

A

Across Bruges til at beskrive en bevægelse af den ene fod foran den anden

And To bevægelser over én takt Hurtig takt (&1 eller 1&)

Advanced Sværhedsgraden Svære danse

Apple jacks left SWIVEL Flyt vægten til V hæl og H tå, swivel V tå og H hæl til V. Flyt fødderne tilbage til center

Apple jacks right SWIVEL Flyt vægten til H hæl og V tå, swivel H tå og V hæl til H. Flyt fødderne tilbage til center

B

Back En baglæns bevægelse Back rock Rock tilbage på H. Rock frem på V. Eller Rock tilbage på V. Rock frem på H

Balance Step BASIC WALTZ STEP Et trin i en retning efterfulgt af et samlet trin. Derefter et hold eller endnu et samletrin. Mest brugt i vals. Eksempel: Træd frem på højre. Samle venstre ved siden af højre. Træd højre ved siden af venstre.

Bridge Kæder to dele af en dans sammen. Eksempelvis en A og en B del. Kan være fordi musikken ændrer sig væsentlig i karakter.

Box steps JAZZBOX En sekvens af trin som normalt danner en 4-trins bevægelse som danner en firkant. Normalt til siden eller foran. Træd til siden på V. Kryds H over V. Træd tilbage På V. Træd til siden på H Eller Træd til siden på H Kryds V over H. Træd tilbage på H. Træd til siden på V.

Brush SCUFF En fejende bevægelse henover gulvet med den ene fod. Bump At skubbe hoften ud til den ene side eller bumpe hoften sammen med en anden.

Body Roll Forlæns, baglæns eller sidelæns bølgende bevægelse med kroppen over et antal takter.

BMP Beats per minute. En måde hvorpå man kan måle taktslag pr. minut. Det er normalt det hårde slag der tælles i melodien.

C

Charleston En 4-trins mønster af spark og trin Træd frem på V. Spark H frem. Træd tilbage på H. Sæt V tå i gulvet bagud.

Chasse right Træd til H på H. Samle V til H. Træd til H på H.

Coaster step En bevægelse med 3 trin på 2 takter (1&2). Normalt syncopated, men kan sættes ned i fart, så alle trin tages over tr takter

Coaster step left Træd tilbage på V. Træd H ved siden af V. Træd V frem

Coaster step right Træd tilbage på H. Træd V ved siden af H. Træd H frem.

Coaster step forward Left Træd frem på V. Træd H ved siden af V. Træd tilbage på V.

Coaster step forward Right Træd frem på H. Træd V ved siden af H. Træd tilbage på H.

Cross HOOK Den frie fod bruges som pendul frem foran eller bag benet du står på. Tæerne peger i gulvet.

Cross & unwind 1/2 left Kryds H over V. Drej ½ omgang mod V.

Cross & unwind 1/2 right Kryds V over H. Drej ½ omgang mod H

Cuban Motion En bevægelse med hoften hvor fødderne bruges på indersiden eller ydersiden af fodfladen, med vægtfordeling.

D

Diagonal Drejning af kroppen eller bevægelse i en 45 graders retning fra udgangspunktet.

Dig Sæt den frie hæl eller fodballe i gulvet med eftertryk.

E

Extended grapevine Vine der fortsætter i samme mønster

F

Fan Cirkulær bevægelse med den frie fod.

TOE FAN: Tæerne svinges i en halvbue ud til siden og tilbage til center

HEEL FAN: Hælen svinger i en halvbue med fodballen i gulvet ud og tilbage til center.

Flick Et skarpt, hurtigt spark bagud.

G

Grapevine VINE En sidelæns bevægelse med et mønster af trin henover hinanden enten fremover eller bagved.

Grapevine left Træd V til V. Kryds H bagved V. Træd V mod V.

Grapevine left 1/4 turn Træd V mod V. Træd H bagved V. Træd V mod V med en ¼ drejning til V

Grapevine right Træd H mod H. Træd V bagved H. Træd H mod H.

H

Half turn pivot Drejning hvor den ene fod er fremme foran den anden og drejningen foregår på fodballen. Vægten flyttes fra foden foran til foden bagved. Fødderne forbliver på gulvet.

