



SQUAREDANS

på svenska



Nybörjarnivå 2026

Korta förklaringar och minnesregler

Version: 1.0

Fritt framtaget av Jon Hansell Nilsson

1. Circle Left / Circle Right

Vi tar varandras händer och går tillsammans i en cirkel.

Så här gör du:

1. Ta handen med dem som står bredvid dig.
2. Gå framåt i en ring:
 - Circle Left = gå åt vänster
 - Circle Right = gå åt höger
3. Fortsätt gå tills callern säger stopp eller något nytt.

Hur långt ska vi gå?

- Ibland säger callern hur långt:
 - halvt varv = till motsatt sida
 - helt varv = tillbaka till där du började
- Ibland går ni bara tills nästa call kommer.

Om ni är olika många:

- 8 personer: Alla bildar en stor ring.
- 4 personer: Fyra gör en liten ring.
- 2 personer: Ta båda händerna och gå runt varandra.

Viktigt att komma ihåg:

- Gå lugnt och jämnt – det är ingen rusning.

Enkelt sagt:

Ta händer, gå i en cirkel åt rätt håll, och lyssna på nästa call.

2. Dosado

Start: Ni står mitt emot varandra.

Tänk så här: ”Gå runt varandra – utan att vända om.”

Steg för steg:

1. Gå rakt fram mot den du möter.
2. Gå förbi varandra på höger sida (höger axel mot höger axel).
3. Ta ett snedsteg runt bakom personen, rygg-mot-rygg.
4. Backa tillbaka igen på vänster sida.
5. Stanna där du började, fortfarande vänd mot samma person.

Kom ihåg:

- Du vänder dig aldrig.
- Du tar inga händer.
- Rörelsen är lugn och rund.

Dosado to a Wave – för nybörjare

Start: Ni står mitt emot varandra.

Så gör du:

1. Gör en vanlig Dosado.
2. När ni möts i slutet:
 - Ta höger hand i höger hand.
 - Stanna tätt ihop.

Slut: Ni står bredvid varandra och håller höger hand.

En enkel minnesregel:

- Dosado = ”Förbi – runt – tillbaka.”
- Dosado to a Wave = ”Dosado + ta höger hand.”

3. Promenade

Promenade betyder att man går runt i squaren.

Så gör du:

- Du går lugnt i takt med musiken.
- Oftast går du moturs runt squaren.
- Du går med din partner eller en och en, beroende på vad callern säger.
- Fortsätt gå tills callern säger något nytt.

Om du går med partner:

- Gå nära varandra.
- Håll ihop som ett par.
- När callern säger “Promenade Home”:
 - Gå tills ni är hemma.
 - Vänd er sedan in mot mitten.

Om du går en och en:

- Gå efter personen framför dig.
- Håll avstånd.
- Följ strömmen runt squaren.

Viktigt att komma ihåg:

- Stanna inte.
- Spring inte.
- Titta framåt och lyssna på callern.

Tänk så här:

Promenade är som en lugn promenad runt en rondell – alla går åt samma håll.

4. Arm Turn

Så gör du:

1. Ta tag i varandras underarmar. Använd höger eller vänster arm, beroende på vad som ropas.
2. Gå runt varandra. Båda går framåt och runt varandra i en liten cirkel.
3. Stanna när ni gått så långt som callern säger.
 - Halvt varv = ni byter plats
 - Tre kvarts varv = nästan ett helt varv
 - Helt varv = tillbaka där ni började
4. Släpp greppet och gör nästa rörelse direkt.

Kom ihåg:

- Gå lugnt – dra inte.
- Håll i underarmen, inte handen.
- Släpp taget när ni snurrat klart, så ni inte lurar varandra och vrida sig mer.

Tänk: Ta arm – gå runt – släpp.

5. Left-Hand Star / Right-Hand Star

Så gör du:

1. De personer som ska vara med går ett steg in mot mitten.
2. Alla räcker samma hand in i mitten:
 - Höger hand om det är Right-Hand Star
 - Vänster hand om det är Left-Hand Star
3. Händerna möts i mitten, handflatorna upp, som ekrarna i ett hjul.
4. Gå framåt runt i en ring, alla åt samma håll.
5. Fortsätt gå tills callern säger stopp (t.ex. halvt varv eller helt varv).
6. Släpp handen och vänd dig rätt för nästa figur.

Tänk så här: Rätt hand in – gå runt – släpp – fortsätt dansen.

6. Right and Left Grand

Tänk: Du går runt i en ring och möter en person i taget.

