

# Grundlæggende Elementer i Lindyhop – Bilag 1

## Dansefatning i Lindyhop

Dansefatningen i Lindyhop er afslappet sammenlignet med eksempelvis sportsdans.

I 'closed position' har lead højre hånd på follows lænd og follows venstre arm hviler på leads højre arm. Kropsholdningen er let foroverbøjet, knæene er bøjede, og tyngdepunktet er lavt.

I selve håndfatningen tilbyder lead sin venstre hånd, hvor follow lægger sin højre hånd med håndfladen nedad. Hænderne er formet som 'kroge', så føring bliver nemmere for begge parter.

I 'open position', står parret med afstand og håndfatning; lead har med venstre hånd fat i follows højre hånd.

## Grundtrin i Lindyhop: 6-count - lead

Start med samlede ben. 1. og 2.taktslag er rockstep'et:

- 1. taktslag: Foretag et vægtskifte, hvor venstre fod træder bagud. Løft højre fod på stedet; "Rock"
- 2. taktslag: Sæt højre fod ned i gulvet igen = "Step".
- "3 og 4": Gå chassétrin til venstre; venstre-højre-venstre; "triplestep"
- "5 og 6": Gå chassétrin til højre; højre-venstre-højre; "triplestep"

## Follow

Begynder med højre fod bagud og spejlvender således leads trin.

## Variation: 'Street swing'

- Erstat hvert triplestep med et vægtskifte. Rytmen bliver for leads: "Rockstep (1-2), step (vægt på venstre fod) (3-4), step (vægt på højre fod) (5-6)". Follow spejlvender og starter således med højre fod.
- Ved hurtigere musik kan step ændres til spark.