

# LINEDANCE



Djurö marknad 2003

**EVA SVANSTRÖM  
SV GB HT 05**



## **INLEDNING**

Hej, jag heter Eva Svanström. Jag har dansat i hela mitt liv, allt ifrån tango, bugg, jazzdans och folkdansgille. Jag började med Line dance hösten 2002 och det ångrar jag inte!

Efter att ha "gått in i väggen" var detta vägen tillbaka till livet igen. Sjukdomen gjorde att man blev folkskygg och låg under täcket mest hela dagarna men här fick jag både motion och socialt umgänge, samtidigt som jag hade roligt, Fantastiskt! Efter att ha gått en termin nybörjare blev jag tillfrågad om jag ville leda en kurs för hörselskadade vuxna. Jag har många vänner som är hörselskadade, så jag är inte främmande för vad det innebär. Det var en spännande och utmanande uppgift! På den vägen är det. Många av dem som började då är kvar än och tycker det är lika roligt fortfarande.

En gång provade jag t.o.m. att tävla i grupp Line dance, i Stockholmcup, vilket var nervöst men lärorikt. Hur det gick? Ja, vi hade inga motståndare, så det blev guld!

## **URSPRUNG**

Line dance har sitt ursprung från 1800-talets USA. Den dansades på skördefester. Eftersom det var ont om kvinnor, var det praktiskt att inte behöva någon partner. Även gruvarbetare dansade Line dance. En teori är att emigrerande Irländare hade med sin nationaldans: Riverdance som sedan utvecklades till Line dance. Det finns ju likheter, man står på linje och dansar samma sak.

Den första moderna Line dance lär ha "uppfunnits" av Tim Ferrazanno. "Han satt på en danssalong i Nashville och lyssnade på ett storband som spelade. Samtidigt skrev han ned olika tecken på baksidan av en servett. Så gick han upp på dansgolvet och började dansa, snart följde publiken efter och så var den första Line dansen född." Dansen hette "Tush push" och dansas än i dag. När John Travolta dansade in på dansgolvet i filmen "Saturday night fever" fick Line dance en nytändning.

## **TILL SVERIGE**

I början på 1990-talet började även vi svenskar förstå att detta var något roligt. Första kursen startade i Jämtland. I dag finns det ca 120 klubbar och ca 25000 utövare runt om i landet!

Klubbarna har många fantasifulla namn som t.ex. Laugh a Lot (Uppsala), Crazy flutters (Märsta), Hit Da Floor (Huddinge), Phloor Pillers (Rotebro), Lucky feet (Uppsala), men naturligtvis också country inspirerade namn som SilverSpur Linedancers (Värmdö) där jag själv är med.

## **VAD ÄR LINE DANCE?**

Dansarna står på rader, därav ordet line dance, man behöver alltså ingen danspartner. En Line dance koreograf har satt ihop en fast steg kombination, på allt ifrån 32 till 64 steg eller mer. Alla börjar samtidigt med samma steg. Danskombinationen innehåller ofta vändningar som gör att man byter riktning (vägg) när nästa omgång börjar. Så fortsätter man dansen tills musiken eller orken är slut.

Det finns ca 80 olika grundsteg som har sina egna namn t.ex. Wine, shuffle, hitch, coasterstep och hook. De rörelser som förekommer mest är klappar, stampar, vändningar och även långsamma snurrar men väldigt lite hopp.

Dansen kan vara allt ifrån långsam smäktande vals till snabb svettig rock'n roll. Line dance är en mycket allsidig dansform, med inlånade danssteg från många olika dansstilar här är några: **Country, Vals, Latinamerikanskt, Rock'n roll, Hip hop, Polka, Swing, River Dance, Pop.**

#### DET HÄR ÄR OLIKA NAMN PÅ LINE DANCE STILAR

- LILT
- RISE AND FALL
- SMOOTH
- CUBAN
- FUNKY
- NOVELTY
- EAST COAST SWING
- WEST COAST SWING
- TWO STEP



Som ni ser finns det något för det flesta smaker. Jag brukar säga att det går att dansa Line dance till din egen favorit musik, bara det går att räkna till fyra i takten. Men framför allt är det ju country som Line dance är känd för.

