

Vad är Linedance?

Linedance är en dansform där du inte behöver någon partner. Danserna utförs på rader (lines) och består av fasta kombinationer av danssteg som upprepas under dansens gång. Varje serie av dansstegen innehåller vändningar så att hela dansgolvet byter riktning inför nästa serie.

Det finns idag tusentals danser, och ett par nya uppstår varje vecka. Alla har sitt eget namn och sina egna stegkombinationer som dansarna lär sig utantill.

Linedance är bland de mest allsidiga dansformer som finns, med danssteg inlånade från de flesta dansstilar i världen: klassisk, latinamerikansk, rock & roll, hiphop, rumba, mambo, vals m.m.

Dansmusiken var från början country & western men under den senaste tiden har Linedancekoreografer skapat danser till många olika musikstilar, typ rock, pop, funk och disko.

Linedance är inte bara kul, det finns även andra fördelar:

- Åldern har ingen betydelse och alla kan dansa med alla.
- Det reducerar stress och skaderisken är mycket liten.
- Det ger bra motion för både kropp och själ.
- Det anses förebygga benskörhet, eftersom det ger en allsidig stötbelastning på skelettet.
- Det är väldigt socialt och du behöver ingen danspartner, men vem säger att ni inte kan dansa bredvid varandra?
- Du behöver inte lägga en massa pengar på kläder eller utrustning.
- Du kan förbättra både balanssinne och taktkänsla.
- Du dansar individuellt men kan få en massa nya vänner.

