

IETS OVER DE BASIS VAN LINEDANCE

Leer je gewicht te zetten op het bewegende, verplaatsende been (net zoals je het bij het lopen doet!!). Er zijn enkele uitzonderingen zoals bij een tik, een brush, een hitch, hook, een scuff e.a., waar je het lichaamsgewicht NIET op het bewegende been zet, omdat je dat been nodig hebt voor de volgende stap.

Houd je stappen **klein** en vooral: Heb geduld met jezelf (geef jezelf een kans)

Hieronder enkele, veel voorkomende, danstermen (terminologie) met uitleg:

VINE (grapevine)

Serie van **3** passen **zijwaarts** (stap opzij, stap gekruist achter, stap opzij) en loop deze stappen, zet je gewicht op het bewegende, verplaatsende been.

De 4^e tel kan zijn: een schop, een tik, een hich enz.

Wordt eerst **vóór** gekruist dan spreken we van een:

WEAVE

Serie van **3** passen **zijwaarts** (stap gekruist voor, stap opzij, stap gekruist achter) en ook hier: loop deze stappen, zet je gewicht op het bewegende, verplaatsende been.

SHUFFLE

Een serie van **3** (kleine) stappen en wel: **stap voor**, **trek bij** (niet helemaal naast) en **stap voor**, meestal met een tussentel, dus: 1 & 2 (denk erom: plaats je gewicht op het bewegende been!!). Deze shuffle kan natuurlijk ook naar achteren worden gedaan. Echter indien deze serie opzij wordt gedaan dan spreken we van een:

CHASSE

Een serie van 3 passen opzij (stap opzij, **zet naast** en stap opzij), meestal met een tussentel, dus: 1 & 2. Denk eraan het gewicht op het bewegende been te zetten!!!!!!!!!!

Step lock step

Een **vaste** serie van **3** stappen (denk erom dat je het gewicht op het bewegende been zet). **Stap naar voor** (stap 1, zet je gewicht op dat been), **lock** (stap gekruist) **achter** (stap 2, denk erom je gewicht op dat kruisende been te zetten) **en stap voor** (stap 3, uiteraard komt uiteindelijk het lichaamsgewicht op dat laatste bewegende been). Houd de passen klein!!.

Deze serie kan ook naar achteren worden gemaakt en in dit geval lock (stap gekruist) je dus **vóór** het naar achteren gestapte been.

ROCK-STEP

Een reeks van **2 tellen**. Er wordt eerst naar voor, achter of opzij gestapt (en zet het lichaamsgewicht op dit verplaatste been) en bij de 2^e tel wordt het gewicht weer teruggebracht naar het been dat niet verplaatst is (we 'rocken' dus van het ene naar het andere been).

PIVOT

Een reeks van **2 tellen**. Stap **éérst** naar **voor** (gewicht dus op dat verplaatste been!!!) alvorens te draaien (halve- of kwart pivot), dat is dus tel 1. Houd tijdens de draai **beide voeten aan de grond**, Na de pivot (draai) komt het lichaamsgewicht op het niet verplaatste been (tel 2).

BRUSH

Veeg met de **bal van de voet** over de vloer.

SCUFF

Veeg met de **hak** over de vloer.

HITCH

Til de knie op (is één tel)

(RUMBA) BOX

Een stappenpatroon in een **vierkant** (box), waar van hoek naar hoek gestapt wordt (zoals de hoeken van een normale straattegel).

Bijv. rechts opzij (1), zet links ernaast (2), stap rechts naar achter of naar voor (3), dan een rusttel of een **tik** met links naast rechts (4). Stap dan links opzij (5), zet rechts naast links (6) en stap met links voor of naar achteren (7). De 8^e tel kan een rust zijn of een tik naast links.

De start kan natuurlijk ook eerst naar links zijn.

TOE STRUT

Zet de voet op de tenen (naar voor, achter of opzij) en ‘klapt’ daarna de hak op de vloer (het zijn 2 tellen) en je weet het inmiddels: het lichaamsgewicht komt op het bewegende been.

HEEL STRUT

Zoals de **toe strut** ‘teen-hak’ is, is de **heel strut** ‘hak-teen’. Dus éérst hak neer en klapt dan vervolgens de voorvoet (tenen) op de vloer (ook dit zijn 2 tellen).

TRIANGLE

Een **vaste** serie van **4 stappen** (denk erom dat je het gewicht op het bewegende been zet). **Stap gekruist over, stap met het andere been naar achteren** (houd je passen klein!!), **stap opzij** en **zet het andere been naast** (je gewicht komt dan uiteindelijk op dit laatste been).

Indien er een afwijking is van deze 4 stappen, dan spreken we van een:

JAZZ BOX

Nagenoeg gelijk aan de triangle (ook **4 passen**, maar nét iets anders). Het verschil kan zijn de laatste stap (i.p.v. **naast** zetten wordt dan een brush, een tik, een schop of iets dergelijks gedaan, of wordt naar voor gestapt). Het verschil met de triangle kan ook zijn de eerste stap (i.p.v. over kruisend wordt eerst naar voor gestapt en dan pas over gekruist, enz).

COASTER STEP

Een **vaste** serie van **3 stappen** meestal uitgevoerd in halve maten, al tellend wordt dit dus **1 & 2** (denk erom dat je het gewicht op het bewegende been zet). **Stap been-1 naar achter, zet been-2 ernaast en stap weer met been-1 naar voor.**

Kort gezegd: achter-naast-voor (1&2). Dit is dus de coaster step naar achter, maar het kan ook naar vóór gedaan worden (**eerst met been-1 naar voor, been-2 ernaast en been-1 naar achter**).

SAILOR STEP

Een **vaste** serie van **3 stappen** meestal uitgevoerd in halve maten, al tellend wordt dit dus **1 & 2** (denk erom dat je het gewicht op het bewegende been zet). **Stap been-1 gekruist achter, stap met been-2 opzij en met been-1 opzij.**

Kort gezegd: achter-zij-zij (1&2).

Zo, ik hoop dat dit je helpt om het linedansen makkelijker onder de knie te krijgen.

En heb geduld met jezelf en het kan geen kwaad als je, thuis, deze passen oefent dan kan je de lessen makkelijker volgen (wat alleen je plezier vergroot!!!!).

Groetjes en succes, Dred