Heel Split WING, SCISSORS, PIGEON-TOE, BUTTERFLIES. Fødder er samlet med vægten på begge fødder. Hælene flyttes fra hinanden på 1 og samles på 2.

Heel grind left Rock frem på V med kun hælen i gulvet, drejende fra H mod V med vægten på V. Vægten tilbage på H når drejning er færdig.

Heel grind right Rock frem på V med kun hælen i gulvet, drejende fra H mod V med vægten på V. Vægten tilbage på H når drejning er færdig

Heel jack left FAST VAUDEVILLE Træd diagonalt tilbage på H. Sæt V hæl i gulvet diagonalt mod V. Træd frem på V mod center. Støt H tå ved V.

Heel jack right FAST VAUDEVILLE Træd diagonalt tilbage på V. Sæt H hæl i gulvet diagonalt mod H. Træd frem på H mod center. Støt V tå ved H.

Heel strut left Træd frem på V hæl. Lad fodballen "falde" ned på gulvet og flyt vægte over på V

Heel strut right Træd frem på H hæl. Lad fodballen "falde" ned på gulvet og flyt vægte over på H.

Heel switches Sæt V hæl frem. Træd V ved siden af H. Sæt H hæl frem. Sæt H ved af V.

Heel switches Sæt H hæl frem. Træd H ved siden af H. Sæt V hæl frem. Sæt V ved af H

Heel clicks Et løft op på begge fodballer hvorefter hælene klikkes sammen

Heel bounce Kan gøres på stedet eller i en 1/4, 1/2, 3/4 eller hel cirkel. På fodballen af begge fødder løftes hælene og sættes i gulvet igen.

Hip bumps forward left Træd frem på V. Skub hoften frem og tilbage på V—H—V.

Hip bumps forward right Træd frem på H. Skub hoften frem og tilbage på H—V—H.

Hip Rolls hofterne bevæges i en cirkel enten med el. mod urets retning

Hitch left Løft V knæ

Hitch right Løft H knæ

Hold En pause uden bevægelse.

Hook CROSS Den frie fod føres ind foran eller bag det andet ben som en pendul. Tæerne peger nedad.

I

Intermediate Sværhedsgrad Mellemsvære danse

K

Kick ball change left Ofte synkroniseret med 1&2 Spark V frem. Træd V ved siden af H. Flyt vægten over på H på stedet.

Kick ball change right Spark H frem. Træd H ved siden af V. Flyt vægten over på V på stedet.

Kick ball cross left Spark V frem. Træd en smule tilbage på V. Kryds H over V.

Kick ball cross right Spark H frem. Træd en smule tilbage på H. Kryds V over H.

Knee Pops HEEL STOMPS En sekvens hvor knæene skubbes frem og hælene løftes fra gulvet. Løft begge hæle fra gulvet ved at bøje i knæene. Sæt hælene tilbage i gulvet. Tælles "&1".

Kan også være kun med det ene knæ.

L

Lock back left STEP BACK LOCK STEP Træd tilbage på V. Lås H foran V. Træd tilbage på V.

Lock back right STEP BACK LOCK STEP Træd tilbage på H. Lås V foran H. Træd tilbage på

Lock forward left STEP FORWARD LOCK STEP Træd frem på V. Lås H bag V. Træd frem på V
Lock forward right STEP FORWARD LOCK STEP Træd frem på H. Lås V bag H. Træd frem på H.

Lunge En foskydning af vægten over på det bøjede ben med det andet ben strakt ud

M

Monterey 1/2 turn left Sæt V tå i gulvet til V. På H fodballe drejes 1/2 omgang, V sættes ved siden af H og vægten flyttes på V. Sæt H tå i gulvet til H. Støt H ved V.

Monterey 1/2 turn right Sæt H tå i gulvet til H. På V fodballe drejes 1/2 omgang, H sættes ved siden af V og vægten flyttes på H. Sæt V tå i gulvet til V. Støt V ved H.

