

Basisstappen Line Dance

Hieronder vind je de basisstappen, Als je deze kent zullen de dansen ook makkelijker te leren zijn. Bij de meeste stappen moet je je gewicht zetten op het bewegende, verplaatsende been. Er zijn wel enkele uitzonderingen zoals :tik, brush, hich, scuf, e.a. waar je het lichaamsgewicht niet op het bewegende been zet, dit omdat je dat been nodig hebt voor de volgende stap.
Tip: hou de stappen klein.

Brush

Een veegbeweging met de bal van de voet over de vloer.

Heup

Een heupbeweging waarbij de heup wordt geduwd. Kan in elke richting. Dit gebeurt met iets gebogen knieën.

Butterfly

Beweging met de hakken. Start: voeten naast elkaar;
1 hakken naar buiten;
2 hakken naar binnen.

Charleston

Een danspatroon van 4 tellen.
1 RV hak voor;
2 RV stap achter;
3 LV tik teen achter;
4 LV stap voor.

Chassé

Een serie van 3 passen opzij (stap opzij, zet naast en stap opzij), meestal met een tussentel, dus: 1 & 2. Dat kan zowel naar links als naar rechts vb: 1 RV stap rechts opzij
& LV sluit aan bij RV
2 RV stap recht opzij

Wordt dit figuur in 3 hele tellen gedaan (dus zonder & tel) dan is het een Slow Chassé.

Coaster step

Een vaste serie van 3 stappen meestal uitgevoerd in halve maten, al tellend wordt dit dus 1 & 2 (dit kan zowel naar links, rechts, voor als achter toegepast worden).vb
1 RV Stap naar achter,
2 LV sluit aan
3 RV stap naar voor

Doe je dit figuur zonder de & tel dus in 3 hele tellen dan is het een Slow Coaster Step.

Cross Rock

2 gewichtswisselingen door gekruist over of achter te plaatsen

Figuur van 8

RV stap opzij
LV stap achter RV
RV stap naast LV met een $\frac{1}{4}$ draai
LV stap voor RV
(Voeten blijven staat) Draai $\frac{1}{2}$ op je tenen en steun op RV
LV voor RV met $\frac{1}{4}$ draaien
RV stap achter LV
LV stap naast RV

Heel strut

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

Hitch

Til de knie van het vrije been op in 1 tel.

Hold (Rust)

Dit is een tel rust

Jazzbox

Denk hierbij aan een vierkant, jazzbox kan zowel voor als achteruit. En kan met links als recht beginnen

Vb: RV stap kruis over LV
LV stap achter
RV stap opzij
LV stap naast RV

Jump

Springen met beide voeten tegelijk en terugkomen op beide voeten dit kan naar voor, achter of opzij.

Kick

Dit is een schop zonder dat we de vloer raken. Kan je voorwaarts of zijwaarts doen.

Kick ball change

Dit zijn 3 stappen in 2 tellen (1 & 2). Een schop vanuit de knie met een snelle gewichtswisseling van de ene voet op de andere voet. Bijv.

1 RV schop naar voor
& RV sluit bij LV op de bal v.d. voet
2 LV stap naar voor.

Lockstep

Dit zijn 3 stappen in 2 tellen (1 & 2). De ene voet kruist heel dicht voor of achter de andere voet, met de knie van het ene been in de knieholte van het andere been. Dit kan zowel naar links, rechts voor en achter.

Bijv. **1** RV stap voor LV
& LV sluit kruizend achter RV
2 RV stap voor.

Mambo

Dit is een gewichtswisseling van 3 stappen in 2 tellen (1 & 2)dit kan in elke richting van de ene voet op de andere voet met behoud van vloercontact door beide voeten.

Bijv. 1 RV stap voor
& gewicht terug op LV
2 Rv stap naast LV.

Military Turn

Dit is een op de plaats draaiende dansvariatie. Een combinatie van een zij antik pas, een draai op 1 voet met een sluitpas.

Bijv. 1 RV teen tik rechts opzij
2 draai op LV ¼ rechtsom en sluit RV bij LV
3 LV teen tik opzij
4 LV sluit aan.

Een Military Turn is standaard een kwart draai.

Monterey Turn

Idem zoals military maar in plaats van een kwart draai, draai je hierbij een halve draai.

Pivot

Een reeks van 2 tellen. Stap eerst naar voor (gewicht dus op dat verplaatste been) alvorens te draaien op de tenen (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).

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).

Rocking Chair

Zijn twee gewichtswisselingen in tegenovergestelde richting. Bijv. 1 RV stap voor
2 gewicht terug op LV
3 RV stap achter
4 gewicht terug op LV

(RUMBA) Box

Een stappenpatroon in een vierkant , waar van hoek naar hoek gestapt wordt.

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

De start kan natuurlijk ook eerst naar links zijn.

Sailor step

Dit zijn 3 stappen in 2 tellen (1 & 2). *Bijv.*

1 LV stap achter RV

& RV stap rechts opzij op de bal v. d. voet

2 LV stap links opzij

Doe je dit figuur zonder de &telling dan heet het een slow Sailor Step (zoals bij de waltz, of twinkle).

Scuff

Dit is een schop waarmee je met hiel over de vloer gaat.

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.

Side Mambo

De Mambo maar naar links of rechts

Side rock

2 gewichtswisselingen door zijwaarts te plaatsen

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 worden.

Sugar foot

Dit zijn 3 stappen in 2 tellen. *Bijv.* 1 RV tik teen naast LV (knie naar binnen)

2 RV tik hiel naast LV (tenen naar rechts)

3 RV stap voor.

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) het lichaamsgewicht komt op het bewegende been

Vine (grapevine)

Serie van 3 passen zijwaarts (stap opzij, stap gekruist achter, stap opzij) 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

Weave

Serie van 3 passen zijwaarts (stap gekruist voor, stap opzij, stap gekruist achter), zet je gewicht op het bewegende, verplaatsende been. De 4^{de} tel is variabel (touch, hitch,...)