

Musikforståelse og Motions

Fra Niels B. Poulsens kursusmateriale

Musikforståelse

For at forstå den måde vi bevæger os på, er det vigtigt at lytte til musikken. Den musik vi danser til hænger 100% sammen med måden at bevæge sig på til musikken.

Derfor: lyt til musikken og dens tempo. Er den blød/hård. Hvordan vil din krop NATURLIGT bevæge sig til musikken?

Motions	Musikgenre	BPM (ca.)	Musikkens kendetegn
		(Beats Per Minute)	
Rise and Fall	Vals	82-96 (eller hurtigere)	Blød, rolig, romantisk
	Quick Step		Hurtig, glad
Lilt	Polka	114-134	Glad, bevægelig, rytmisk
	East Coast Swing	134-154	Energisk og kraftfuld
Smooth	Nightclub	52-78 (Quick (8), quick (&), slow (1))	Langsom, romantisk, flydende, glidende
	West Coast Swing	100-130	Sexet, cool, rå
	Two step	155-200 Kan tælles i 2 tempi	Flydende, udstrakt
Cuban	Mambo	Ca. 90	Glad, sorgløs, karakteristisk lyd
	Rumba	90-100 (quick, quick, slow)	Sensuel og romantisk
	Cha Cha	108-128	Glad, sorgløs, sexet
Funky	Hip Hop	96-114	Groovy, funky, cool
Novelty	Andre	Variierer	Anderledes frasering, dvs. med tags/restarts etc.
	Irsk	Variierer	Irsk

Musikken bestemmer din måde at bevæge dig på!!!!

De 6 motions

”Motion” er engelsk og betyder **bevægemåde**. Dvs. når man snakker om ”motion”, snakker man om den måde vi bevæger os på, når vi danser linedance.

Linedance er en ”tyve-dans”, dvs. at dansen blot er en afart af mange andre dansegrene, som standard- og pardans. Den primære forskel er blot at vi ikke danser med en partner.

Ser man på teknikken bag dansen, vil man opdage at vi grundlæggende har 6 måder at bevæge os på indenfor linedance:

1. Rise and Fall
2. Lilt
3. Smooth
4. Cuban
5. Funky
6. Novelty

Motion	Typiske karakteristika ved bevægemåde
Rise and Fall	<ul style="list-style-type: none"> • Indirekte dans – langsomt med glidende vægtskifte • Hæl, tå, tå etc. • Heal lead (hælen leder det første skridt) • Body rise (stræk ud i kroppen) • Flydende måde at danse på → ”Dance with the angels” • Søg diagonalerne • ¾-takt, dvs. 1,2,3, 1,2,3 etc. • Lav hastighed
Lilt	<ul style="list-style-type: none"> • Direkte dans – hurtigt vægtskifte • Op og ned, op og ned, op og ned • Dans på fodballerne • SMÅ skridt • Sving arme naturligt, dvs. i kroppens bevægeretning (pasgang) • Mange shuffles • 2 typer: <ol style="list-style-type: none"> 1. Polka 2. East Coast Swing
Smooth	<ul style="list-style-type: none"> • Indirekte dans – langsomt med glidende vægtskifte • Flad og skridende dansemåde, dvs. <u>ikke</u> hoppende • 3 typer: <ol style="list-style-type: none"> 1. Night Club 2. West Coast Swing 3. Two Step
Cuban	<ul style="list-style-type: none"> • Direkte dans – hurtigt vægtskifte • Fødderne i diagonal – hele tiden! • Stræk!!!! Benene er hele tiden strakte • Ball-flat, ball-flat, dvs. først fodballen – derefter resten af foden

	<ul style="list-style-type: none"> • Små skridt = bedre hoftebevægelser • 3 typer: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cha Cha 2. Rumba 3. Mambo
Funky	<ul style="list-style-type: none"> • Direkte dans – Hurtigt vægtskifte • Det handler om puls og rytme • Man fjedrer op og ned i knæene, men NEDAD i gulvet • Attitude → JEG er bedst!!!! • Brug brystkasse, arme, hænder, body roll etc. • Hip hop bevægelser
Novelty	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen specifik/anerkendt bevægelse, dog afhængig af musikken • Novelty-dansene kan kun danses til originalmusikken pga. tags, restarts og andre bestemte lydeffekter i originalmusikken • Show-præget • Fyr den af!!! Vis at du synes linedance er sjov • Husk basis danse teknik

Line Dance teknik anvender også de 5 fodpositioner - klik på nedenstående link og bliv klogere

http://www.ballroomdancers.com/Learning_Center/Technique/Foot_Positions/