N

Novice Sværhedsgrad Let øvet

P

Pivot HALF TURN En drejning hvor den ene fod fremme foran den anden og drejningen foregår på fodballen. Vægten flyttes fra foden foran til foden bagved. Fødderne forbliver på gulvet

Pivot 1/2 left HALF TURN LEFT Træd frem på H. Drej 1/2 omgang om V skulder.

Pivot 1/2 right HALF TURN RIGHT Træd frem på V. Drej 1/2 omgang om H skulder.

Pivot 1/4 left QUARTER TURN LEFT Træd frem på H. Drej en 1/4 omgang om V skulder.

Pivot 1/4 right QUARTER TURN RIGHT Træd frem på V. Drej en 1/4 omgang om H skulder.

Point left Peg V tå mod V.

Phrased For at få danse til at passe i mønstret i musikken. Kan være Tags, bridge, ABC danse eller en kombination.

Point right Peg H tå mod H.

Q

Quarter Turn PIVOT QUARTER Kvart drejning over enten højre eller venstre skulder

R

Rock back left Rock tilbage på V. Rock frem på H

Rock back right Rock tilbage på H. Rock frem på V.

Rock forward left Rock frem på V. Rock tilbage på H.

Rock forward right Rock frem på H. Rock tilbage på V-

Rock left Rock til siden på V. Rock på plads på H

Rock right Rock til siden på H. Rock på plads på V.

Rock left 1/4 turn right Rock til siden på V. Rock på plads på H imens du drejer 1/4 drejning mod H.

Rock right 1/4 turn left Rock til siden på H. Rock på plads på V, imens du drejer 1/4 drejning mod V.

Rocking chair forward left Rock frem på V. Rock tilbage på H. Rock tilbage på H. Rock frem på V.

Rocking chair forward right Rock frem på H. Rock tilbage på V. Rock tilbage på V. Rock frem på H.

Rolling full turn left FULL TURN LEFT Drej en $\frac{1}{4}$ omgang på H. På fodballen drejes $\frac{1}{2}$ omgang på V bag H. På H drejes $\frac{1}{4}$ omgang ved at træde H mod H.

Rolling full turn right FULL TURN RIGHT Drej en $\frac{1}{4}$ omgang på V. På fodballen drejes $\frac{1}{2}$ omgang på H bag V. På V drejes $\frac{1}{4}$ omgang ved at træde V mod V.

Ronde SWEEP Med vægten på den ene fod føres den anden med tåspidsen i gulvet rundt med en fejende bevægelse.

Running Man Trinene kan udføres gentagne gange over et antal takter. Træd frem på H. Hitch med V knæ mens du scooter tilbage på H. Træd frem på V. Hitch med H knæ mens du scooter tilbage på v

S

Sailor step left Tre trin over to takter "1&2". Læn kroppen mod H. Kryds V bag H. Træd H mod H. Træd V på plads.

Sailor step right Tre trin over to takter "1&2". Læn kroppen mod venstre Kryds H bag V. Træd V mod V. Træd H på plads.

Scoot Et hop eller spring fremad som regel på eet ben.

Scuff left BRUSH Fej V ben frem

Scuff right Fej H ben frem.

Shimmy Hurtig skulder bevægelse, hvor den ene skulder går frem og den anden tilbage og omvendt.

Shuffle 1/2 turn left CHASSE TURN Shuffle frem ved at dreje en $\frac{1}{2}$ omgang over V skulder på— V, H, V

Shuffle 1/2 turn right CHASSE TURN Shuffle frem ved at dreje en $\frac{1}{2}$ omgang over H skulder på— højre, V, H

Shuffle back left CHASSE BACK LEFT V tilbage. H samle til. V tilbage.

Shuffle back right CHASSE BACK RIGHT H tilbage. V samle til. H tilbage

Shuffle forward left CHASSE FORWARD LEFT Frem på V. H samle til. Frem på V.

Shuffle forward right CHASSE FORWARD RIGHT Frem på H. V samle til ved H. Frem på H.

Slap Brug hånden til at slå på lår, knæ eller ankel.

