

Musikforståelse

For at forstå den måde vi bevæger os på, er det vigtigt at lytte til musikken. Den musik vi danser til hænger 100% sammen med måden at bevæge sig på til musikken.

Derfor: lyt til musikken og dens tempo. Er den blød/hård. Hvordan vil din krop NATURLIGT bevæge sig til musikken?

Motions	Musikgenre	BPM (ca.) (Beats Per Minute)	Musikkens kendetegn
Rise and Fall	Vals	82-96 (eller hurtigere)	Blød, rolig, romantisk
	Quick Step		Hurtig, glad
Lilt	Polka	114-134	Glad, bevægelig, rytmisk
	East Coast Swing	134-154	Energisk og kraftfuld
Smooth	Nightclub	52-78 (Quick (8), quick (&), slow (1))	Langsom, romantisk, flydende, glidende
	West Coast Swing	100-130	Sexet, cool, rå
	Two step	155-200 Kan tælles i 2 tempi	Flydende, udstrakt
Cuban	Mambo	Ca. 90	Glad, sorgløs, karakteristisk lyd
	Rumba	90-100 (quick, quick, slow)	Sensuel og romantisk
	Cha Cha	108-128	Glad, sorgløs, sexet
Funky	Hip Hop	96-114	Groovy, funky, cool
Novelty	Andre	Varierer	Anderledes frasering, dvs. med tags/restarts etc.
	Irsk	Varierer	Irsk

Musikken bestemmer din måde at bevæge dig på!!!!

De 6 motions

”Motion” er engelsk og betyder **bevægemåde**. Dvs. når man snakker om ”motion”, snakker man om den måde vi bevæger os på, når vi danser linedance.

Linedance er en ”tyve-dans”, dvs. at dansen blot er en afart af mange andre dansegenre, som standard- og pardans. Den primære forskel er blot at vi ikke danser med en partner.

Ser man på teknikken bag dansen, vil man opdage at vi grundlæggende har 6 måder at bevæge os på indenfor linedance:

- 1. Rise and Fall**
- 2. Lilt**
- 3. Smooth**
- 4. Cuban**
- 5. Funky**
- 6. Novelty**

Motion	Typiske karakteristika ved bevægemåde
Rise and Fall	<ul style="list-style-type: none"> • Indirekte dans – langsomt med glidende vægtskifte • Hæl, tå, tå etc. • Heal lead (hælen leder det første skridt) • Body rise (stræk ud i kroppen) • Flydende måde at danse på → ”Dance with the angels” • Søg diagonalerne • ¾-takt, dvs. 1,2,3, 1,2,3 etc. • Lav hastighed
Lilt	<ul style="list-style-type: none"> • Direkte dans – hurtigt vægtskifte • Op og ned, op og ned, op og ned • Dans på fodballerne • SMÅ skridt • Sving arme naturligt, dvs. i kroppens bevægeretning (pasgang) • Mange shuffles • 2 typer: <ul style="list-style-type: none"> 1. Polka 2. East Coast Swing
Smooth	<ul style="list-style-type: none"> • Indirekte dans – langsomt med glidende vægtskifte • Flad og skridende danse måde, dvs. <u>ikke</u> hoppende • 3 typer: <ul style="list-style-type: none"> 1. Night Club 2. West Coast Swing 3. Two Step
Cuban	<ul style="list-style-type: none"> • Direkte dans – hurtigt vægtskifte • Fødderne i diagonal – hele tiden! • Stræk!!!! Benene er hele tiden strakte • Ball-flat, ball-flat, dvs. først fodballen – derefter resten af foden • Små skridt = bedre hoftebevægelser • 3 typer: <ul style="list-style-type: none"> 1. Cha Cha 2. Rumba 3. Mambo
Funky	<ul style="list-style-type: none"> • Direkte dans – Hurtigt vægtskifte • Det handler om puls og rytme • Man fjedrer op og ned i knæene, men NEDAD i gulvet • Attitude → JEG er bedst!!!! • Brug brystkasse, arme, hænder, body roll etc. • Hip hop bevægelser
Novelty	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen specifik/anerkendt bevægelse, dog afhængig af musikken • Novelty-dansene kan kun danses til originalmusikken pga. tags, restarts og andre bestemte lydeffekter i originalmusikken • Show-præget • Fyr den af!!! Vis at du synes linedance er sjov • Husk basis danse teknik

Line Dance teknik anvender også de 5 fodpositioner