Så gör du:

1. Ta höger hand med personen framför dig – gå förbi.
2. Ta vänster hand med nästa person – gå förbi.
3. Fortsätt runt ringen:
 - höger hand
 - vänster hand
 - höger hand
 - vänster hand

Viktigt:

- Bara en lätt handkontakt, dra inte.
- Släpp handen direkt när ni passerar.
- Gå lugnt och jämnt runt ringen.
- Herrar går i regel moturs, damer går medurs.

Resultat: Alla rör sig elegant runt ringen och hamnar i samma ring igen.

Weave the Ring

Tänk: Samma som Right and Left Grand – men utan att använda händerna.

Så gör du:

- Gå förbi första personen på höger sida.
- Gå förbi nästa på vänster sida.
- Fortsätt höger–vänster runt ringen.

Viktigt:

- Håll ringen lagom stor.
- Titta kort på dem du möter.

Wrong Way Grand

Tänk: Right and Left Grand – fast åt andra hållet.

Så gör du:

- Ta höger, sedan vänster hand som vanligt.
- Skillnaden är bara att du går runt ringen åt fel håll jämfört med normalt.
 - Herrarna går medurs, damerna går moturs

Minnesregel:

- Grand = runt i ring
- Right and Left = höger hand, vänster hand
- Weave = inga händer
- Wrong Way = fel håll

7. Pass Thru

Titta på den du står mitt emot.

1. Gå rakt fram mot varandra.
2. Gå förbi varandra på vänster sida (höger axel mot höger axel).
3. Försätt ett litet steg till och stanna.

Nu står ni rygg mot rygg.

Kom ihåg:

- Ingen hand i hand.
- Gå lugnt och rakt fram.
- Pass Thru = bara gå förbi varandra.

8. Wheel Around / Reverse Wheel Around

Ni står två och två som ett par och håller i varandra i handen.

Wheel Around

- Tänk att ni är ett hjul.
- Paret snurrar ett halvt varv åt vänster.
- Den som står till vänster backar lite.
- Den som står till höger går framåt.
- Ni håller ihop hela tiden.

Efteråt står ni kvar som par, men vända åt andra hållet.

Reverse Wheel Around

- Samma sak, men åt höger.
- Paret snurrar ett halvt varv åt höger.
- Den som står till höger backar lite.
- Den som står till vänster går framåt.

Ni slutar som par, vända åt motsatt håll än innan.

Kom ihåg:

- Dansa tillsammans, inte var för sig.
- Det går lugnt och mjukt.
- Ett Wheel Around tar ca 4 steg.

Minnesregel:

Wheel Around = vänster

Reverse Wheel Around = höger

9. Courtesy Turn

Ett par vänder runt tillsammans och slutar med att titta in mot mitten.

Så gör ni:

1. Ta vänster hand i vänster hand
2. Vänd runt som ett par – Den som står till vänster (herren) backar – Den som står till höger (damen) går framåt
3. Vänd lugnt ett halvt varv
4. Stanna när ni tittar inåt

Tänk så här:

“Vi håller vänster hand och vänder artigt runt tillsammans.”

- Går lugnt, ingen våldsamt snurr
- Tar ca 4 takter
- Används ofta efter t.ex. Ladies Chain och Right and Left Thru

10. Right and Left Thru

Så gör ni:

1. Två par står mitt emot varandra.
2. Ta höger hand med den du möter. Gå rakt fram och passera varandra.
3. Släpp handen när ni går förbi. (Ingen drar – ni går lugnt förbi.)
4. Sväng runt som par. Herren tar sin dam och vänder henne ett halvt varv (Courtesy Turn).
5. Stanna som ett par igen, mitt emot paret ni tog höger hand med.

Kom ihåg:

- Först höger hand – gå förbi.
- Sedan sväng damen.
- Lugnt och jämnt flöde.

11. Swing

Så gör ni:

1. Går svingen med den person du står mittemot (eller som callern säger).
2. Gå ihop och ta ett stadigt men mjukt grepp. Ganska nära varandra, som i vanlig pardans, valsfattning.
3. Snurra tillsammans medurs, i takt med musiken. Ta små steg och håll fötterna nära golvet.
4. Stanna tillsammans. Mannen bromsar snurren.
5. Kvinnan fortsätter vrida lite till så att ni hamnar bredvid varandra och tittar åt samma håll - redo för nästa call.

Kom ihåg:

- Inga hopp eller studs.
- Lyft inte din partner.
- Anpassa farten så det känns tryggt för båda.
- Blir någon yr – snurra långsammare.

