svängande rörelse av höfterna framifrån och bakåt eller från mitten framåt eller bakåt. Även svängande av en höft på samma sätt för att göra en diagonal rörelse. Höften anvisas av stegets namn. Även kallad **Boggie**.

**Hip bump** En väl betonad höft rörelse framåt eller bakåt genom att föra höften i påvisad riktning. ( 1 steg ). Även kallad **Hip swing** eller **Hip wiggle** eller **Hip swivel**.

<b>Hike</b>	Se <b>Hitch</b> .
<b>Hitch</b>	Lyft knät utan att utföra en "scoot". (1 steg)
<b>Hitch kick</b>	En <b>kick, ball change</b> .
<b>Hitch turn</b>	En "hitch" och en sväng tillsammans. Använd "hitch"-rörelsen för att genomföra svängen. Utförs till höger eller vänster. (1steg).
<b>Hold</b>	Avräkning av föreskriven tid eller antal takter innan nästa steg.
<b>Home</b>	Hem positionen är vänster fot bredvid höger fot. Det är din start plats.
<b>Hook</b>	Lyft den bestämda hälen, korsa den framför motsatta knät. (se <b>Tahoe</b> för bakom knät).
<b>Hook combination</b>	Häl framåt, "hook", häl framåt och tillbaka. (4 steg).
<b>Hop</b>	Börja på den utpekade foten, hoppa och landa på samma fot.
<b>Hop change</b>	Byt plats på fötterna genom ett snabbt hopp. Eg: Vänster häl är framåt, flytta vänster fot bak och flytta höger häl framåt samtidigt. (1 steg).

## I

**In place** Att byta vikt utan att flytta på fötterna.

## J

**Jazz box** Kallas också för JAZZ SQUARE. 3-5 steg. Kan starta med fot framåt i kors, kliv, eller kick - korsa vänster fot över höger, kliv bak höger fot, kliv ihop på vänster sida (kliv framåt höger). När en kick används för att starta JAZZ BOX, så är det 5 steg.

**Jazz square** Se **Jazz Box**

**Jump** Hopp upp i luften med båda fötterna och landa på båda fötterna.

**Jumping Jacks** 1. Hoppa upp i luften och landa med fötterna isär.  
& Hoppa upp i luften och landa med fötterna ihop.

## K

**Kick** Lyft benet rakt ut. Vänster eller höger fot sparkas framåt och lågt.

**Kick ball change** En snabb 3 stegs figur som görs oftast till 2 takter av musik, där en liten spark framåt med ena foten är utmärkande. Den foten sätts omedelbart tillbaka till den stillastående foten och vikten flyttas över till trampdynan på den sparkande foten medan du långsamt lyfter den foten som står still och omedelbart flyttar vikten tillbaka till den stillastående foten.

**Kick turn** Se **Hitch turn** och lägg till en spark framåt. (2 steg).

**Knee dip** Från start position, böj knäna djupt och sedan rätt upp igen. (2 steg).

**Knee pop** Flytta ditt höger eller vänster knä framåt och sedan tillbaka genom att höja och sänka din häl upp och ner från golvet.

## L

**Lock step** Stig framåt och släpa den foten som inte bär vikten upp till den motsatta sidan av foten som har vikten och avsluta med anklarna i kors.

**Lod** Dansens riktning på dansgolvet.

**Louie Louie** Med fötterna 30 cm ifrån varandra och med vikten på båda fötterna, vrid hämlarna isär, sedan, med vikten fortfarande på båda trampdynorna, vrid vänster häl till höger och höger häl till vänster (din vänster häl borde vara knappt framför höger häl). Böj knäna långsamt under utförandet av detta steg.

## M

**Military pivot** Se **Military turn**.

**Military turn-** Vänster eller höger. Gör 2 halva military turns. (4 steg).

**full**

**Military turn-half** Vänster eller höger. Kliv framåt på föreskriven fot och gör 180 graders vändning i motsatt riktning på första takten, sen på andra takten för vikten framåt på den andra foten. (2 steg).

**Montana kicks** Se **Charleston**.

## O

**Over** Att kliva över foten som bär vikten.

## P

**Pigeon** Se **Heel splits**.

**Pivot** Ändring av riktning medan foten har vikten på sig.

**Point** Peka den fria foten framåt, bakåt, åt sidan eller i kors. Vikten ändras inte. (1 steg).

**Polka step** Likadant som **Shuffle**, men båda fötterna är i luften mer eller mindre studsande och levande. (Samma steg som **shuffle**).

