

## Trin/Ord      Forklaring

|                  |   |
|------------------|---|
| Anchor Step      | F.eks. Sæt H fod lige bag V. Vægten tilbage på V. Vægten tilbage på H.  |
| Angle            | Vinkel  |
| Apple Jack       | F.eks. Tag vægt på V hæl og H tå. Sving V tå og H hæl til V. Tilbage til udgangspunktet   |
| Back             | Tilbage   |
| Back Rock        | F.eks. gå tilbage på H fod, rok frem ved at lægge vægten over på V fod  |
| Ball             | Fodballe  |
| Ball Change      | Hurtigt skift af vægt fra den ene fod til den anden. (på &)   |
| Behind           | Bag   |
| Brush            | Fej let med fodballen hen ad gulvet   |
| Camel Walk       | F.eks. Gå frem på V, træk H til V. Gå frem på V o.s.v.  |
| Centre           | Stå med samlede fødder og tæerne pegende fremad   |
| Cha Cha Cha      | Næsten som shuffle, dog er trinene lige store her (takt 1&2)  |
| Change           | Skift   |
| Charleston       | F.eks. træd frem på V, sving H ben til siden og støt tåen fremme, sving tilbage på H, sving V ben til siden og støt tåen bagud  |
| Chassé           | F.eks. træd V fod til V, træd H fod ved siden af V, træd V fod til V (takt 1 & 2)   |
| Coaster Step     | F.eks. tilbage på H, saml V til, frem på H. (takt 1&2)  |
| Cross            | (Kryds) Den "frie" fod krydser foran eller bagved den anden fod   |
| Cross unwind     | F.eks. Kryds H over V. Drej en $\frac{1}{2}$ , $\frac{3}{4}$ , eller en hel omgang venstre om på stedet.  |
| Cross Rock       | F.eks. Kryds V over H. Rok tilbage på H.  |
| Cross Shuffle    | F.eks. Kryds H over V. Træd til venstre på V. Kryds H over V. (takt 1&2)  |
| Cuban Hips       | Cha Cha Cha, men med bløde hofte bevægelser   |
| Diagonal         | En vinkel på 45 grader, i forhold til lige frem eller lige tilbage  |
| Drag             | Træk den ene fod hen over gulvet mod den anden  |
| Extended         | Udvidet   |
| Fan              | Hælen bliver i gulvet, mens man drejer foden udad 90 gr. og tilbage igen  |
| Flick            | Bøj knæet, mens man sparker skråt bagud og op med hælen.  |
| Forward          | Fremad  |
| Heel Ball Change | F.eks. Støt V hæl frem. Træd V tilbage til H fod. Træd ned på H fod på stedet   |
| Heel Bounce      | Med vægten på fodballen, løft og sænk hælene  |
| Heel Clicks      | Løft hælene og klik dem mod hinanden  |
| Heel Dig         | Hæl sættes i gulvet med eftertryk   |
| Heel Grind       | F.eks. Tag vægt på H hæl, drej $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , eller $\frac{3}{4}$ på hælen mod højre, med den anden fod løftet lige over gulvet og tag vægt på V ved siden af H. |
| Heel Hook        | F.eks. H hæl frem i gulvet, hæl op til skinnebenet.   |
| Heel Jack        | F.eks. Træd diagonalt tilbage på H, støt V hæl frem i gulvet, sæt V ved siden af H, støt H ved siden af V (&1&2)  |
| Heel Split       | Stå med samlede fødder. Flyt begge hæle fra hinanden og sammen igen   |