Kort sagt: En trygg, mjuk snurr där ni avslutar redo för nästa call, ofta Promenade.

12. Ladies Chain

Tänk så här: Damerna byter plats med varandra. Herrarna tar emot och snurrar dem.

Så gör ni:

1. Damerna släpper sin partner och går rakt mot varandra.
2. De tar höger hand och går förbi varandra.
 - Two-ladies Chain - Tag höger hand och dra över till andra sidan.
 - Four-ladies Chain - Gör höger hands stjärna över till andra sidan.
3. Varje dam går till den andre herren.
4. Herren tar damen och gör en courtesy turn.
5. Alla står nu i nya par, vända mot varandra.

Kom ihåg:

- Det är bara damerna som rör sig först.
- Det är alltid höger hand mellan damerna.
- Herrarna stannar på sin plats och vänder damen som kommer.

Kort minnesregel: "Damer fram – höger hand – herren snurrar."

13. Half Sashay

Ni står två och två bredvid varandra.

- Byt plats med varandra
- Titta åt samma håll hela tiden
- Ingen snurr, ingen vändning

Den som står till höger tar sidsteg över till vänster. Den som står till vänster tar ett litet steg bak, sidsteg åt höger, och fram.

Nu står ni på varandras plats.

Rollaway

Ni står i par.

- Högra dansaren rullar över åt vänster framför den andra.
- Gör en hel snurr (360 grader).
- Den vänstra dansaren sidstegar lugnt åt höger till den lediga platsen

När ni är klara har ni bytt sida i paret.

Ladies In, Men Sashay

Ni går runt i en ring.

- Damerna går in mot mitten och stannar.
- Herrarna fortsätter runt ringen ett kliv åt sidan, till nästa lucka.
- Damerna går tillbaka.
- Ta händer igen.

Nu fortsätter ringen som vanligt.

Kort minnesregel:

- Half Sashay: byt plats – titta rakt fram
- Rollaway: en rullar över
- In & Sashay: en in, den andra runt

14. Turn Back Family

Turn Back betyder att du vänder om så att du tittar åt andra hållet.

U-Turn Back

Så gör du:

- Står kvar där du är.
- Vänd dig runt ett halvt varv (180 grader).
- Du är kvar på samma plats, men tittar åt andra hållet.

Tänk så här: ”Vänd dig om på stället.”

Backtrack

Så gör du:

- Du går framåt i promenade.
- När callet kommer: – vänd lite utåt, – gå runt ett halvt varv, – fortsätt gå åt andra hållet.

Tänk så här: ”Vänd utåt och gå tillbaka.”

Kom ihåg:

- U-Turn Back = vänd dig om utan att flytta dig.
- Backtrack = kliv ut och börja gå åt motsatt håll.

15. Separate

Separate betyder att ett par delar på sig och går åt varsitt håll runt utsidan av squaren.

Så här gör ni:

1. Paret står tillsammans.
2. Vänd er rygg mot rygg.
3. Börja gå framåt, men åt olika håll runt utsidan.
4. Fortsätt tills callern säger vad som ska hända (t.ex. *around 1, come in to the middle, meet your partner*).

Kom ihåg:

- Bara det par som nämns i callet gör Separate.
- De andra dansarna flyttar sig lite inåt för att ge plats.
- Separate är oftast bara början – nästa call talar om hur långt du ska gå och vad som händer sedan.

16. Lead Right / Lead Left

Så här gör ni:

- Du och din partner håller hand och står bredvid varandra.
- Ni går framåt tillsammans.
- Samtidigt svänger ni ett kvarts varv:
 - Lead Right = sväng åt höger
 - Lead Left = sväng åt vänster
- Fortsätt hålla ihop som ett par hela tiden.

När ni är klara står ni fortfarande som par, nu vända mot ett annat par (eller mot sidan av squaren).

Tänk så här: ”Gå fram – sväng lite – stanna tillsammans.”

17. Veer Left / Veer Right

Så här gör ni:

- Håll din partner i parfattning.
- Ta ett litet steg framåt tillsammans.
- Samtidigt går ni snett:
 - Veer Left = snett åt vänster
 - Veer Right = snett åt höger
- Ni rör er som ett par, inte var för sig.
- Steget är kort och mjukt, nästan som att “glida”.

Kom ihåg: Framåt + lite åt sidan, tillsammans med din partner.

