

# Dansa dig glad

**Är pardans inte din gebit? Varför inte testa Line Dance?**

**Line Dance är en av många country & Western-dansstilar.**

**I filmen "Saturday Night Fever", dansar John Travolta Line Dance.**

**Det uppskattas att ca: 12 000 personer regelbundet dansar Line Dance i Sverige (År 2004). "Fler borde dansa! Man blir så pigg och glad av det. Och så får man bra motion"**

\* \* \*

## **Historik**

Line Dance har dansats ca 20 år i USA. Det började i gruvorna och på skördefesterna, som ett sätt att umgås och piffa upp vardagen. Idag har dansen spridits över världen. Det finns både VM och SM i Line Dance.

## **Passar för**

Alla! mellan 6 och 80 år. De flesta är mellan 30 och 50 år. Många tycker att en fördel med Line Dance är att det inte är en pardans .  
du kan alltså komma ensam.

## **Utrustning**

Jeans, T-shirt och cowboyboots. Eller kjol för den som så vill. Det är viktigare med klackar, så man kan stampa ordentligt. Men skorna måste vara sköna.

## **Tänk på**

Värm upp ordentligt och stretcha muskler efteråt. Det är lätt att slarva med detta, men du tjänar på det i längden.

## **Bra för**

Det finns tecken som tyder på att Line Dance kan förebygga benskörhet. Men studien, som pågår vid idrottsmedicinska enheten på Umeå Universitetssjukhus, är inte klar förrän i januari år 2000. HÄLSA återkommer till den då.

## **Tempo**

Allt från långsamt till svettigt fartigt. Det handlar inte bara om släpig countrymusik, det finns Line Dansare som dansar till hip hop också. Eller vals, pop och disco.

## **Muskler**

Benen får sig en ordentlig genomkörare, även ryggen tränas.

## **Typiskt för dansen**

Den innehåller oftast totalt 32 steg, med namn som Grapevine, Hitch, Hook, Toefan, Hip, Full Spin, Stepturn... En koreograf sätter ihop stegen till en sammansatt dans. Varje dans innehåller fasta kombinationer av steg. Idag finns det över 16000 danser (enl. Kickit 2002) och nya skapas hela tiden. Alla har sina egna namn och stegkombinationer. Som namnet antyder är Line Dance en "linjedans" - dansarna står på rader. Det finns även par Line Dance.