|                   |   |
|-------------------|---|
| Heel Strut        | F.eks. Træd frem på V hæl. Smæk foden ned og tag vægt   |
| Heel Switches     | F.eks. Støt V hæl frem. Træd V fod ved siden af H. Støt H hæl frem. Træd H fod ved siden af V. osv  |
| Hip Bumps         | F.eks. Træd frem på V. Vrik hofterne til V - H - V / Det samme baglæns  |
| Hip Roll          | Hofterne bevæges i en cirkulerende bevægelse  |
| Hitch             | At løfte låret op til ca. vandret, med bøjet knæ  |
| Hold              | En tællemåde for at beskrive en pause   |
| Jazz Box          | F.eks. kryds H foran V, tilbage på V, gå til højre på H, saml V til.  |
| Jazz Box 1/4 turn | F.eks. kryds H foran V, tilbage på V, gå til højre på H med et samtidigt 1/4 drej til højre, saml V til   |
| Jump              | Hop   |
| Kick              | "Spark" fremad (i højden mellem gulvet og knæet)  |
| Kick Ball Change  | F.eks. Spark H fod frem, træd "let" ned på H fodballe og fast ned på V (takt 1&2)   |
| Kick Ball Cross   | Samme - men afslut med at krydse V ben over H   |
| Kick Ball Touch   | Samme - men afslut med stødt (altså ingen vægt på foden)  |
| Knee Pops         | Bevægelse hvor knæet bliver skubbet frem og indad, med hælen løftet fra gulvet  |
| Lock              | Lås - d.v.s, det ene ben er tæt krydset foran eller bagved det andet  |
| Lock Step         | F.eks. Gå frem på H fod, kryds V fod bag H (forreste ben "låser" for det bagerste ben), gå frem på H  |
| Lunge             | Overførslen af vægt til et bøjet ben, med det frie ben udstrakt   |
| Mambo             | F.eks. Træd frem på H fod, tilbage på V og saml H til (takt 1&2)  |
| Monterey Turn     | F.eks. Stødt H tå til højre, drej (½ eller ¼) omgang til højre på V fodballe (saml H fod til V, mens du drejer), stødt V tå til venstre, træd V fod hjem.   |
| Paddle Turn       | Tænk på en båd med én åre - du padler rundt om dig selv, enten 1/4 eller 1/2 turns, (som på et løbehjul)  |
| Pivot             | F.eks. Gå frem på V og drej højre om på fodballerne, skift vægt til H. (¼ eller ½)  |
| Point             | Peg   |
| Restart           | Dansen startes forfra midt i én eller flere vægge, for at det kommer til at passe til musikken.   |
| Rock              | En "gyngebevægelse" hvor vægten lægges frem og tilbage, ofte med den ene fod foran den anden - altså at rokke   |
| Rock Step         | F.eks. Rok frem eller tilbage på V, og træd hjem på den H   |
| Rocking Chair     | F.eks. Træd frem på H fod, rok tilbage på V, træd tilbage på H, rok frem på V.  |
| Rolling Full Turn | F.eks. Træd til venstre med 1/4 drejning til venstre. Drej en 1/2 omgang til venstre på V fodballe, mens du træder tilbage på H. Lav en 1/4 drejning til venstre på H fodballe, mens du træder til venstre på V |
| Sailor Step       | F.eks. træd H fod bag V, træd til V på V fod, træd H fod til H (takt 1&2)   |
| Scissor Step      | (Saksetrin) F.eks. Træd V til venstre. Træd H ved siden af V. Kryds V over H  |
| Scuff             | At støde hælen imod gulvet, mens benet løftes en smule som i KICK   |
| Shimmy            | Armene let ud til siden. Mens V skulder bevæges fremad, bevæges H skulder bagud o.s.v.  |

|              |  |
|--------------|--|
| Shuffle      | F.eks. Træd frem på H fod, træd V ved siden af H, træd frem på H (takt 1&2)  |
| Slide        | Glidetrin: At trække en fod langsomt hen til den anden fod, også kaldet "Drag"   |
| Spin         | Et drej på 1/1, ½, eller 3/4 omgang på fodballen af den ene fod, over én takt af musikken.   |
| Stomp        | Tramp  |
| Stomp up     | Tramp med foden uden at støtte på den  |
| Sugarfoot    | F.eks. Støt V tå ved siden af H fod. Med hælen pegende udad, støt V hæl ved siden af H fod, med tæerne pegende udad, sæt V fod ned. (Takt 1&2) |
| Sweep        | At feje benet ud i en cirkulerende bevægelse, frem og tilbage, eller tilbage og frem.  |
| Swivel       | Begge hæle svinges ud til siden og retur   |
| Syncopation  | Brugen af halve tællinger, mellem de hele tællinger. (1&2&)  |
| Tag          | En ekstra sekvens, indsat på bestemte steder i dansen, for at det kommer til at passe til musikken.  |
| Tap          | Rør gulvet med tåen uden at tage vægt  |
| Toe Fan      | Start med samlede fødder, drej den ene tå 90 grader udad og tilbage  |
| Toe Strut    | Støt tåen frem i gulvet og smæk hælen i og tag vægt.   |
| Toe Switches | F.eks. Støt H tå frem. Træd tilbage ved siden af V. Støt V tå frem, træd V ved siden af H. o.s.v.  |
| Touch        | Rør gulvet med tåen uden at tage vægt  |
| Tripple Step | Tre trin, ofte i rytmen 1&2, som "shuffle" på stedet   |
| Turn         | Vend   |
| Vaudeville   | F.eks. Kryds H over V, træd diagonalt tilbage på V, Støt H hæl frem, Træd H hjem ved siden af V (1&2&)   |
| Vine         | F.eks. H fod til siden, kryds V bagved H, H fod til siden. Bliver efterfulgt af touch, brush, heel, kick, hitch m.m.                           |
| Walk         | Gå   |
| Waltz        | Rytme på tre taktslag, i stedet for fire.  |
| Weave        | F.eks. Kryds V fod foran H, træd til højre på H fod, kryds V bagved H, træd igen H fod til højre   |