18. Star Thru

Så här gör ni:

1. Stå mitt emot varandra, man mot dam.
2. Sätt ihop mannens högra hand och damens vänstra hand, hand mot hand, och lyft dem som en liten bro.
3. Gå rakt fram mot varandra.
4. Damen går under handen och svänger lite åt vänster.
5. Mannen går förbi damen och svänger lite åt höger.

När ni är klara står ni bredvid varandra som ett par, vända åt samma håll.

Tänk: ”Hand upp – gå fram – damen under – klart par.”

19. Circulate Family

Circulate betyder: gå vidare till nästa plats.

Om du står och tittar in i formationen:

- Gå rakt fram till den plats som blir tom framför dig.

Om du står ytterst och tittar ut från formationen:

- Gå runt i en halv cirkel och kom in igen på nästa plats.

Alla som ska göra Circulate:

- går samtidigt
- byter plats, inte partner
- tar lugna, jämna steg

Kort minnesregel: Circulate = gå vidare till nästa plats.

20. Bend the Line

Callet börjar med att ni står i en *line*, en rad.

1. Dela raden i två halvor. De två på ena sidan hör ihop, och de två på andra sidan hör ihop.
2. Böj raden in mot mitten. Båda halvorna svänger ett kvarts varv (90°) inåt, samtidigt.
3. Yttersta dansarna går framåt. De som står närmast mitten backar en aning.
4. Håll ihop som par. Ni rör er tillsammans hela tiden.

Resultat: Ni slutar som par som tittar mot varandra.

Minnesregel: Bend the Line = vik raden in mot mitten.

21. Square Thru

Utgångsposition: Två par står mittemot varandra.

Grundregel: Gå framåt och byt plats med den du möter genom att ta i hand. Mellan varje hand vrider du dig ett kvarts varv inåt så att du möter nästa person.

Så gör du:

1. Ta höger hand med den du möter och gå rakt förbi.
2. Vrid dig in så du möter nästa person.
3. Ta vänster hand och gå rakt förbi.
4. Upprepa: vrid – ta hand – gå förbi, tills callern säger stopp (1, 2, 3 eller 4).

Square Thru 4 = höger, vänster, höger, vänster.

Left Square Thru

Samma sak, men börja med vänster hand.

Kom ihåg:

- Gå rakt fram – dra inte i den andra.
- Släpp handen när ni passerar.
- Vrid dig alltid så du möter nästa person.

Slut: Efter Square Thru 4 står ni rygg mot rygg som par.

22. Split Two

Tänk så här:

1. Två dansare står framför dig.
2. Du går rakt fram mellan dem.
3. De två kliver lite åt sidan så du kan komma igenom.
4. När du har gått igenom, går de tillbaka till sin plats.
5. Du stannar och väntar på nästa call som talar om vart du ska gå sen.

Kom ihåg:

- Split Two betyder bara ”gå emellan två dansare”.
- Vad som händer efteråt bestäms av nästa call.
- De som du går mellan kliver ihop där de började.

Enkelt uttryckt: Gå rakt fram mellan två personer.

23. Grand Square

Start: Alla står i en fyrkant (*squared set*). Callern säger vem som ska vända mot sin partner - Heads eller Sides.

Så gör du:

1. Vänd mot din partner om callern säger det.
2. Ta tre steg framåt eller bakåt beroende på om ni står tätt ihop eller en bit ifrån varandra.
3. På det fjärde steget, vrid en kvarts varv inåt så att du möter en ny person.
4. Upprepa detta mönster 4 gånger.
5. Halvvägs: pausa kort utan att vrida inåt och börja sedan gå tillbaka samma väg.
6. När dansen är klar: alla är tillbaka i fyrkanten och står som i början.

Kom ihåg:

- Det är danssteg, inte vanlig promenad.
- Du delar ”fyrkant” med din corner så var uppmärksam på att ni inte går in i varandra.
- Alla steg ska tas i takt med musiken.
- Håll alltid ögonkontakt med den du möter.
- Ta det lugnt och följ mönstret steg för steg.

24. Double Pass Thru

Ni står två och två bakom varandra och tittar mot de andra paren som också står bakom varandra.

- Alla går rakt fram samtidigt.
- Ni går förbi två personer.
- Ni passerar varandra med höger axel, precis som i en vanlig Pass Thru.
- När du har gått förbi två personer stannar du.

Efteråt står ni rygg mot rygg i samma slags uppställning.

Tänk så här: Det är en Pass Thru – men längre. Du går förbi två personer i stället för en.