**Popcorn** Utförs oftast till 2 musik takter. Rulla knät medan du håller fotens trampdyna på plats. Ex för en vänster popcorn  
1. Rulla vänster knä i en halv cirkel till vänster.  
2. Rulla vänster knä i en halv cirkel tillbaka till start position.

**Push step** En **Step- ball- change** rörelse till vänster, höger, framåt eller bakåt.

## Q

**Quick** Steg eller viktändring som tar en musik takt.

## R

**Rock** Vikten ändras från fot till fot genom gungning antingen framåt och bakåt, bakåt och framåt, eller åt sidan och tillbaka. Det här är inget steg.

---

### CRAZY FLUTTERS

c/o Lars Jägdahl  
Barrvägen 25  
195 42 MÅRSTA

Postgiro  
67 89 37 - 4

Kontaktperson  
Bo Hellström  
08 – 583 540 11

Ordförande  
Urban Danielsson

Organisationsnummer  
814801-2340

08 - 591 128 73Föreningen har F-skattesedel

**Rolling** Ett **grapevine** mönster som innehåller en vändning eller flera genom hela **grapevine** rörelsen.

**Run** Ett steg eller viktändring som tar mer än en musiktakt.

**Running man**

1. Kliv framåt med höger fot.  
& "Scoot" bakåt med din höger fot medan du lyfter ditt vänster knä.
2. Kliv framåt med vänster fot.  
& "Scoot" bakåt med din vänster fot medan du lyfter ditt höger knä.
3. Kliv framåt med höger fot.  
& "Scoot" bakåt med din höger fot medan du lyfter ditt vänster knä.
4. Kliv framåt med vänster fot.

## S

**Sailor step** Ett "shuffle" steg som börjar med att korsa bak. Namnet är taget av de snubblande steg som sjömannen gör när han går i land.

Vänster:

- 1 Korsar vänster fot bakom höger och kliv till sidan med höger fot.
- 2 Kliv åt sidan med vänster fot.  
Luta till vänster genom hela rörelsen!

Höger:

- 1 Korsar höger fot bakom vänster och kliv till sidan med vänster fot.
- 2 Kliv åt sidan med höger fot.  
Luta till höger genom hela rörelsen!

**Scissor** Vikten ska vara på hälarna med fötterna bredvid varandra. Höger tå vrids till höger och vänster tå vrids till vänster. Båda fötterna tillbaka till utgångsläget. (2 steg).  
Se också **Heel splits**.

**Scoot** Den vägda foten glider framåt, bakåt, eller åt sidan, lyfter den motsatta foten med ett böjd knä. En "scoot" kan också göra med båda fötterna. (1 steg).

**Scuff** Höger eller vänster. Hälarna kan slå till golvet med en större kraft än en "brush" - se **Brush**.

- Shadow position** Mannen står bakom damen, båda tittar åt samma håll. Mannen håller damens höger hand i hans höger hand och hennes vänster hand i hans vänster hand.
- Shimmy** En vänster till höger eller höger till vänster rörelse av axlar och skuldror och överkroppen. I verkligheten en stillrörelse. Ibland används termen "Shimmies".
- Shuffle** Också känd som "Double step", "Polka steg", "Triple rytm steg". En "shuffle" är ett steg som kan gå framåt, bakåt, eller åt sidan.  
Vänster framåt:  
 1 Kliv framåt med vänster fot och för höger tår upp till vänster häl.  
 2 Kliv framåt med vänster fot.  
Höger framåt:  
 1 Kliv framåt med höger fot och för vänster tår upp till höger häl.  
 2 Kliv framåt med höger fot.  
Vänster bakåt:  
 1 Kliv bakåt med vänster fot och för höger häl bak till vänster tår.  
 2 Kliv bak med vänster fot.  
Höger bakåt:  
 1 Kliv bakåt med höger fot och för vänster häl bak till höger tår .  
 2 Kliv bak med höger fot.
- Skate** Den utpekade foten glider framåt på utsidan och den andra fotens följer efter. (2 takter). Utförs även som "long skate"-steg där förflyttningar går förbi den andra fotens position.
- Scotch** Se **Chug**.
- Slap** En klapp på foten eller knät med den motsatta handen.
- Slide** En rörelse som kan gå framåt, bakåt, eller till sidan. Kliv på den utpekade foten och glid ihop med den andra.
- Slide tap** Likadan till **Slide** förutom att tårna glider till positionen på golvet.
- Slow** Ett steg eller viktändringar som tar mer än en 2 steg.
- Spin** En full vändning med 360 grader på en fot.

