

Engelsk vals

Vals betyder, at dreje. Engelsk vals er den moderne vals, der dukkede op i begyndelsen af 1900-tallet. Den udføres med bløde bevægelser og ensartet vægtskifte i et langsomt tempo.

Engelsk vals dances i 3/4, hvor det første taktslag er betonet og de to næste ubetonet.

Tempo: 84-90 BPM (beats per minut) - langsomt tempo i modsætning til wienervalsen.

Fokuspunkter:

- Svingende, glidende og elegant udtryk
- Rise and fall - hæl, tå, tå
- Bløde bølger
- Lukket dansefatning
- Damen har en tilbagelænet holdning - kiggende over venstre skulder - det meste af tiden

Dansevariationer fra undervisningen: Grundtrin, Vals i firkant, Throw away oversway (kort/lang), højredrejning og Whisk&Chassé

Eksempel på Engelsk vals: <https://www.youtube.com/watch?v=ZqnwIRRVJOs>

Jive

Jive er en dans i fire fjerdedele, som har sin oprindelse i USA fra afroamerikanere først i 1940'erne. Jive er modsat Jitterbug, da den er roligere, og er ligeledes beskrevet, hvorledes den skal dances. Jitterbuggen har ikke regler, men er mere løssluppen. Jive kan betegnes som en "swingdans" - omend en mere moderat version af det.

I selskabsdans er Jive en af de fem latinamerikanske danse. I konkurrence dances den i tempoet 44 slag per minut, men dette er i nogle tilfælde sat ned til 32 eller 40 slag i minuttet.

Tempo: 144-179 BPM – men kan dances til nærmest alt i 4/4

Trinnene er primært bygget op over 6 taktslag: rockstep, chassé, chassé.

Fokuspunkter:

- Todelt krop
- Små trin på fodbalderne
- Fjedrende trin – fodled og knæ er aktive
- Vægtforskydelser – hofter og tilbage på hæl i gågå
- Valgfri dansefatning
- Herren – altid bagud på venstre (generel regel)
- Kvinden – altid bagud på højre (generel regel)

Dansevariationer fra undervisningen: Grundtrin, Damedrejning, American Spin, Chassé ved siden af hinanden, Moon step (tå eller kick), Vindmøllen

Eksempel på Jive: <https://www.youtube.com/watch?v=RbPpG2uS0Qs>