25. First Couple Go Left / Right, Next Couple Go Left / Right

Utgång: Ni står som att ni precis har genomfört Double Pass Thru.

Så här gör ni:

- Varje par håller ihop och rör sig som en enhet.
- Callern säger vilket par som går åt vilket håll.

Vilka är vilka?

- First Couple = paret längst fram.
- Next Couple = paret bakom (i mitten).

Utförande:

- Gå framåt och sväng mjukt åt vänster eller höger, som i en rund båge.

Om paren går åt olika håll:

- Det främre paret går åt sitt håll.
- Det bakre paret går åt motsatt håll.
- Ni går runt ett halvt varv, 180 grader.
- Ni slutar vända mot ett annat par. → Facing Lines

Om paren går åt samma håll:

- Alla går runt åt samma håll.
- Ni hamnar i Promenade.
- Ofta följer callet Promenade direkt.

Kom ihåg:

- Håll hand med din partner hela tiden.
- Gå lugnt och tätt tillsammans.
- Följ callerns riktning.

Minnesregel: ”gå runt som par åt det håll som sägs”.

26. Wheel and Deal

- Ni dansar parvis, paret håller ihop hela tiden.
- Rörelsen görs lugnt och flytande, inte uppdelat i olika steg.

Så här gör ni:

- Paren tar ett litet steg framåt.
- Sedan snurrar varje par ett halvt varv in mot mitten av linjen, som om paret rullar runt.

Viktigt att komma ihåg:

- Ni svänger alltid in mot mitten av linjen.
- När ni är klara står varje par åt motsatt håll jämfört med när ni började.
- Från en linje där alla tittar åt samma håll hamnar det högra paret framför det andra.
- Håll i varandra som par hela tiden.

Kort sagt: Wheel and Deal är att paren rullar runt inåt tillsammans och byter riktning.

27. California Twirl

Ni står som ett vanligt par bredvid varandra och håller hand.

1. Lyft de händer ni håller ihop, som om ni gör en liten båge.
2. Kvinnan går framåt och snurrar ett halvt varv åt vänster under handen.
3. Mannen går runt på utsidan och svänger ett halvt varv åt höger.
4. Ni byter plats med varandra.
5. När ni är klara står ni fortfarande som par, men vända åt andra hållet än innan.

Kort sagt: Lyft handen – byt plats – vänd om tillsammans.

28. Slide Thru

Utgångsläge: Två personer står mitt emot varandra.

Så här gör ni:

- Gå rakt fram och byt plats med den du möter.
- Direkt när ni har passerat:
 - Mannen svänger en kvart (90 grader) åt höger.
 - Kvinnan svänger en kvart (90 grader) åt vänster.

Det ska kännas som en enda mjuk rörelse, inte två separata steg.

Hur står ni efteråt?

- Är ni man och kvinna → ni står som ett par bredvid varandra.
- Är ni två män → ni står i en liten våg och håller höger hand.
- Är ni två kvinnor → ni står i en liten våg och håller vänster hand.

Tips: Tänk “gå rakt igenom – sväng direkt”.

29. Dive Thru

Så här gör ni:

- Två par står mitt emot varandra.
- Ett par gör en port genom att lyfta sina ihopkopplade händer.
- Det andra paret går rakt fram och duckar under porten.
- Samtidigt går båda paren framåt.
- Paret som gör porten avslutar med en California Twirl (de snurrar runt varandra och byter plats).

Vem gör porten? Om inget annat sägs är det paret som har ryggen mot mitten av squaren som gör porten.

Efteråt: Paren står efter varandra, som ett par bakom ett annat.

Kort sagt: Ett par gör en port, det andra går under, och portparet snurrar runt.

30. Box the Gnat

Så här gör ni:

- Ni står mitt emot varandra.
- Ta höger hand i höger hand och lyft händerna lite.
- Gå fram mot varandra och byt plats:
 - Kvinnan snurrar åt vänster och går under handen.
 - Mannen snurrar åt höger och går runt kvinnan.
- När ni är klara står ni mitt emot varandra igen, men på varandras plats.
- Ni håller fortfarande höger hand i höger hand.

Tänk på att: Rörelsen ska vara mjuk och lugn, som en enda rund rörelse.

31. Ocean Wave Family

Ocean Wave Family innehåller ett par olika moment som hör ihop med *waves* (vågor), alltså när dansare står handflata mot handflata i en sick-sack-linje. Det gäller både *mini-waves*, *ocean waves* och *tidal waves*.