För att veta hur dansen ska dansas finns det något som kallas step sheet eller Dance script, där ger koreografen all information man behöver. På nästa sida kan ni se hur det kan se ut.

I dag (år 2005) räknar man med att det finns ca 25000 koreograferade danser i världen och det görs en ny nästan varje dag! Så man blir aldrig full lärd eller rättare sagt:  
Man kan aldrig tröttna.

### ÖPPNA DANSER

Det man lärt sig på kurserna vill man ju naturligtvis praktisera i "verkligheten"! Då går man på öppen dans. Det är en träff där en discjockey spelar musik efter en danslista. Alla nybörjare och mer erfarna dansare samlas på dansgolvet och dansar efter förmåga. Då får man verkligen känna gemenskapen. Ett talesätt är att "det finns inga fel i Line Dance – bara varianter". Det tjoas och skrattas om vartannat. Ett och annat YEEHHAAA hörs naturligtvis från "cowboys" med hattar och boots, men "cowboylooken" är inget måste, de flesta har vanliga t-shirts, jeans och skor med glid.

Det dansas i lador, på bryggor, folkets hus mm. Finlands båtarna har även Line Dance kryssningar där man dansar praktiskt taget dygnet runt. I baren säljs det inte så mycket drinkar, för alkohol och Line Dance passar inte ihop, då rör man bara till det. Nej VATTEN är inledningen! Var de öppna danserna finns hittar man på bl.a. **Stockholm Linedance forums** hemsida.

# Tush Push

40 count, 4 wall, Intermediate

Choreographer Jim Ferrazzano (USA) 1997

Choreographed To

Your Tattoo by Fever 4; Hi-Tech Santa by The Dean Brothers; Rudolf the Red Nosed Reindeer by The Dean Brothers

---

## Section 1 Right & Left Heel Taps With Switch.

1 - 2 Tap Right Heel Forward. Touch Right Beside Left.

3 - 4 Tap Right Heel Forward Twice.

& 5 Step Right Beside Left. Tap Left Heel Forward.

6 - 8 Touch Left Beside Right. Tap Left Heel Forward Twice.

## Section 2 Mexican Hat Dance (heel Switches).

& 9 Step Left Beside Right. Touch Right Heel Forward.

& 10 Step Right Beside Left. Touch Left Heel Forward.

& 11 Step Left Beside Right. Touch Right Heel Forward.

12 Clap Hands.

## Section 3 Tush Push.

13 - 14 Push (bump) Hips Forward Twice.

15 - 16 Push (bump) Hips Back Twice.

17 - 18 Push (bump) Hips Forward & Back.

19 - 20 Push (bump) Hips Forward & Back.

## Section 4 Right Shuffle, Rock Step, Left Shuffle, Rock Step.

21 & 22 Step Forward Right. Close Left Beside Right. Step Forward Right.

23 - 24 Rock Forward On Left. Rock Back Onto Right.

25 & 26 Step Back Left. Close Right Beside Left. Step Back Left.

27 - 28 Rock Back On Right. Rock Forward Onto Left.

## Section 5 Right Shuffle, Pivot 1/2 Turn, Left Shuffle, Pivot 1/2 Turn.

29 & 30 Step Forward Right. Close Left Beside Right. Step Forward Right.

31 - 32 Step Forward Left. Pivot 1/2 Turn Right.

33 & 34 Step Forward Left. Close Right Beside Left. Step Forward Left.

35 - 36 Step Forward Right. Pivot 1/2 Turn Left.

## Section 6 Step, 1/4 Turn Left, Stomp Right & Clap.

37 - 38 Step Forward Right. Turn 1/4 Turn To Left.

39 - 40 Stomp Right & Clap.

## Choreographers Notes :

Any up tempo 4 count beat or Cha Cha

[Read Dancers' Reviews of this dance](#) [Submit a review of this dance](#)

[Email this dance to a friend](#) [Contact us with any corrections to this dance](#)

Linedancer Magazine - Dance Script Page 2 of 2

file:///C:/Import 2/Stepsheets/Tush.htm 21-02-2003

Published in Linedancer Magazine February

Linedancer Magazine - Dance Script Page 1 of 2

file:///C:/Import 2/Stepsheets/Tush.htm 21-02-2003

Linedancer Magazine, 166 Lord Street, Southport, United Kingdom, PR9 0QA

Tel: +44 (0)1704 501235 Fax: +44 (0)1704 501678

web site: <http://www.linedancermagazine.com/>

e-mail: [admin@linedancermagazine.com](mailto:admin@linedancermagazine.com)

## HÄLSOFRÄMJANDE

Line dance är inte bara roligt, det är nyttigt också! Man stärker ben och rygg på ett mjukt sätt eftersom man inte hoppar. Konditionen ökar och så även det psykiska välbefinnandet eftersom man har så roligt tillsammans!