Slide Til at flytte foden i én retning imens at den er i kontakt med gulvet. Normalt en beskrivelse af en slæbende bevægelse af en fod til den anden.

STOMP At trampe med én fod uden at flytte vægten over på foden.

Step Ord som bruges til at indikere et trin evt. med ændring af vægt

Stomp left STAMP LEFT Tramp V ved siden af

Stomp right Stamp H ved siden af V

Stroll Gå frem på V—H

Stroll LOCK STEP DIAGONAL Gå diagonalt frem. Kryds bagved (lås), gå diagonalt frem igen.

Strut Sæt hælen i gulvet og lad resten af foden "falde" ned på gulvet på takt

1,2

Swivel En bevægelse af hæl og tå mens vægten er på den modsatte del af foden

Swivel left Flyt vægten til V hæl og H tå, swivel V tå og H hæl til V. Flyt fødderne tilbage til center

Swivel right Flyt vægten til H hæl og V tå, swivel H tå og V hæl til H. Flyt fødderne tilbage til center

Syncopated grapevine Det samme mønster grapevine. Fortsætter dog videre ud i samme retning på takterne 1&2&

Syncopation Bruges til mellemtakterne eks. Shuffle, kick ball change...

Scissor step Træd H til H side. Træd V ved siden af H. Kryds H over V. Kan også udføre med V først.

Sugar Foot Right Støt H tå ind til V fod. Støt H hæl ind til V fod.

Sugar Foot Left Støt V tå ind til H fod. Støt V hæl ind til H fod.

Sugar Foot Swivel Left Swivel V hæl til H side imens H tå sættes ind til svangen af V. Swivel V til H side imens H hæl sættes ind til svangen af V.

Sugar Foot Swivel Right Swivel H hæl til V side imens V tå sættes ind til svangen af H. Swivel H til V side imens V hæl sættes ind til svangen af H.

Spin En fuld eller 3/4 drejning på et ben over 1 taktslag

T

Toe fan left Fan V tå til siden. Tilbage til center.

Toe fan right Fan H tå til siden. Tilbage til center.

Toe strut back left Sæt V tå i gulvet bag dig. Sæt V hæl i gulvet med hele vægten.

Toe strut back right Sæt H tå i gulvet bag dig. Sæt H hæl i gulvet med hele vægten

Toe strut forward Sæt H tå i gulvet foran. Sæt H hæl i gulvet med hele vægten

Toe strut forward left Sæt V tå i gulvet foran. Sæt V hæl i gulvet med hele vægten

Toe switches Sæt V tå i gulvet foran. Træd V ved siden af H. Sæt H tå i gulvet foran. Træd H ved siden af V.

Toe switches Sæt H tå i gulvet foran. Træd H ved siden af V. Sæt V tå i gulvet foran. Træd V ved siden af H.

Touch At støtte hæl eller tå uden at flytte vægten derover

Triple 1/2 turn left Trip tre skridt i 1/2 omgang på V-H-V

Triple 1/2 turn right Trip tre skridt i 1/2 omgang på H-V-H

Triple 1/4 turn left Trippe tre skridt på tå i 1/4 omgang på V-H-V

Triple 1/4 turn right Trip tre skridt på tå i 1/4 omgang på H-V-H

Triple 3/4 turn left Trip tre skridt på tå i 3/4 omgang på V-H-V

Triple 3/4 turn right Trip tre skridt på tå i 3/4 omgang på H-V-H

Triple full turn left Drej til V på V-H-V på tå

Triple full turn right Drej til H på H-V-H på tå

Triple step left Trippe på stedet V-H-V på tå

Triple step right Trippe på stedet H-V-H på tå

Turn Ændre retning

Twist På fodballen, flyttes hælene fra den ene side til den anden

V

Vaudeville left HEEL JACKS Træd diagonalt tilbage på H. Sæt V hæl i gulvet diagonalt mod V. Træd frem på V mod center. Støt H tå ved V

Vaudeville right HEEL JACKS Træd diagonalt tilbage på V. Sæt H hæl i gulvet diagonalt mod H. Træd frem på H mod center. Støt V tå ved H.

Vine GRAPEVINE