Step to a Wave

- Stå vänd mot någon.
- Gå ett litet steg fram.
- Ta höger hand med personen framför dig.

Balance

- Ni håller redan varandras händer.
- Gunga lite framåt tillsammans.
- Gunga sedan bakåt igen.
- Släpp inte händerna.

Alamo Style

- Efter exempelvis and Allemande Left, släpp inte taget som vanligt.
- Stanna och låt vänstra underarmen övergå i handflata mot handflata.
- Ta höger hand med personen bredvid dig.
- Nu står alla i en sick-sack-ring och håller i båda händerna handflata mot handflata.

Kom ihåg:

- Små steg räcker.
- Håll händerna uppe.

32. Trade

Trade betyder: byt plats.

Två dansare som byter plats med varandra.

Så gör du:

1. Gå framåt.
2. Gå runt varandra i en halvcirkel, (180 grader)
3. Ta den andras plats.
4. När du är klar står du vänd åt motsatt håll jämfört med innan.

Partner Trade

Partner Trade betyder: byt plats med din partner.

- Du och din partner går runt varandra, passera höger axel när ni möts.
- Ni byter plats.
- Ni slutar vända åt motsatt håll.

Couples Trade

Couples Trade betyder: två par byter plats.

- Varje par håller ihop.
- De två paren byter plats med varandra.
- Alla i paret är vända åt motsatt håll när det är klart.

Kom ihåg:

- Man går framåt, man backar inte.
- Det är alltid två åt gången som byter plats med varandra.
- Om inget annat sägs betyder Trade att alla gör det.

33. Swing Thru

Ni står i en våg (*ocean wave*).

1. De som håller höger hand med någon svänger ett halvt varv med den personen.
2. Utan att stanna svänger de som nu håller vänster hand också ett halvt varv.

Allt ska ske lugnt och flytande.

Left Swing Thru

Samma rörelse, men börja med andra handen:

1. Sväng ett halvt varv med vänster hand.
2. Sedan sväng ett halvt varv med höger hand för de som kan.

Kom ihåg:

- Du svänger bara om du har någon att hålla handen med.
- Håll händerna uppe hela tiden.
- Efteråt står ni återigen i en våg.

34. Run

Callern säger vem som ska utföra Run.

Så gör ni:

- Två personer jobbar tillsammans.
- Den som ska Run (aktiv dansare) går runt den andra i en halvcirkel.
- Den som inte Run (inaktiv dansare) kliver åt sidan till den andres plats.
- Den som Run byter riktning (180 grader), den andra sidstegar och tittar åt samma håll hela tiden.

Tänk: ”Jag går runt – du kliver åt sidan.”

Cross Run

Fyra personer i en linje. Callern säger vilka två som ska Cross Run.

Så gör ni:

- De två som ska Cross Run går runt och korsar mitten.
- De hamnar på platsen längst bort på andra sidan.
- De andra två kliver åt sidan (varsitt håll) till de tomma platserna.
- De som Cross Run byter riktning (180 grader), de andra sidstegar och tittar åt samma håll hela tiden.

Tänk: ”Två korsar mitten – två kliver åt sidan.”

Kom ihåg

- Run = 2 personer.
- Cross Run = 4 personer och två av dem korsar mitten.

35. Pass the Ocean

Start: Två par står mittemot varandra.

Så här gör ni:

1. Gå rakt fram och gå förbi den person du möter.
2. Vänd dig direkt mot din partner.
3. Ta ett litet steg fram och ta höger hand med den du möter, så att ni bildar en våg.
4. De två i mitten tar även vänster hand med varandra.

Slut: Alla står i en våg och håller höger hand handflata mot handflata.

Tänk: Gå förbi – vänd – ta hand.

36. Extend

När caller säger Extend ska dansarna gå rakt fram.

Gör så här:

1. Gå fram ett litet steg till nästa plats i formationen.
2. Stanna där och ta handflata mot handflata om ni hamnar på samma plats i formationen.

Tänk på det här:

- Alla rör sig samtidigt.
- Du svänger inte, vänder inte, byter inte riktning.
- Du går inte runt någon – bara rakt fram.
- Håller du hand i en wave: behåll samma hand.

37. Flutterwheel

Gör så här:

- Två par står mittemot varandra.
- Dansarna som står till höger i varje par går fram mot varandra.
- De tar höger arm och snurrar ett helt varv.
- När de är halvvägs tar de hand med en ny partner, som går med i andra halvan av snurren.
- Alla slutar i två par mittemot varandra, men med nya partners.