Enligt en studie på universitetssjukhuset i Umeå är Line dance bra mot benskörhet. ”Det återkommande stampandet ger vibrationer som går igenom skelettet från hälen och upp genom höften. Vibrationerna påverkar de benupbyggande cellerna positivt och stärker benmassan. Dessutom är skaderisken liten, varför dansen är bra motion även för äldre kvinnor.” Skrev **JOSEFIN EKMAN** i expressen den 15 februari i år (2005).

Sedan den positiva informationen kom ut har Line Dance blivit mycket populär och just nu den snabbast växande dansen i världen! Det har jag själv märkt, för när jag började 2002 så hade nästan ingen hört talas om namnet Line Dance ”vad är det för något”? Några år senare hade man hört talas om det men inte sett vad det var och i dag har de flesta som jag konfronterar ordet med ett hum om vad det är.

## SMÅTT OCH GOTT

I Singapore 1 Maj år 2002 Dansade rekordantalet 11967 personer samtidigt i 7 min 9 sek. Dansen hette ”Rasa Sayang” (eller ”Singapore Swing” på engelska).

Den 17 oktober 2004 var det invigning av Södra länken. Då tusentals löpare sprang in i tunneln fick de se oss dansa där inne. Våra YEEHHAAA -skrik ekade. Det var en härlig upplevelse och vi är garanterat de enda som har Dansat inne i Södra länken!

Så fort det kommer ut en ny populär låt, gör koreograferna en dans till den. Det finns t.o.m. flera danser till samma musik.

*Södra länken 2004*



## SAMMANFATTNING

Line Dance kommer från 1800-talets USA. Dansarna står på rader därav ordet **Line** Dance. Det är en dansform som dansas över hela världen. Det är en bra motion som förebygger benskörhet enligt universitetssjukhuset i Umeå. Dansen introducerades i Sverige av Holländare i början på 1990-talet. Det finns ca 120 klubbar i Sverige. Line Dance är, just nu, den snabbast växande dansen i världen.

**Line Dance är en bra dansform för att:**

- Man behöver ingen danspartner.
- Den ger bra motion på ett mjukt sätt.
- Den har små skaderisker.
- Du träffar många nya trevliga vänner.
- Det är en billig sport, du kan t.o.m. ha det som en företagshälsovård.
- Bra för både kropp och själ.
- Du tränar minnet, balanssinnet och koordination.
- Den är internationell d.v.s. det du dansar här dansas i andra länder också.
- **Framför allt det är jättekul!**



## FÖRENINGAR OCH INFORMATION OM LINE DANCE

I USA Finns **UCWDC** (United Country and Western Dance Council)

I Sverige ligger I sin tur under dem **SCWDA** (Swedish Country and Western Dance Association)

I Stockholm Har klubbarna gått samman i **Stockholm Linedance Forum**

**Camillas hemsida** är en sida på svenska. Det mesta är annars på engelska som är det internationella språket i Line Dance. Många anser att step sheet inte ska översättas pga. risk för missförstånd. Men det är lättare, i alla fall för nybörjare, att läsa på sitt eget språk.

**Linedancer Magazine** Är en tidning om Line dance. Finns även på Internet.



## KÄLLFÖRTECKNING

Expressen. SE/träning: I linje med livet av JOSEFIN EKMAN

Dansairad. Nu - Vad är Line dance

Camillas hemsida

Svenne flodkvist instruktör för Silver Spur Linedancers

Mig själv Eva Svanström instruktör för Stir Up

Linedancer Magazine

Guinness World Records 2004

Fotografierna är mina egna

Södra  
Länken  
2004



**Jag hoppas att ni har blivit nyfikna och provar på!**  
**Med vänliga hälsningar Eva "Svana" Svanström**