<b>Splits</b>	Se <b>Heel splits</b> .
<b>Spot</b>	Stegen utförs på stället utan att gå åt något håll.
<b>Squiggle</b>	För att gå till sidan med tårna, hälarna, tå rörelse eller vikten på trampdynorna, medan du svänger hälarna till sidan och böjer knäna. Kroppen är vänd mot den motsatta sidan. Rör hälarna bak och med sträckta ben. (2 steg).
<b>Stamp</b>	Likadant som <b>stomp</b> men med mindre ljud.
<b>Step</b>	En komplett vikt ändring. ( 1 steg).
<b>Step turn</b>	Ett steg framåt med vikten på båda fötterna följd av en vridning på fötternas trampdynor antingen med eller utan ändring av riktning. Steget styrs av den motsatta foten, från den uttänkta rotationsriktningen, t ex skulle en "Left Step Turn" styras av ett steg framåt på den högra foten och sedan en vridning till vänster. Även kallad <b>Pivot, Military turn, Step pivot</b> .
<b>Stomp</b>	Lyft den bestämda foten och ställ snabbt ner den igen med så mycket kraft att det hörs. "Stomp" är ett studsande steg, så det är samma fot som stampar som gör nästa steg. (Se <b>Stomp down</b> för icke-studsande.)
<b>Stomp down</b>	Likadan som stomp, men vikten läggs på foten som stampar. (1 steg).
<b>Stroll</b>	Ett steg framåt med ett korsande steg bakom och ett till steg framåt . Dansas ofta i en diagonal rörelse framåt.
<b>Strut</b>	Stegrörelse framåt. Sätt häl framåt och för ner fotens trampdyna. (2 steg). Även kallad <b>Willie walk</b> .
<b>Suger foot</b>	En tvåstegs rörelse där höger tå nuddar insidan på vänster fot, eller där höger häl nuddar insidan på vänster fot, eller där vänster tå eller häl nuddar insidan på höger fot.
<b>Swing</b>	Den fria foten höjs och flyttas framåt, bakåt, till sidan, eller i kors.

<b>Switch</b>	Ett litet hopp utförs medan den ena foten hålls framåt. Under hoppet byter fötterna plats.
<b>Swivel</b>	Höfterna roterar utan att röra axlarna. Vikten behålls på trampdynorna. Kan göras höger eller vänster. (2 steg).
<b>Swivet</b>	<u>“Swivet“ till höger:</u> 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 graders vinkel.
<b>Swivettes</b>	Se <b>Heel splits</b> .
<b>T</b>	
<b>T-step</b>	Börja med båda fötterna sida vid sida, flytta hälen på den utpekade foten till motsatta fotens vrist så att fötterna bildar ett <b>T</b> . (1 steg).
<b>Tahoe</b>	Hälen utåt i 45 graders vinkel, för upp hälen bakom motsatt knä och klappa skon med motsatt hand. Utförs till höger eller vänster.
<b>Tap</b>	Med den fria fotens tå ska du “klappa“ eller nudda golvet i anvisad riktning utan viktändring.
<b>Tempo</b>	Musikens hastighet i slag per minut, från långsam till medium till snabb.
<b>Texas spread</b>	Se <b>Heel splits</b> .
<b>Tiptoe step</b>	Ett tå- eller trampdyne-steg varefter du i överdriven stil stampar ner hälen och flyttar över vikten. Det här steget tar två taktslag. Se även <b>Strut step</b> .
<b>Toe crush</b>	Lyft hälen från golvet och ställ ner igen. (1 steg). Som att krossa en insekt.
<b>Toe fan</b>	Fötterna ihop, hälarna på plats - bestämda tå rörelser åt sidan och tillbaka ihop. (2 steg).
<b>Toe slap</b>	Hälen är utsträckt och trampdynan klappar till golvet.



- Toe splits** Med hämlarna på plats, (se ordet **fan**) vrid tårna utåt och tillbaka på båda fötterna.
- Together** Gå ihop med fötterna och gör en viktändring.
- Touch** Se **Tap**.
- Tripple step** Se **Shuffle**.
- Turn** En rotation med kroppen som tar ett eller flera steg att genomföra.
- Types of turns:**
- 1. Outside**  
En vridning till höger för kvinnan och till vänster för mannen.
  - 2. Inside**  
En vridning till vänster för kvinnan och till höger för mannen.
  - 3. Free**  
Att vrida sig oberoende och utan kroppskontakt.
  - 4. Pivots**  
En full 360 graders vridning som tar mer än två steg eller viktändringar att genomföra.
- Travelling pivots** dansa nerför "the LOD" (dansens rörelseriktning).
- Stationary pivots** är snäva steg som dansas i en cirkel, höger fot stannar på plats.
- Pivot turn**  
Även känd som Basketball turns. Två taktslag. Vridning kan utföras med valfritt antal graders vändning. Exempel:
1. Kliv framåt med vänster fot, vrid ett ½ varv åt vänster.
  2. Följ efter med höger fot
- 5. Spins**  
En full (360 graders) vridning på en fot.
  - 6. Conga**  
**Left:**
    1. Kliv till vänster sida, ½ vridning till vänster
    2. Kliv till höger sida, ½ vridning till höger
    3. Kliv till vänster sida
    4. Nudda vänster fot bredvid höger fot