Reverse Flutterwheel

Samma sak, men tvärtom:

- Dansarna som står till vänster i varje par går fram.
- De tar vänster arm och snurrar ett helt varv.
- Halvvägs tar de hand med ny partner.
- Alla slutar mittemot varandra med nya partners.

Kort sagt:

Högerpersoner snurrar = Flutterwheel.

Vänsterpersoner snurrar = Reverse Flutterwheel.

38. Sweep a Quarter

Sweep a Quarter görs alltid efter ett annat call. Det är en fortsättning på rörelsen ni redan gör.

Utgång: Två par står mitt emot varandra (Facing Couples).

Så här gör ni:

1. När det förra callet är klart, stanna inte.
2. Varje par fortsätter att gå tillsammans som ett par.
3. Gå ett kvarts varv (90 grader) extra runt mitten mellan de två paren.
4. Gå åt samma håll som ni redan rörde er (medsols eller motsols).
5. Ni tar inte hand med paret mitt emot.

Efteråt:

- Ni står åter som Facing Couples, men vridna ett kvarts varv.

Kom ihåg:

- Det ska kännas som att ni ”sveper vidare” efter förra callet.
- Om det förra callet inte gav en tydlig rörelse runt mitten, då används normalt inte Sweep a Quarter.

Kort sagt: Fortsätt rörelsen och gå ett kvarts varv extra runt mitten – tillsammans som par.

39. Trade By

Tänk så här: två olika saker händer samtidigt.

- De som står i mitten går rakt fram och förbi varandra, *pass thru*.
- De som står ytterst byter plats med varandra, *trade*.

När callet är klart står alla i en ny uppställning som kallas *Eight Chain Thru*. Som två boxar bredvid varandra.

Kort sagt: Mitten går rakt igenom – ytterparet byter plats.

40 Ferris Wheel

Start: Ni står i *Two-Faced Lines*.

1. Alla par går rakt fram.
2. Paren som redan tittar utåt svänger direkt in mot mitten (Wheel and Deal).
3. Paren som tittar inåt går först fram till mitten och svänger sedan runt tillsammans (Wheel and Deal).
4. Alla slutar samtidigt.

Tänk dig ett pariserhjul: alla går framåt och snurrar runt som par.

Slut: *Double Pass Thru*.

41. Zoom

Ni står två och två bakom varandra och tittar åt samma håll.

- Den som står längst fram kliver ut och går i en stor sväng runt, bort från mitten, och tar platsen bakom.
- Den som står bakom går rakt fram och tar den främres plats.

Efteråt står ni fortfarande två och två bakom varandra, men har bytt plats.

Kom ihåg: Främre går runt och bak – bakre går rakt fram.

42. Touch $\frac{1}{4}$

Ni står två personer mittemot varandra.

1. Gå ett litet steg fram.
2. Ta höger hand med den du möter.
3. Fortsätt direkt att vrida ett kvarts varv (90 grader) åt höger.

Allt sker i en och samma rörelse, utan paus.

Slut: Ni står bredvid varandra och håller höger hand (*mini-wave*).

Kom ihåg:

- Ta handflatan och vrid en kvart.
- Säger caller Left Touch $\frac{1}{4}$, gör ni samma sak fast med vänster hand och en kvart åt vänster.

43. Hinge

Single Hinge

- Du står i en mini-wave och håller handen med någon bredvid dig.
- Ni vrider er ett kvarts varv runt den hand ni håller.
- Ni håller kvar handen hela tiden.

Couples Hinge

- Ni står två par bredvid varandra i en linje.
- Varje par håller ihop.
- De två paren vrider sig ett kvarts varv (90 grader) tillsammans.
- Ni slutar i en two-faced line.

Kom ihåg:

- Hinge = snurra en kvart med den du håller i.
- Alltid ett kvarts varv.

44. Centers In

Tänk så här: de som står i mitten går in mellan de andra.

Så här gör ni:

- De två ytterdansarna (ends) tar ett litet steg isär för att ge plats.
- De två mittdansarna (centers) går rakt fram, utan att vända sig, och kliver in mellan ytterdansarna.

När mittdansarna kommer in:

- Ta hand med de dansare ni hamnar bredvid.

Efteråt står ni i en ny linje, redo för nästa call.

45. Cast Off $\frac{3}{4}$

- Du vrider runt tillsammans med den du är kopplad till.
- Ni snurrar nästan ett helt varv – gå tre fjärdedels varv (270 grader).

