

## RHYTHM BLUES

Musik og tempo:

Blues 4/4 22 takter a 4 taktslag, 88 taktslag pr. minut

Rhythm Blues kan umiddelbart se simpel ud på grund af det langsomme tempo og forlæns løb.

I Rhythm Blues er det udover rigtigt mønster og præcis timing vigtigt med bløde, flydende bevægelser med godt knæarbejde og strakte ben.

Dybden af skær og rigtige buer er vigtige, ligesom buerne skal sluttes på de rigtige skær.

Dansen begynder med en løbetrins sekvens, efterfulgt af en swing roll.

Timing bliver mere kompliceret ved trin 5-10, da trin 5 skal holdes i hele 2 taktslag. Trin 6-7er hver på et taktslag, trin 8 er på 2 taktslag, og trin 9 og 10 er forlæns indvendige swing rolls, der hver begynder på det tredje taktslag i takten. Disse swing rolls giver mulighed for blues fortolkning og kræver et godt timet sving med det frie ben.

Kraftige løbetrin, trin 11-13, er påkrævet for at holde fart gennem kryds bagved chasse (XB), så der ikke er problemer med at få fart på til gentagelsen af mønsteret.

XB'erne der afslutter dansen skal være skarpe og præcise, udført med bløde knæbevægelser og et afrundet slutmønster.

Til konkurrencer dances 4 sekvenser af dansen. (Tid ca 1:55 min)

Trin nr.	Dame og herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO	1	
2	FRI Pr	1	
3	LFO	2	
4	RFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
5	LFO	2	
6	RFI Pr	1	
7	LFO	1	
8	RFI Pr	2	
9	LFI SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 1
10	RFI SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 1
11	LFO	1	
12	RFI Pr	1	
13	LFO	2	
14	XB - RFI	2	
15	XB - LFO	2	
16	XB - RFI	2	

LFO = Left+Forlæns+Outside (udvendig)

FRI pr = Forlæns+Right+Indvendig – løbetrin

RFO SwR = Right+forlæns+Outside (udvendig) – Swing roll\*

RFI pr = Right+forlæns+Indvendig – løbetrin

LFI SwR= Left+forlæns+indvendig – Swing roll

XB-RFI = Cross step behind = kryds bagved trin

\*Swing roll = En roll, der holdes i flere af musikens taktslag gennem hvilket, når der løbes baglæns svinges det frie ben først frem og så tilbage, for til sidst at blive placeret på isen ved siden af den løbende fod (løbes der forlæns svinges det frie ben først tilbage og så frem).

