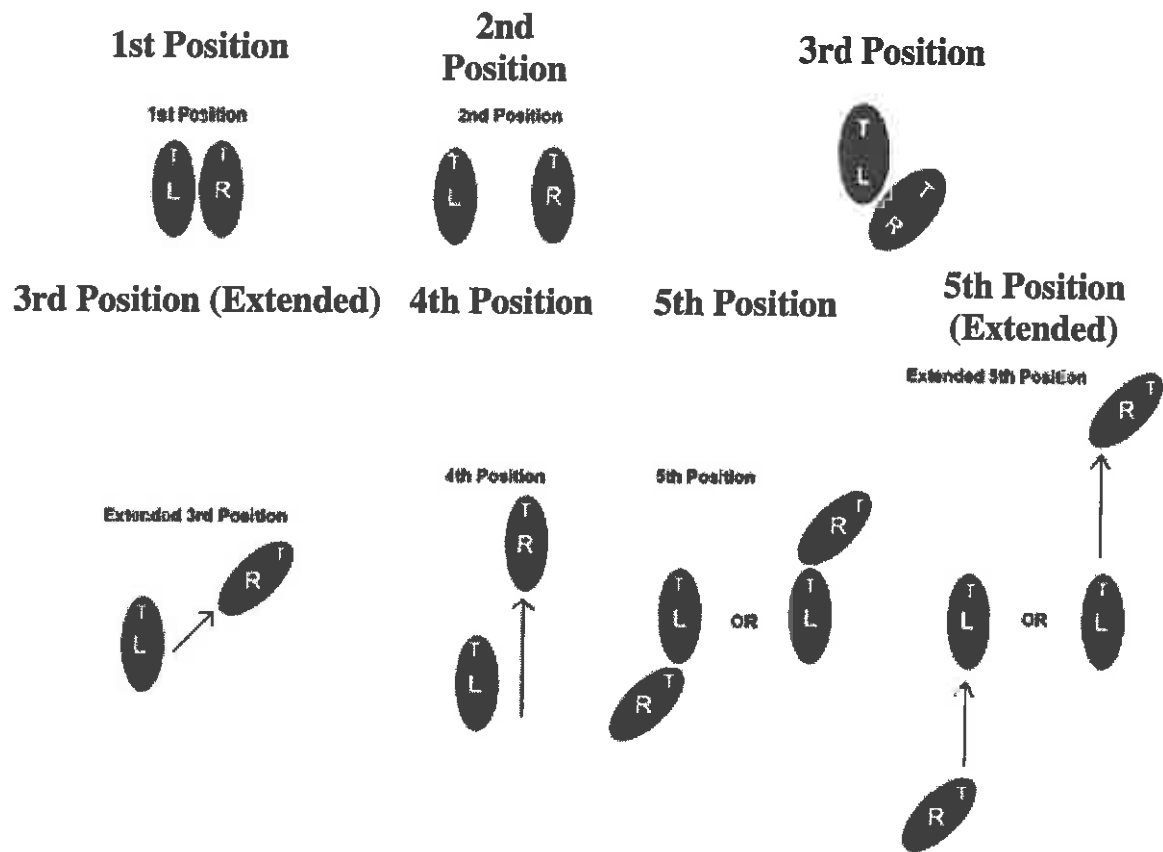


Fotpositioner



- 1:a Stå med fötterna ihop.
- 2:a Stå med fötterna isär, axelbrett eller höftbrett.
- 3:e Stå vänster fot rakt fram och höger fot med hälen intill hälften på vänster fot eller vice versa
- 4:e Stå med ena foten framför eller bakom den andra.
- 5:e Vänster fot rakt fram, ställ höger fot med hälen vid vänster tå. Höger fot vinklad 45° åt höger

Vals

Dans: **My Waltz** – Else A-J Lillefuhr

Original musik: House With No Curtains – Alan Jackson

Basic, Twinkle

Lägre centret leder

heel-ball-ball

Contra body movement

Swing & Sway

Graciöst

Tänka ner inte upp

Armar – Flytande och stort, inga brutna leder utan allt sitter ihop och följer med.

Lilt

Dans: **2 Hell & Back** – Rob Fowler & Kate Sala

Original musik: If You're Going Through Hell – Rodney Atkins

Alternativ musik: Oklahoma Swing – Vince Gill & Reba McEntire

Fot position – 3:e

Övre centret leder

Stuts övning – Böj på knäna, upp med hälarna, studsa uppåt på &:en.

Armar – skarpa och snabba,

övning – ”flygplan”, titta på handen

Vinkla kroppen dit du ska – öppna upp

Energi & Explosivitet

Rapp i benen

Spotting med huvudet

Armar – snabba, skarpa och ska hålas uppe.

ECS 1 && 2, 3, 4 osv. Polka &,1&,2&,3&,4& osv.

Smooth

Dans: **Out of Here** – Tarja Eriksson & Minna Liljamo

Original musik: (If You're Not In It For Love) I'm Outta Here – Shania Twain

Alternativ musik: Something To Talk About – Bonnie Raitt

Basic – walk, walk, anchor step

Trampa igenom

Catwalk

Sexig

Leva ut

Styrka & fokusering

WCS 1,2,3&4 osv. Nightclub 1, 2&, 3, 4&, 5, 6&, 7, 8& el. slow, qick qick, slow

Cuban

Dans: **Something so Right** – Emily Drinkall

Original musik: Why Not Tonight – Neal McCoy

Alternativ musik: There's No Getting Over Me – Ronnie Milsap

Fot position – 5:e

Övre centret leder

Höfter, öppna/stäng

Power, framåt

Attacker

Spända muskler

Armarna – skarpa, snabba i brösthöjd

Cha cha 8 & 1, 2, 3, 4 & 5, 6, 7

Funk

Dans: **Run It** – Jose Miquel Belloque Vane

Original musik: Run It – Chris Brown

Bounce i kroppen

Nivåskillnader – jobba mot golvet

Snabba viktörflyttningar

Isolering

Styrka & Energi

Armrörelser ger själva dansen

Novelty

Dans: **Back In Town** – Judy McDonald

Original musik: Back In Town – Matt Dusk

Detta är en "fun category", vilket innebär att man ska ha skoj!

Extra viktigt att följa låten, ta tillvara på innehållet – rytmen, melodin, texten

Energi & Explosivitet

Glädje

Show

Överdriv alla rörelser