Så här gör du:

- Handflata mot handflata → snurra tre fjärdedels varv runt handfattningen
- Står ni som ett par → ytterdansaren fungerar som ett nav och snurrar på stället.
- Vrid lugnt runt åt rätt håll tills ni nästan är runt helt.

Resultat:

- Står ni två i en mini-wave → ni slutar i en ny mini-wave.
- Står ni i en linje → ni slutar oftast som par som tittar mot ett annat par.

Kom ihåg: Följ rörelsen, vrid nästan ett helt varv. Det viktigaste är att snurra lagom långt och sluta rätt, inte exakt hur snurren ser ut.

46. Spin the Top

Utgångsposition: *Ocean Wave*.

1. Den som står på änden och den närmast mitten snurrar ett halvt varv med varandra (som i *Swing Thru*).
2. De som nu står i mitten fortsätter och snurrar tre fjärdedels varv.
3. Samtidigt går ändarna runt utsidan i en kvarts båge.
4. Alla stannar i en ny *Ocean Wave*, som ligger åt sidan jämfört med där ni började.

Kort sagt: Först snurr i vågen, sedan snurr i mitten – ändarna går upp – och ni hamnar i en ny våg.

47. Scoot Back

Grundtanke: De som står bakom går fram, byter plats med varandra, och fortsätter ut igen. De som står framför flyttar sig vidare till nästa plats.

Så här gör ni:

1. Gå rakt fram.
2. Byt plats med den du möter genom att ta tag i underarmen och snurra ett halvt varv.
3. Gå rakt fram igen till den tomma platsen.
4. De som stod längst fram går till den andres plats, i en liten halvbåge (jämför med en *run*).

Kom ihåg:

- Snurren är ett halvt varv.
- Använd samma hand hela tiden.
- Allt sker lugnt och rakt fram – inga sidosteg.

Minnesregel: “Gå fram – byt – gå fram igen.”

48. Fold

Så här gör ni:

- Den som blir utpekad går framåt i en halvcirkel (180 grader)
- Du går in framför den som står bredvid dig.
- Den andra personen står stilla.
- Du slutar vänd mot den platsen.

Tänk: ”Jag kliver in framför min granne.”

Cross Fold

- Den som blir utpekad går.
- Du går framåt i en större halvcirkel.
- Du går förbi mitten av linjen.
- Du stannar och tittar mot nästa plats.
- De andra står stilla.

Tänk: ”Jag går förbi mitten till nästa plats.”

Minnesregel:

- Fold = in till närmsta.
- Cross Fold = förbi mitten till nästa.

49. Tag the Line

Tänk så här: Du ska vända dig in mot linjen och gå rakt igenom den.

Så gör du:

1. Vrid dig ett kvarts varv så att du tittar in längs linjen.
2. Gå rakt fram.
3. Möt och passera de andra med höger axel.
4. Fortsätt tills ni har gått förbi varandra.

Ni hamnar rygg mot rygg, två och två.

Om callern säger något efteråt:

- Face Right / Face Left – vrid dig åt höger eller vänster.
- Face In – vrid dig mot mitten av squaren.
- Face Out – vrid dig bort från mitten.

1/4 Tag – 1/2 Tag – 3/4 Tag (Quarter Tag - Half Tag - Three-quarter Tag)

Det börjar alltid likadant som Tag the Line:

- Vrid dig in mot linjen.
- Börja gå rakt fram och passera höger axel.

Skillnaden är hur långt du går:

- 1/4 Tag – gå kort väg och stanna vid första handen.
- 1/2 Tag (Half Tag) – gå halvvägs och stanna två-och-två.
- 3/4 Tag – gå nästan hela vägen och stanna vid sista handen.

Callern säger när du ska stanna.

Kom-ihåg-regel

- Tag the Line = vänd in och gå igenom
- Fraction Tag = vänd in och gå en bit

50. Recycle (från wave)

Utgångsläge: Alla står i en våg (*ocean wave*).

1. De som står ytterst går först. De går snett in mot mitten och förbi, som om de byter plats diagonalt (*Cross Fold*)
2. De som står i mitten går efter. Varje center går in bakom sin närmaste ytterperson och följer samma väg runt.
3. Fortsätt gå tills du står bredvid den du följde, och vänd så att ni blir ett par.

Slut: Alla står som par som tittar på ett annat par (*Facing Couples*).

Kom ihåg för centers: Vik ut – följ runt – bli ett par.

Grattis! Nu kan du dansa nya Mainstream!