- Right:**
1. Kliv till höger sida, ½ vridning till höger
  2. Kliv till vänster sida, ½ vridning till vänster
  3. Kliv till höger sida
  4. Nudda vänster fot bredvid höger fot

### **7. Paddle turn**

Den stödjande foten är på plats medan den andra foten förflyttas runt.

#### 360 graders vändning åt vänster:

1. Vänster fot framåt, vrid åt vänster och kliv åt sidan med höger fot.
2. Flytta vänster fot ihop med höger, vrid åt vänster och kliv åt sidan med höger fot.
3. Flytta vänster fot ihop med höger, vrid åt vänster och kliv åt sidan med höger fot.
4. Flytta ihop vänster fot intill höger.

#### 360 graders vändning åt höger:

1. Höger fot framåt, vrid åt höger och kliv åt sidan med vänster fot.
2. Flytta höger fot ihop med vänster, vrid åt höger och kliv åt sidan med vänster fot.
3. Flytta höger fot ihop med vänster, vrid åt höger och kliv åt sidan med vänster fot.
4. Flytta ihop höger fot intill vänster.

### **Turning vine**

Se **Grapevine**

### **Twist**

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

### **Two step**

En dansrörelse, antingen snabb, snabb, långsam-långsam eller snabb, snabb, långsam-snabb, snabb-långsam. (Quick, quick, slow-slow or quick, quick, slow-quick, quick-slow.) Generellt oavsett vilken åtta- eller sex-steps danskombination som används sker förflyttningen framåt. Oftast dansas den till C&W låtar inom intervallet 180-212 BPM.

## **U**

### **Units**

Det antal rörelser eller viktändringar som ingår i en rörelse.

---

#### **CRAZY FLUTTERS**

c/o Lars Jägdahl  
Barrvägen 25  
195 42 MÅRSTA

Postgiro  
67 89 37 - 4

Kontaktperson  
Bo Hellström  
08 – 583 540 11

Ordförande  
Urban Danielsson

Organisationsnummer  
814801-2340

08 - 591 128 73Föreningen har F-skattesedel

## V

**Variations** Alla rörelser eller fotarbeten som avviker från originalen.

**Vine** Se **Grapevine**.

## W

**Weight change** Byte av vikt från den ena foten till den andra.

**Wagon wheel** Vridning runt på plats i någon riktning med hjälp av två eller flera personer.

**Wheel** Vridning runt på plats i höger eller vänster riktning i par.

**Willie walk** Se **Strut step**

**Willies** En litet "tå-steg" framåt, med vikten på trampdynorna

**Wooly bully** Sparka höger fot framåt, korsa höger vrist framför vänster smalben, vrid  $\frac{1}{2}$  varv till vänster på vänster trampdyna och för höger fot samtidigt tillbaka brevid vänster knä (höger fot ska vara höjt med knät böjt under de föregående tre takterna). Kliv bakåt ner på höger fot; "scoot" framåt på höger fot med vänster knä böjt och höjt. Kliv framåt på vänster fot; för fram höger fot och korsa höger häl framför vänster smalben; vrid  $\frac{1}{2}$  varv till vänster på vänster trampdyna och för höger fot samtidigt tillbaka brevid vänster knä; kliv bakåt ner på höger fot; "scoot" framåt på höger fot med vänster knä höjt och böjt.

## Z

**Zig zag** Förflyttning diagonalt över danslinjen med omväxlande riktning.

---

### CRAZY FLUTTERS

c/o Lars Jägdahl  
Barrvägen 25  
195 42 MÅRSTA

Postgiro  
67 89 37 - 4

Kontaktperson  
Bo Hellström  
08 - 583 540 11

Ordförande  
Urban Danielsson

Organisationsnummer  
814801-2340

08 - 591 128 73Föreningen har F-skattesedel