

Linedans - steg 1



Chasse' - (uttalas shah-say) kommer från den franska ordet "att jaga", och beskrivs som dansteg såsom "en figur med två eller fler sidosteg, steg bakåt eller steg framåt där fötterna sätts tillsammans på det andra steget".

Chasse är ett behändigt steg som används i de flesta danser. Det kan utföras i normal takt eller i "syncopated rhythm". Ett *chasse* används när dansaren vill utföra nästa steg med samma fot som det tidigare. *Chasse* utförs nästan alltid på trampdynan när steget tas i vals eller two-step.

Huvudtekniken i ett *chasse* är att du använder en frånskjutande rörelse från benen som har vikten. Exempel *chasse* till höger: Skjut ifrån med vänster och stig ned på trampdynan på höger fot åt höger, stig ner på höger häl samtidigt som vänster för stiger ner intill på trampdynan, stig ner med vänster häl och skjut ifrån när höger trampdyna stiger ner åt höger.

Chasse kräver flexibilitet i fot, ankel och knä för att förhindra att huvudet rör sig uppåt, för överkroppen ska inte göra en höjande och sänkande rörelse.

Scoots - En *HOP* är inte en *SCOOT*. En *hop* är ett hopp i luften från en fot och att landningen sker på samma fot. En *scoot* är ett glidande steg med foten som har vikt framåt, bakåt eller åt sidan (de senare kallas också *flea hop*). Det kan också utföras med vikten på båda fötterna framåt eller bakåt.



Här följer några övningar för att lära sig *scoots*:

A. Scoot på båda fötterna - vikt på båda fötterna

- 1 Scoot framåt, diagonallt till höger
- 2 Scoot bakåt till ursprungsläget
- 3 Scoot framåt diagonallt till vänster
- 4 Scoot bakåt till ursprungsläget

B. Scoot på en fot, vikten på en fot

- 1 Steg framåt med höger fot
- 2 Scoot framåt på höger fot samtidigt som du gör en kick eller hitch med vänster
- 3 Steg framåt med vänster fot
- 4 Scoot framåt med vänster fot samtidigt som du gör en kick eller hitch med höger

C. En fot - dubbla scoot framåt

- 1 Steg framåt med höger fot
- 2-3 Scoot framåt två gånger på höger fot, kick eller hitch med vänster
- 4 Steg framåt med vänster fot
- 5-6 Scoot framåt två gånger med vänster fot, kick eller hitch med höger

D. Flea hops - enkel

- 1 Scoot till vänster med höger fot (luta kroppen till höger) med vänster fot lyft till vänster sida
- 2 Stig ner på vänster fot intill höger

E. Flea hops - dubbel

- 1-2 Scoot två gånger till vänster med höger fot (luta kroppen till höger) med vänster fot lyft till vänster sida
- 3 Stig ner på vänster fot intill höger